Principios de Salud Aprendidos de la Biblia

El Creador Sana

Choi Cha-soon

www.bbib.tv

El Creador Sana

Principios de Salud Aprendidos de la Biblia

Autora: Choi Cha-sun

Difusión Misionera por Internet Bible Bridge

www.bbib.tv

Antes de leer este libro…

En «El Creador Sana» se comunica que el evangelio de la salud que el Creador, quien hizo al ser humano, ha incluido en la Biblia, se está convirtiendo en esperanza de recuperación para los pacientes que hoy padecen enfermedades.

Cuando los remedios simples que están en la vida cotidiana, que Dios, quien creó al ser humano, preparó para las necesidades del hombre, se usan adecuadamente conforme a las leyes de la salud, numerosos pacientes están recibiendo sanación.

En este libro, especialmente, se presenta un horario diario para que los pacientes puedan practicar una vida saludable en el hogar. (Véase el capítulo 8 de este libro: «Practicar la vida saludable / Horario de vida saludable».)

Y las conferencias detalladas sobre los métodos de práctica de vida saludable que se presentan en este libro pueden verse a través de la página web de Bible Bridge (www.bbib.tv) o en YouTube «Bible Bridge», mediante diversas conferencias como el «Seminario de Misioneros Médicos de los Tres Ángeles – 15.ª promoción (Programa de reposo de 30 días para seguir en casa)», entre otras.

Si los lectores practican bien en su vida cotidiana la vida saludable aprendida a través de este libro, con la fe de que el Creador sana lo que hizo, podrán tener una experiencia asombrosa de recuperación y llegar a ser los protagonistas de «Historias de Recuperación» (capítulo 9 de este libro).

Y pienso que este libro también será de ayuda para quienes, como misioneros médicos, deseen servir por la salud del prójimo.

Este libro ha sido reeditado a partir de «Solo a Jesús veo» de la autora Choi Cha-sun, y se está publicando y distribuyendo como folleto para que quienes estén interesados en la recuperación de la salud y en sus métodos puedan leerlo y practicarlo fácilmente.

Agosto de 2021

Choi Cha-sun

Índice

Capítulo 1 8

El Creador sana 8

Para sanar correctamente... 8

Conociendo la enfermedad, hay remedio. 11

Capítulo 2 14

La fe que confía en el Creador 14

¿Por qué debemos creer en el Creador? 14

La palabra de Dios está viva y tiene poder vivificante. 15

Capítulo 3 23

El peligro de los milagros 23

La oración por los enfermos en Santiago 5 23

Los milagros que hace Satanás 24

Capítulo 4 27

El método de hibridación de Satanás 27

Los remedios que Dios utiliza 27

El método de hibridación de Satanás 28

Capítulo 5 31

Remedios en la vida cotidiana 31

Aire fresco 31

Respirar de dos maneras 32

Agua limpia y limpieza 33

Beber de dos aguas 35

Ejercicio adecuado 35

Hacer dos tipos de ejercicio 37
Luz solar 38
Recibir dos tipos de luz 39
Descanso y ayuno 39
Hacer dos tipos de ayuno 41
Capítulo 6 42
Remedios en los alimentos 42
Alimentos que son remedios 42
Método correcto de alimentación 44
Combinación de alimentos 48
Principios básicos de la cocina saludable 49
Diversos condimentos 50
Arroz integral 50
Sopa 51
Verduras crudas aliñadas 51
Platos salteados 51
El peligro de la carne 53
Come dos clases de alimento 55
Una época que exige urgentemente la reforma pro salud 56
Capítulo 7 58
Estrés y salud mental 58
Estrés y depresión 58
¿Se puede curar la depresión? 61
Para no recibir estrés... 65
Primer: Este mundo no es el cielo 66

Segundo: Separa el pecado del pecador 66
Tercero: Todas las personas son diferentes 67
Cuarto: No todo es mío 67
Quinto: Pon correctamente el objeto de la fe 68
¿Cómo es posible el perdón? 69
Capítulo 8 74
Practicar un estilo de vida saludable 74
Haz lo que sabes.....74
Tabla de rutina de vida saludable.....76
La relación entre el evangelio y la salud 82
Capítulo 9 84
Historias de restauración 84
Mioma uterino - Jang 85
Cáncer de mama - Lee 89
Yo era un paralítico. - China 94
Enfermedad de la piel - Lee 97
Cáncer de colon terminal - Kim.....101
Infarto de miocardio - Kim.....103
Enfermedad de los enemigos - China, Kang 108
Estomatitis recurrente - Han..... 112
Dermatitis atópica - Kim 116
Diabetes - Kim 120
Cáncer de hígado en fase terminal - Kim 124
Depresión - Gu 126
Leucemia - Tailandia, Toto.....130

Enfermedad renal - India, Violet.....133

Capítulo 1

El Creador sana

Para sanar correctamente…

En el centro de una gran avenida frente al ayuntamiento de Londres, Inglaterra, se alzaba una torre de reloj que presentó un problema. Debido al reloj averiado, muchas personas no pudieron cumplir sus citas, causando una gran confusión. Los funcionarios del ayuntamiento llamaron a técnicos, pero no encontraron solución. Un día, un anciano de aspecto humilde llegó al ayuntamiento y dijo que él lo repararía, subiendo a la torre del reloj. Poco después, el reloj comenzó a funcionar correctamente de nuevo. El asombrado alcalde preguntó al anciano cómo lo había reparado, y él, sonriendo ampliamente, respondió: «Yo soy la persona que fabricó este reloj.»

Cuando cualquier objeto se avería durante su uso, lo mejor es confiarlo a quien lo fabricó para que lo repare. De igual manera, cuando una persona ha descuidado su propio cuerpo y ha enfermado, para sanar correctamente debe acudir al Creador que hizo el cuerpo humano. A nuestro alrededor hay muchos pacientes que han desarrollado problemas por el mal uso de su cuerpo. Ellos buscan especialistas en ese campo, pero a menudo terminan desesperados al encontrarse con los límites de la medicina moderna, que depende de cirugías y fármacos. En estos casos, deben confiarse al Creador, y Él puede sanarlos.

En el Centro de Retiro Bethel que he dirigido, pacientes con diversas enfermedades que la medicina moderna considera incurables están recuperando la salud al recibir la prescripción de Dios según lo que enseña la Biblia. En el capítulo 9 de este libro, «Historias de restauración», se recogen relatos vívidos de experiencias de personas que estuvieron a punto de renunciar a la vida y que recuperaron la salud al aceptar la prescripción de Dios con la fe de que el Creador sana.

Hipócrates, pionero de la medicina occidental, dijo: «La fuerza natural es el verdadero remedio.» ¿Existe realmente esa fuerza que es el verdadero remedio? Si existe, ¿qué es y de dónde viene? Además, ¿cómo se puede recibir esa fuerza? Los lectores encontrarán la respuesta en este libro.

La fuerza natural no existe de manera espontánea como afirma la teoría de la evolución. La fuerza natural proviene del Creador que hizo la naturaleza. El Creador que formó al ser humano ha inscrito Su ley en todos los nervios, músculos y órganos fisiológicos del cuerpo humano. Esa ley está vinculada con la ley moral, que es el principio del amor, y con las leyes del mundo natural, que son el fundamento de todo el universo.

Además de los alimentos que el Creador designó para que el ser humano comiera (véase Gn 1:29), la intemperancia del apetito —té, café, tabaco, alcohol, carne, etc.— y el estrés mental causado por la preocupación, la ansiedad, la inquietud, la impaciencia, el odio, la envidia, los celos, la ira y el sentimiento de culpa se convierten en factores que luchan contra las leyes de la vida y la salud. Debido a estos estilos de vida no saludables, en el organismo ocurren fenómenos que el Creador nunca planificó, y esto es precisamente la enfermedad.

Las leyes que rigen el mundo espiritual y las leyes que rigen el mundo natural están dentro de una misma ley.

Todas las leyes que rigen el cuerpo humano tienen su origen en Dios, y en sus características e importancia son idénticas a la ley de Dios. Si los ojos espirituales se abrieran, se podría ver que la justicia eterna e inmutable obra en nuestro mundo. Una fuerza poderosa que no está bajo el dominio humano actúa según la ley, y esta fuerza proviene del Creador. Por lo tanto, Dios requiere que todos los seres vivientes obedezcan esa ley.

Todo sucede conforme a la ley, y esa ley es el instrumento mediante el cual Dios obra.

«Las leyes naturales no actúan por sí mismas. Dios está obrando continuamente dentro del mundo natural. La naturaleza es sierva de Dios, que recibe dirección según lo que Él hace. La naturaleza, en su actividad, testifica de

la presencia y la acción de una persona inteligente y activa que mueve todas las cosas según Su voluntad. Que la tierra produzca cada año abundantes cosechas y que gire alrededor del sol no se debe a una capacidad inherente a la naturaleza. La mano del poder infinito guía este globo terráqueo y obra profundamente en él. Lo que mantiene a la tierra en su órbita es el poder de Dios que actúa momento a momento.» - Testimonios para la Iglesia, tomo 3, p. 259

Cuando el ser humano transgrede las leyes de la salud, enferma. Sin embargo, si cree en el Dios que lo creó y obedece las leyes de Su palabra, ese Creador lo sanará.

Dios prometió: «Si oyes atentamente la voz de Jehová tu Dios, y haces lo recto delante de sus ojos, y das oído a sus mandamientos, y guardas todos sus estatutos, ninguna enfermedad de las que envié a los egipcios te enviaré a ti; porque yo soy Jehová tu sanador» (Éxodo 15:26). Cuando Jesús sanaba a los enfermos, no actuó ignorando las leyes que Él mismo había dado para la salud del pueblo de Israel. Él «recorría toda Galilea, enseñando en las sinagogas de ellos, y predicando el evangelio del reino, y sanando toda enfermedad y toda dolencia en el pueblo» (Mateo 4:23).

«Cristo dio al pueblo de Israel instrucciones claras sobre los hábitos de vida, y aseguró: “Jehová alejará de ti todas las enfermedades” (Deuteronomio 7:15). Cuando ellos cumplieron todas las condiciones, la promesa se confirmó para ellos. “No hubo entre sus tribus uno solo que fuera débil” (Salmos 105:37).

Estas enseñanzas son para nosotros. Hay condiciones que deben observar todos los que desean preservar la salud. Todos deben saber cuáles son esas condiciones. Jehová no se complace en que se ignore Su ley, ni en la naturaleza ni en lo espiritual. Debemos ser colaboradores con Dios para la restauración de la salud física, así como de la salud del alma.» - Comer bien, alimentarse correctamente, p. 121

Conociendo la enfermedad, hay remedio.

Los diversos tratamientos utilizados en la medicina moderna intentan eliminar únicamente los síntomas resultantes producidos por alguna causa. Sin embargo, cuando surge algún problema, indudablemente existe una causa.

El principio de sanación del Dios que creó al ser humano es resolver la causa que produjo la enfermedad.

La Biblia dice que ello es el resultado de la desobediencia a la palabra de Dios.

«La enfermedad es un fenómeno natural mediante el cual el organismo del cuerpo busca liberarse de una situación originada como resultado de la transgresión de las leyes de la salud. Cuando se produce una enfermedad, se debe identificar la causa. Las condiciones no saludables deben cambiarse y los hábitos erróneos deben corregirse. Así, se debe ayudar a la naturaleza en su esfuerzo por eliminar las impurezas y restablecer las condiciones correctas en el organismo físico.» - El ministerio de curación, p. 127

La enfermedad es el resultado derivado de hábitos de vida erróneos. Por lo tanto, cuando surge una enfermedad, se debe examinar la causa y mejorar los hábitos de vida no saludables. Cuando se proporcionan al cuerpo las condiciones para que pueda funcionar, el cuerpo resuelve por sí mismo los problemas que hay en su interior.

El estrés causado por la glotonería, el exceso de trabajo y la irritabilidad es la causa de todas las enfermedades. Este libro presenta los principios de salud basados en las enseñanzas de la Biblia para que se practiquen en la vida diaria.

Los diversos tipos de cáncer, hipertensión, diabetes, artritis, todas las enfermedades cutáneas incluyendo la dermatitis atópica, las enfermedades que surgen en todos los órganos del cuerpo y las enfermedades autoinmunes que padecen las personas modernas hoy son fenómenos que ocurren porque las células que componen el cuerpo se deterioran o su función disminuye debido a estilos de vida no saludables. Estas enfermedades no pueden curarse con

medicamentos. Ya se ha demostrado que tampoco pueden resolverse con la medicina moderna.

Las enfermedades que surgen por el deterioro de las células que forman el cuerpo se resuelven cuando se normalizan las células deterioradas. Ello consiste en proporcionar las condiciones para que las células deterioradas se normalicen mediante la adopción de hábitos de vida correctos.

Al usar medicamentos, el dolor se elimina temporalmente y los síntomas parecen aliviarse, pero si no se resuelve la causa de la enfermedad, no se puede esperar una recuperación fundamental de la salud. El verdadero tratamiento que restaura la salud está en la palabra de Dios.

Todo el mundo fue creado por la palabra de Dios, y esa palabra sigue siendo hoy el remedio que restaura el cuerpo enfermo.

El salmista dice: «Algunos moraban en tinieblas y sombra de muerte, aprisionados en aflicción y en hierros, por cuanto fueron rebeldes a las palabras de Jehová, y aborrecieron el consejo del Altísimo. Por eso quebrantó con el trabajo sus corazones; cayeron, y no hubo quien los ayudase… Entonces clamaron a Jehová en su angustia, y los libró de sus aflicciones. Envió su palabra, y los sanó, y los libró de su ruina» (Salmos 107:10-20).

Había un hombre de unos cuarenta y tantos años. Había sufrido durante 16 años de hipertensión y diabetes, y debido a las complicaciones había perdido casi por completo la vista; además de la cirrosis, tenía ictericia en todo el cuerpo, ascitis y edema hasta el empeine de los pies. Su vida estaba empapada de alcohol, tabaco y estrés; después del trabajo, las reuniones de empresa se prolongaban en segunda y tercera rondas, y solía volver a casa pasada la medianoche. Cada mañana apenas se levantaba, sustituía la comida por una taza de café e iba a trabajar, repitiendo esta rutina día tras día.

Cada vez que visitaba el hospital, los medicamentos aumentaban uno por uno, pero su cuerpo empeoraba cada vez más. Cuando llegó al Centro de Retiro Bethel, no podía dormir por el dolor causado por diversos síntomas, y su corazón estaba oprimido por la desesperación de no poder recuperar ni la salud ni la vida.

Viéndose impotente, sin poder siquiera valerse por sí mismo, mientras dejaba a su esposa la carga de cuidar a su madre postrada por la vejez y de atender a sus hijos que aún necesitaban apoyo, comenzó a buscar al Ser Supremo mirando al cielo. Fue entonces cuando escuchó sobre el Centro de Retiro Bethel y llegó con una tenue esperanza.

A medida que pasaban los días, comprendió por qué su enfermedad no podía sino surgir, y al familiarizarse con el nuevo estilo de vida, experimentó una profunda conversión. Con el paso de los días, su mente se aclaraba y en su corazón, antes ansioso e impaciente, encontró la paz. Él, para quien nunca faltaba carne en la mesa, llegó a saber que el consumo de carne es una causa de enfermedad. Él, que había vivido diciendo qué placer habría en la vida sin alcohol ni tabaco, llegó a comprender que las alegrías de la vida no están en comer y beber. Al aprender a través de la Biblia los principios correctos de vida que el ser humano debe seguir, comenzó a ordenar uno por uno su vida pasada.

Dejó los medicamentos desde el primer día, y tras aproximadamente una semana, la ascitis desapareció, la ictericia se desvaneció y el color del rostro y la orina se fueron aclarando. Después de 2 a 3 semanas, recuperó la vista y pudo gradualmente actuar como una persona normal.

Estos milagros son la obra de Dios que ocurre conforme a las leyes de la vida establecidas por Dios. Sin embargo, aunque la salud se haya recuperado, si uno vuelve a su antiguo estilo de vida y vive de manera intemperante, perderá nuevamente la salud. Por eso Jesús, después de sanar al enfermo, dijo: «Mira, has sido sanado; no peques más, para que no te venga alguna cosa peor» (Juan 5:14). ❖

Capítulo 2

La fe que confía en el Creador

¿Por qué debemos creer en el Creador?

Muchas personas piensan que, si tan solo creen en alguna religión, esa fe les ayudará de alguna manera vaga. Sin embargo, según en quién y cómo se crea, el resultado puede ser completamente diferente.

Este libro pretende dirigir la fe de los lectores hacia el Creador. Porque nuestra ayuda viene del Creador.

En la Biblia está escrito: «Alzo mis ojos a los montes; ¿de dónde vendrá mi socorro? Mi socorro viene de Jehová, que hizo los cielos y la tierra» (Salmos 121:1, 2).

La Biblia nos enseña cómo fueron creados esta tierra en la que vivimos, el universo y todas las cosas que hay en ellos, y cómo viven. Por lo tanto, las criaturas que provienen del Creador deben conocer a Aquel que les dio la vida y que todavía hoy se la sigue dando.

Pablo escribió lo siguiente acerca del Creador en quien creía y a quien predicaba:

«El Dios que hizo el mundo y todas las cosas que en él hay, siendo Señor del cielo y de la tierra, no habita en templos hechos por manos humanas, ni es honrado por manos de hombres, como si necesitara de algo, pues él es quien da a todos vida y aliento y todas las cosas. Y de una sangre ha hecho todo el linaje de los hombres para que habiten sobre toda la faz de la tierra; y les ha prefijado el orden de los tiempos y los límites de su habitación, para que busquen a Dios, si en alguna manera, palpando, puedan hallarlo, aunque ciertamente no está lejos de cada uno de nosotros, porque en él vivimos, nos movemos y somos» (Hechos 17:24-28).

Este mundo fue creado por la palabra de Dios (véase Génesis 1; Juan 1:1-3). Todavía hoy, cuando el ser humano enfermo por el pecado recibe la palabra de Dios, se produce una recreación en el cuerpo y en la mente; la Biblia nos transmite precisamente ese evangelio.

El cuerpo y la mente están conectados entre sí. Por eso la salud y la fe también están conectadas. Se puede ver en cómo Jesús vino a esta tierra y sanó a los enfermos. La obra de sanidad que Jesús realizó es una lección objetiva que muestra cómo el cuerpo se recupera cuando el enfermo cree en la palabra de Jesús, quien da la vida de la creación.

Todos los órganos del cuerpo humano actúan según las señales que envía la mente. Por lo tanto, la enfermedad debe ser gobernada por el cuerpo, el cuerpo debe ser gobernado por la mente, y la mente debe ser gobernada por la palabra de Dios; recibir esa palabra en la mente es lo que se llama fe.

La mente es la capital y el puesto de mando del cuerpo, y controla a la persona entera. Ya sea bueno o malo, todas nuestras acciones provienen de la mente. Además, el órgano con el que adoramos a Dios y nos comunicamos con los seres celestiales también es la mente. Sin embargo, parece que muchas personas viven sin conocer bien la importancia de la mente.

Dentro del cuerpo humano hay una ciencia que la persona debe conocer necesariamente, y en el cuerpo humano, maravillosamente creado, hay una ciencia misteriosa que el mundo material no puede comprender del todo.

Dios es quien obra mediante las leyes de la naturaleza y también quien gobierna las leyes de la naturaleza. Por eso, cuando se produce un contacto de fe con Él, ocurre una obra sobrenatural que no puede comprenderse con los conceptos humanos de tiempo y espacio. ❖

La palabra de Dios está viva y tiene poder vivificante.

En la Biblia están registrados muchos casos de personas sanadas por Jesús. Jesús sanó a los enfermos únicamente con su palabra. Consideremos uno de esos casos.

En Juan capítulo 5, Jesús sanó a un paralítico que llevaba 38 años enfermo. ¿Cómo lo sanó? Simplemente dijo: «Levántate, toma tu lecho y anda» (Juan 5:8). La fe de aquel enfermo se aferró firmemente a esa palabra. En ese momento todos los nervios y músculos revivieron con nueva vida, y las piernas que no podían caminar pudieron andar. En cuanto él decidió en su mente no dudar y obedecer el mandato de Jesús, todos sus músculos respondieron a esa voluntad. Se puso de pie sobre sus dos piernas y sintió que podía moverse. Creyó en la palabra de Jesús y, al actuar conforme a esa palabra, recibió fuerza.

Jesús no le dio ninguna garantía acerca de la ayuda de Dios. Aquel hombre podría haberse detenido, dudado y perdido la única oportunidad de sanar. Pero creyó en la palabra de Jesús y, al obedecerla y actuar, recibió fuerza.

Todas las palabras de Dios contienen su poder, por lo que cuando una persona recibe la palabra de Dios con fe, recibe el poder para hacer tal como Él dijo, y esa palabra se hace realidad. En la Biblia se dice: «Es, pues, la fe la certeza de lo que se espera, la convicción de lo que no se ve» (Hebreos 11:1).

Esta es la ciencia de la creación. Y este es el misterioso poder de la creación que se puede experimentar, pero no explicar.

Dios es quien trasciende el tiempo y el espacio, y sigue obrando hoy.

Aún hoy, cuando los enfermos obedecen las leyes de vida saludable que da el Creador presentado en este libro y encuentran a Jesús mediante la Biblia, se produce la misma sanación registrada en la Biblia; a veces de manera milagrosa y a veces de manera gradual, van recuperándose.

Encontrar a Jesús, como afirman algunos cristianos, no es encontrarlo mediante sueños o visiones, ni mediante una voz que se oye en los oídos. Jesús, que desde el principio era el Verbo, y ese Verbo se hizo carne y vino a esta tierra hace dos mil años, después de la cruz resucitó y ascendió, y viene a nosotros mediante otro Consolador, es decir, el Espíritu Santo de verdad. La verdad es la palabra de Dios.

Después de la ascensión de Jesús, hoy encontramos a Jesús mediante la palabra, y cuando mediante esta palabra entramos en contacto con la vida de Dios, se produce la misma obra de creación. Este proceso puede variar según la experiencia personal, pero cuando leemos la Biblia o escuchamos un sermón, cuando buscamos a Dios de todo corazón y oramos, cuando mediante la naturaleza conocemos que Dios vive, creemos en Dios el Creador y obedecemos las leyes de Dios, cuando damos gracias y alabanza a Dios, cuando meditamos profundamente en la cruz, comprendemos el amor de Dios y se produce arrepentimiento, dondequiera que obra el Espíritu Santo de verdad, se está produciendo el mismo poder de recreación.

¡Pero cuántas personas no están recibiendo esta buena noticia! Personas como Judas Iscariote y los fariseos, que conocieron directamente a Jesucristo, el Verbo hecho carne que vino a esta tierra, oyeron directamente su palabra y estuvieron en el lugar donde se manifestaba el poder de esa palabra, también abundan hoy.

Mediante el siguiente testimonio podremos creer que la obra de Dios, que sigue vivo hoy, se realiza mediante la palabra.

Soy Lee ○○, un hombre de 48 años que vive en Banpo-dong, Seocho-gu, Seúl. Esta enfermedad, que padezco desde los 27 años, fue diagnosticada en varios hospitales, como el Centro Médico Kyunghee y la Universidad Hanyang, como una enfermedad incurable llamada "artrosis degenerativa". Es una enfermedad en la que el cartílago entre las articulaciones se desgasta y desaparece, y es una enfermedad terrible que conlleva un dolor que no se puede expresar con palabras. A una edad temprana, no podía ni ir al baño y tenía que quedarme acostado en la habitación. Probé toda clase de medicamentos que decían ser buenos. Visité a todos los médicos famosos. Pero los medicamentos que esos médicos recetaban eran analgésicos que aliviaban el dolor en cada momento. Con esos medicamentos viví 20 años.

Mientras tanto, hace 10 años me operaron del codo del brazo derecho, cortándolo y poniéndome una articulación artificial, y allí desapareció el dolor,

pero las demás partes seguían doliendo y vivía a base de medicamentos. Sin embargo, el cuerpo empeoraba cada vez más. La articulación que mueve la mandíbula me dolía y no podía masticar la comida, y se produjo una inflamación en la raíz de los dientes, por lo que se me cayeron todos los dientes inferiores.

Por eso, actualmente vivo con dentadura postiza en la parte inferior. Y entre las articulaciones se formaban bultos, se torcían, se encorvaban y dolían, de modo que no podía soportarlo. Y el sufrimiento mental, no menor que el dolor físico, era aún más intenso.

Yo era el hijo mayor entre siete hermanos, y estaba siendo un mal hijo con mis ancianos padres; y sentía tanta pena por mi esposa, que consumía su juventud y sufría por culpa de este marido indigno, que mi corazón sufría aún más. Realmente era una vida que no podía ni morir. Lo único que hacía era comer la comida que me preparaban cada día, tomar analgésicos y, acostado en la habitación, ver la televisión. Los niños iban a la escuela, mi esposa iba al trabajo, y yo, en una casa vacía todo el día, moría día tras día física y mentalmente. No quería ver a la gente, no quería hablar y no quería vivir.

Cuando mi espíritu estaba tan seco como podía estarlo y mi situación tan angustiosa como podía estarlo, llegué a este centro de retiro Betel por la presentación de mi cuarto hermano menor. Vine por la insistencia de mi hermano y de mi esposa, pero dudaba entre creer y no creer que una enfermedad así pudiera sanar. Si había una esperanza, aunque fuera como un hilo, creo que era el deseo de buscar a Dios, por la experiencia de haber asistido un poco a la iglesia en el pasado.

En la madrugada del 2 de abril de 2003, al llegar a Betel, había una conferencia matutina. En cuanto abrí la puerta de la iglesia y entré, sentí la calidez de ser abrazado en el seno de Dios y mi corazón comenzó a tranquilizarse. La conferencia de la directora Choi Cha-sun caía sobre mi espíritu seco como una lluvia suave y refrescante. Era como si Dios me dijera: "Ven acá, ¿por qué has venido solo ahora?". Aunque era una voz que llegaba a través de una persona, esa voz penetró en mi pecho como la palabra que Jesús me hablaba claramente.

Allí me arrodillé ante Dios. Hice una oración ferviente: "Jesús, yo, que estaba a punto de morir porque era demasiado difícil, he venido así ante ti. Ya que he venido, moriré ante ti. Recibe este cuerpo", pero mi corazón seguía pesado y la carga sobre mis hombros no se aliviaba.

Las dificultades económicas que cargaba por no haber podido trabajar durante mucho tiempo, la carga que venía de no haber cumplido con mi deber hacia mis padres, mis hermanos, mi esposa y mis hijos, el sentimiento de culpa por ser un ser humano inútil que solo causaba molestias a los demás... La desesperación y la frustración indecibles seguían presionando pesadamente mis hombros. Siguiendo la recomendación de la directora de dejar los medicamentos, los dejé, pero debido al dolor no podía conciliar el sueño, así que por las noches salía y me sentaba en el sofá y pasaba la noche en vela; y aunque el paciente que dormía a mi lado me masajeaba, el dolor no desaparecía.

El cuarto día desde que llegué al centro de retiro Betel era sábado. Aquel culto, armonizado con los sonidos de alabanza llenos de gracia y las oraciones y testimonios de los enfermos que suplicaban fervientemente la ayuda de Dios, fue un culto que experimentaba por primera vez en mi vida.

Durante el tiempo del sermón, la directora leyó Mateo 11:28. «Venid a mí todos los que estáis trabajados y cargados, y yo os haré descansar». En el momento en que oí esta palabra, sentí que mi mente se iluminaba de repente. "Sí, es cierto. Dejemos mi carga. ¿No dice que dejemos nuestra carga y descansemos? Sí, dejemos esta carga mía. Descansemos."

Al decidirlo así, todas las cargas acumuladas pasaron por mi mente.

¡Dónde había estado alguien que dijera que tomaría todas estas cargas y que las dejara y descansara! No había nadie que pudiera recibir esta carga. Yo estaba a punto de derrumbarme porque todas estas cargas eran demasiado pesadas. Pero Jesús dijo que dejara esa carga.

Él era quien podía llevar mi carga. Esa palabra llegó a mis oídos como esperanza.

"¡Gracias, Jesús! De verdad gracias. ¡Jesús!" En ese momento sentí que el pecho me iba a estallar.

Se produjo un júbilo, una alegría, un arrepentimiento y una contrición que no se pueden expresar con palabras. Por estas emociones sentí que el corazón se me bloqueaba por completo. Sin darme cuenta, caí al suelo de la iglesia y lloré amargamente. Si en ese momento me hubiera aguantado sin llorar, quizá el corazón se me habría reventado.

Después de llorar hasta saciarme, mi corazón se volvió muy ligero. Me sentí tan cómodo que el pecho quedó casi vacío. A partir de entonces, comprendí por qué la palabra de Dios era tan dulce como la miel; antes de entregarle mis cargas a Él, siempre oraba interiormente pidiendo que me sanara la enfermedad, pero ahora, como creía que ya me había sanado, esa oración ya no era necesaria. Y brotaron de mí oraciones de gratitud al Señor que había tomado todas esas cargas.

Aquel sábado por la tarde se produjo un cambio asombroso en mi cuerpo. Tenía tantas ganas de leer la palabra de Dios que estaba leyendo un libro, y el dolor en mi muñeca comenzó a disminuir poco a poco. Mientras leía el libro, no supe en qué momento el dolor comenzó a desaparecer. Al llegar la tarde, moví la muñeca y no me dolía en absoluto.

Al día siguiente, domingo por la mañana, durante el tiempo de trabajo manual, fui al campo con los pacientes y cavé con la pala para plantar verduras, y no sentí ningún dolor. Al día siguiente también cavé un surco completo del campo y no hubo ningún problema. Como estaba haciendo dieta de frutas, tenía poca fuerza, pero moverme no era diferente de las personas normales. Debido a que la quinta vértebra se había salido y sobresalía, las piernas me dolían y caminar era muy incómodo, pero como no me dolía en absoluto, me toqué la espalda y la vértebra que sobresalía había vuelto casi por completo a su lugar normal.

Todas las enfermedades fueron sanadas. Durante ese tiempo conocí a muchos médicos famosos en esta enfermedad, pero todos decían que el cartílago no se

regenera. Sin embargo, actualmente vivo saludablemente. Creo que el Dios que me creó recreó mi cartílago. Solo el brazo derecho, que fue operado hace 10 años para insertarle cartílago artificial, no mejoró más y todavía ahora, al escribir este texto, siento una gran incomodidad.

Ahora quiero entregar todas las cargas a Jesús y vivir obedeciendo solamente la palabra de Jesús. Actualmente soy muy feliz.

Sin embargo, hay un deseo que tengo y por el cual estoy orando ahora. "Padre Dios, que me amaste y sanaste mi enfermedad, te ruego que permitas las condiciones para que mi amada esposa, que Dios me dio, pueda salir ante ti. Ella hizo un sacrificio demasiado grande por mí. Si la próxima vez no la encuentro en la casa de Dios, yo tampoco quiero estar allí. Jesús, haz que ella salga ante ti de cualquier manera. Amén."

Doy gracias a nuestro Dios, que es verdaderamente digno de gratitud, y escribo este testimonio porque quiero dar a conocer a este buen Dios a otras personas también.

Ahora quiero entregar todas las cargas a Jesús y vivir obedeciendo solamente la palabra de Jesús.

Todas las palabras de la Biblia son para nosotros hoy. Para que las promesas de la Biblia sean mías, debo aferrarme a esa palabra con la mano de la fe.

Este paciente se recuperó porque encontró con fe la palabra de vida, que es el poder de la creación. Sin embargo, mediante el testimonio de este paciente, el autor descubrió un hecho asombroso. Dice: "Solo el brazo derecho, que fue operado hace 10 años para insertarle cartílago artificial, no mejoró más y todavía ahora, al escribir este texto, siento una gran incomodidad". ¿Por qué fue así? Este cartílago artificial no respondió a la palabra de Dios porque no fue hecho por Dios. Pero las demás partes enfermas sí se recuperaron.

Hay que saber que toda la naturaleza está conectada con el poder sobrenatural de Dios. Cuando mediante la experiencia personal se obtiene el conocimiento de Dios y de su palabra, se comprende la ciencia de la naturaleza.

Cuando la palabra de vida, que creó todas las cosas con el poder de la palabra, llega al corazón humano, obra mediante el amor; y se llegará a saber que ese amor obra en todo el cuerpo como vida de la creación.

Nuestra fe debe ser fe en la palabra. Cuando creemos en la palabra de Dios, lo que Él dijo se hace realidad.

«El amor que Cristo imparte a todo el cuerpo es una especie de fuerza vital, y toca con su mano sanadora todas las partes vitales, como el cerebro, el corazón y los nervios. Por medio de él se despiertan y actúan las más altas facultades de la persona. Libera al alma del sentimiento de culpa, la tristeza, la angustia y la preocupación que destruyen las fuerzas vitales. Con ello vienen la paz y la serenidad. Implanta en el alma un gozo que ninguna cosa mundana puede destruir, el gozo que hay en el Espíritu Santo, el gozo que da salud y da vida.» — *Mente, carácter y personalidad* del cristiano, 250 ❖

Capítulo 3

El peligro de los milagros

La oración por los enfermos en Santiago 5

En Santiago 5:14-16, Dios nos dice que oremos por los enfermos.

«¿Está alguno enfermo entre vosotros? Llame a los ancianos de la iglesia, y oren por él, ungiéndole con aceite en el nombre del Señor. Y la oración de fe salvará al enfermo, y el Señor lo levantará; y si hubiere cometido pecados, le serán perdonados. Confesaos vuestras ofensas unos a otros, y orad unos por otros, para que seáis sanados. La oración eficaz del justo puede mucho» (Santiago 5:14-16).

Si oramos por los pobres, debemos realizar el servicio de suplir lo que necesitan.

De la misma manera, cuando oramos a Dios por los enfermos, debemos servir para que puedan recibir los remedios naturales que Dios nos ha dado para la recuperación de su salud. Debemos hacer nuestra parte para que se cumpla la promesa divina de sanidad.

La recuperación de la salud se produce cuando Dios y el paciente entran en una relación de cooperación mediante la fe.

«Aun los milagros de Dios no siempre se manifiestan de forma milagrosa. Con frecuencia se presentan de manera natural. Cuando oramos por los enfermos, hacemos algo por ellos. Al usar los remedios que están a nuestro alcance, experimentamos nosotros mismos la respuesta a la oración que hemos elevado.» - Comentario de Elena G. de White sobre Santiago 5:14-16

Debemos comer alimentos que preserven la salud de nuestro cuerpo para protegernos de las epidemias y diversas enfermedades que vienen sobre este mundo, y cooperar con Dios mediante la fe mientras observamos las leyes de la

vida saludable. Después de haber hecho todo lo que está a nuestro alcance, debemos seguir pidiendo con fe salud y fuerzas.

Dios nunca ha dicho que hará por nosotros lo que nosotros mismos podemos hacer.

Si descuidamos las leyes de la naturaleza, necesariamente descuidaremos la ley de Dios. Mientras ignoramos los remedios sencillos que Dios ha preparado, no podemos esperar que Él obre milagros por nosotros.

Estos remedios, usados adecuadamente en el momento oportuno, producirán resultados milagrosos.

Los milagros que hace Satanás

Satanás obrará milagros ignorando la palabra de Dios, pero debemos recordar que Dios sana a los enfermos únicamente mediante la palabra escrita.

«Quienes no aceptan la palabra de Dios tal como está escrita caerán en los lazos de Satanás.» - Mensajes selectos, tomo 2, p. 52

El gran conflicto entre el bien y el mal comenzó en el cielo en torno a la palabra de Dios. Por lo tanto, el pueblo de Dios debe poder demostrar que la palabra de Dios es amor, vida, y que tiene poder creador que da felicidad y salud a los seres humanos. Los astutos intentos de Satanás por derribar la ley de Dios se manifiestan hoy en las personas que enferman y mueren. Satanás realiza falsos milagros afirmando que sana a los enfermos mientras ignora la ley de Dios.

Sin embargo, el apóstol Pablo dice: «El advenimiento del impío es según la obra de Satanás, con todo poder, y señales, y prodigios mentirosos, y con todo engaño de iniquidad para los que se pierden, por cuanto no recibieron el amor de la verdad para ser salvos» (2 Tesalonicenses 2:9, 10).

Satanás engañará a muchos más cuanto más se acerque el tiempo del fin, afirmando que sana a los enfermos mediante falsos milagros y diversos métodos. Pero la verdadera restauración es un don que se obtiene como resultado de la obediencia a la palabra de Dios, y llevará a los que practican la iniquidad a una verdadera reforma de fe y de vida que los haga volver al Creador.

En Apocalipsis 13 se profetiza que en el tiempo del fin Satanás hará falsos milagros para establecer leyes humanas y abolir la ley de Dios, a fin de que se haga una imagen de la bestia y se la adore (véase Apocalipsis 13:13-14). Pero el Señor declarará: «No todo el que me dice: Señor, Señor, entrará en el reino de los cielos, sino el que hace la voluntad de mi Padre que está en los cielos. Muchos me dirán en aquel día: Señor, Señor, ¿no profetizamos en tu nombre, y en tu nombre echamos fuera demonios, y en tu nombre hicimos muchos milagros? Y entonces les declararé: Nunca os conocí; apartaos de mí, hacedores de maldad» (Mateo 7:21-23).

«Si no recibimos la verdad con amor, nos contaremos entre los que creerán en los milagros que Satanás hará en estos últimos días. Muchas cosas extrañas se presentarán como maravillosos milagros, pero debemos saber que tales milagros son artimañas fabricadas por el diablo, el padre de la mentira.» - Mensajes selectos, tomo 2, p. 53

Cuando Dios envió a Moisés ante Faraón para liberar a su pueblo que estaba esclavizado en Egipto, realizó por medio de Moisés milagros que solo Dios podía hacer. Pero Satanás, queriendo impedir esta obra, también falsificó los milagros que Dios había hecho y realizó falsos milagros, endureciendo así el corazón de Faraón. Los magos no convirtieron realmente sus varas en serpientes, sino que fue un engaño. Satanás hizo que pareciera así mediante la magia lo que es prerrogativa exclusiva de Dios.

Por el poder de Satanás, una vara no puede convertirse en una serpiente viva. Satanás, como ángel caído, poseía toda sabiduría y poder, pero no tenía el poder de crear ni el poder de dar vida. Esto es prerrogativa exclusiva de Dios.

«Satanás sabía bien que Moisés, al romper el yugo de servidumbre que llevaban los hijos de Israel, era un tipo de Cristo, quien rompería el poder del pecado que oprimía a la familia humana. Sabía que cuando Cristo apareciera, se realizarían poderosas señales para testimonio ante todo el mundo de que Dios le había enviado. Satanás estaba muy preocupado por su poder. Imitando lo que Dios había hecho por medio de Moisés, esperaba no solo impedir la liberación de

Israel, sino también ejercer una influencia que destruyera la fe en las señales de Cristo a través de todas las edades venideras.» - Patriarcas y profetas, p. 264

Cuanto más se acerque el tiempo del fin, Satanás creará un evangelio falsificado y falsos milagros para engañar al pueblo de Dios.

Debido a estos engaños, esto será una prueba para quienes no aman la verdad ni obedecen su palabra.

Satanás falsificará cualquier milagro, por lo que en estos tiempos es muy peligroso que el pueblo de Dios intente demostrar su fe realizando milagros.

Capítulo 4

El método de hibridación de Satanás

Los remedios que Dios utiliza

«Existen diversos métodos para aplicar el arte de la curación. Sin embargo, el único método que Dios reconoce es uno solo. Los remedios de Dios son simples agentes naturales. Debido a su poderosa eficacia, no impondrán una carga al cuerpo ni debilitarán los tejidos. El aire fresco, el agua, la limpieza, el alimento adecuado, una vida pura, la firme confianza en Dios como remedio: innumerables personas están muriendo por carecer de estas cosas. Estos remedios no están pasados de moda; lo que se necesita es la habilidad para utilizarlos.» — *Consejos sobre el régimen alimenticio*, 301

A través de este libro, los lectores comprenderán que existen remedios mejores que los que Dios ha dado, en lugar de depender únicamente de los medicamentos, y verán cómo los pacientes se recuperaron mediante los remedios que Dios utiliza.

En las siguientes palabras vemos el principio de esa sanación.

«Dios dio Su propia vida a las plantas que Él creó. Él puede, por Su palabra, hacer abundantes o escasos los productos de la tierra. Si tan solo las personas pudieran comprender y percibir la relación entre la naturaleza y Dios, reconocerían tal cual es el poder del Creador. Sin la vida de Dios, la naturaleza moriría y desaparecería de inmediato. Las criaturas que Él hizo dependen completamente de Él. Él ha otorgado a todas las cosas que se producen en la naturaleza una propiedad inherente capaz de dar vida.» — *Manuscrito 114, 1899*

No necesitamos ir a lugares lejanos ni pagar mucho dinero para obtener estos remedios. Están cerca de donde vivimos. Cualquiera puede recibirlos, si tan solo está dispuesto a aceptarlos.

Sin embargo, muchas personas se resisten a obedecer esa palabra para recibir los remedios que Dios ha depositado en la creación. ❖

El método de hibridación de Satanás

Dios dijo al primer ser humano en el Jardín del Edén: «No comerás del fruto del árbol del conocimiento del bien y del mal, porque el día que de él comas, ciertamente morirás» (Génesis 2:17). Cuando Dios creó al ser humano a Su imagen, no había en él la más mínima mezcla de mal (pecado). Desde que el pecado entró, el bien y el mal se mezclaron dentro del ser humano, y esto busca dominar al ser humano mediante una guerra feroz. Este hecho es algo que conocemos demasiado bien a través de nuestra experiencia hoy. Este mal es el enemigo que destruye el orden de la vida que fue establecido para desarrollar el carácter de Dios en el ser humano. Cuando el ser humano queda bajo el dominio del mal, sufre enfermedad, infortunio, dolor y muerte; pero Dios no quería que el ser humano viviera en tal sufrimiento y muriera.

Dios, que conoce todas estas cosas, dijo: «No comerás del fruto del árbol del conocimiento del bien y del mal, porque el día que de él comas, ciertamente morirás», para que el ser humano no tuviera la experiencia de conocer el mal. Sin embargo, el ser humano cayó en el engaño de Satanás y finalmente recibió la semilla de la muerte que trae consigo la muerte. Este es el método de hibridación que Satanás introdujo. Esta ley híbrida se ha transmitido hasta nosotros hoy, y la misma ley de muerte domina también dentro de nosotros. Satanás está utilizando este método de hibridación con todos los seres vivos para derribar el orden de la vida.

Pero Dios tenía un plan para hacer frente a esto.

Al creer en Cristo, «el Cordero que fue inmolado desde la fundación del mundo», se nos dice: «Por lo tanto, ahora ya no hay ninguna condenación para los que están unidos a Cristo Jesús, porque por medio de él, la ley del Espíritu de vida te ha liberado de la ley del pecado y de la muerte» (Romanos 8:1-2).

No obstante, Satanás ha mezclado con errores toda verdad necesaria para la salvación del ser humano. La mezcla del bien y del mal, la mezcla del evangelio verdadero con el evangelio falsificado, la manipulación de los genes que son la fuente de la vida para crear semillas genéticamente modificadas (GMO) y sembrar así la semilla de la muerte incluso en los alimentos que las personas deben comer para mantener la vida, y así sucesivamente: está utilizando el método de hibridación para destruir todos los seres vivos que Dios creó.

«Cristo nunca plantó la semilla de la muerte en el organismo del cuerpo. Satanás plantó la semilla de la muerte cuando tentó a Adán para que comiera del árbol del conocimiento del bien y del mal, que significaba desobediencia a Dios. En el gran huerto del Señor no se plantó ni una sola planta venenosa. Después de que Adán y Eva pecaron, brotaron las plantas venenosas. En la parábola del sembrador, los siervos del dueño de la casa le preguntaron a su señor: "Señor, ¿no sembraste buena semilla en tu campo? ¿De dónde, pues, tiene cizaña? Él les dijo: Un enemigo ha hecho esto. Y los siervos le dijeron: ¿Quieres, pues, que vayamos y la arranquemos?" (Mateo 13:27,28). Toda cizaña fue sembrada por el enemigo. Toda planta venenosa fue sembrada por el diablo, y él ha contaminado toda la tierra con cizaña mediante su astuto método de hibridación…

Satanás está tentando a las personas para que introduzcan en el cuerpo elementos que debilitan y hacen fallar las funciones del organismo, y que destruyen los delicados y hermosos mecanismos de Dios. Los medicamentos administrados a los enfermos, lejos de restaurar la salud, solo la destruyen. Los medicamentos nunca curan la enfermedad. En cambio, los medicamentos depositan en los tejidos del cuerpo semillas que producirán una cosecha muy dolorosa.

Nuestro Salvador es quien restaura en el ser humano la imagen moral de Dios. Dios ha provisto muchos remedios en el mundo natural para que Sus seguidores disfruten de la vida y obtengan una vida más abundante. Podemos dejar de usar con tranquilidad los medicamentos preparados que la humanidad ha utilizado en el pasado.

El Señor ha preparado antídotos entre las plantas sencillas para las enfermedades, y podemos usarlos con fe, y hacer esto no es negar la fe. Al aprovechar las bendiciones preparadas para el beneficio del ser humano, estamos cooperando con Dios.» — *Mensajes selectos*, tomo 2, 288, 289

«Por el uso de medicamentos fuertes, muchas personas se causan a sí mismas enfermedades que continúan durante toda la vida. Y muchas vidas que podrían haberse salvado si se hubiera utilizado el tratamiento natural se pierden. Las toxinas contenidas en lo que se llaman muchos tratamientos fomentan hábitos y deseos que destruyen tanto el espíritu como el cuerpo. ...La única esperanza de una mejoría ulterior es educar a las personas en los principios correctos. Los médicos deben enseñar a las personas que el poder restaurador no está en los medicamentos, sino en la naturaleza.» — *El ministerio de curación*, 127

Capítulo 5

Remedios en la vida cotidiana

Aire fresco

El ser humano no puede vivir sin respirar. El aire limpio que nos rodea en abundancia es una de las bendiciones más ricas de las que podemos disfrutar. El aire fresco es, para el enfermo, más importante que el alimento. Sin comer se puede vivir algunas semanas, y sin beber agua, algunos días; pero sin aire no se puede vivir ni siquiera unos minutos. Si se interrumpe el suministro de oxígeno a las células cerebrales durante solo cinco minutos, se produce un daño irreversible. El cerebro genera corrientes eléctricas que influyen adecuadamente en todas las funciones del cuerpo. Aunque la respiración continúe y el corazón siga latiendo por algún tiempo, si se interrumpe la corriente eléctrica cerebral, la recuperación se vuelve imposible. El aire fresco, junto con otros varios factores, desempeña el papel más importante en la producción de la corriente eléctrica del cuerpo humano.

Además, el oxígeno presente en el aire se combina con la glucosa que obtenemos de los alimentos para suministrar energía. Los glóbulos rojos fortalecen la función de los glóbulos blancos al suministrarles oxígeno y diversos nutrientes. Por mucho que los glóbulos blancos intenten repeler a los enemigos que invaden el cuerpo, si se interrumpe el suministro de oxígeno y nutrientes a los glóbulos blancos, jamás podrán combatir la enfermedad. La razón por la que se contraen enfermedades es que los glóbulos rojos no suministran adecuadamente oxígeno a los glóbulos blancos, debilitándolos.

En el aire contaminado de las ciudades hay una carencia absoluta del oxígeno que nuestro cuerpo necesita. El oxígeno presente en el aire fresco es el arma de los glóbulos blancos. Una de las causas de la aparición de diversos tipos de cáncer es la deficiencia crónica de oxígeno en los tejidos celulares que componen el cuerpo humano. Cuando los glóbulos rojos no transportan adecuadamente el

oxígeno a los tejidos celulares y los glóbulos blancos se debilitan, se originan enfermedades. La deficiencia de oxígeno en los tejidos celulares debilita la resistencia.

La salud completa depende de la circulación completa de sangre limpia.

«Para mejorar la salud se debe tener buena sangre. Porque la sangre es la corriente de la vida. Al suministrar alimento adecuado y respirar aire puro, cuando la sangre se purifica y obtiene vigor, la sangre lleva vida y vitalidad a cada parte de los tejidos del organismo. Cuanto más completa sea la circulación, mejor se realizará esta obra.» — *El ministerio de curación*, 271

Para poseer buena sangre se debe respirar bien. Si se inhala aire limpio de manera suficiente y profunda, los pulmones se llenan de oxígeno y la sangre se purifica. Tal respiración hace que la sangre adquiera un color vivo y transmite la corriente de vida a todas las partes del cuerpo. La buena respiración estabiliza los nervios, estimula el apetito y facilita la digestión. Y procura un sueño confortable y suficiente.

Vivir en una habitación cerrada, mal ventilada y con el aire estancado y contaminado debilita todos los tejidos del cuerpo. En tal caso, se vuelve especialmente sensible al frío, y con una mínima exposición al frío se contraen enfermedades. Como se respira repetidamente el mismo aire, este termina por contener sustancias tóxicas. Así, las impurezas se trasladan de nuevo a la sangre. Por lo tanto, el aire interior debe renovarse con frecuencia.

Respirar de dos maneras

El ser humano debe respirar de dos maneras. Así como la respiración es importante para el cuerpo, también lo es espiritualmente. La palabra del Señor «Orad sin cesar» (1 Tesalonicenses 5:17) declara el hecho de que la verdadera necesidad del ser humano proviene de Dios. Así como se respira aire sin cesar, el ser humano no debe cesar ni un solo instante de aferrarse al poder de Dios.

Agua limpia y limpieza

Todo ser viviente vive junto con el agua. El agua es la principal fuente de energía. El agua genera energía eléctrica y magnética en el interior de todas las células del organismo, y el cuerpo humano recibe de ella la fuerza para vivir. Desempeñan la misma función que las turbinas utilizadas en las represas hidroeléctricas, y la energía hidráulica se genera mediante el agua que se bebe con frecuencia. Por lo tanto, el agua es absolutamente necesaria para la recuperación de la fatiga, la restauración del vigor y el fortalecimiento de la inmunidad.

Todos los seres vivos, incluido el ser humano, viven como resultado de la generación de energía a través del agua. Los alimentos que consumimos también son, desde su origen, productos de la conversión de energía surgidos como resultado de la generación de energía eléctrica por medio del agua.

Se deben beber más de 8 vasos de agua al día: dos o tres veces al levantarse por la mañana hasta 30 minutos antes de la comida, y dos o tres veces cada 30 minutos desde 3 horas después de cada comida hasta 30 minutos antes de la siguiente comida.

El agua debe beberse aunque no se tenga sed.

El agua que bebemos circula a través de los órganos del cuerpo; en ese proceso transmite los nutrientes necesarios a los tejidos del organismo y elimina del cuerpo los desechos acumulados.

Las células que componen nuestro cuerpo están llenas de agua y rodeadas por ella. Entre cada articulación y en cada espacio grande y pequeño del cuerpo —como los músculos y el tejido adiposo— hay una cierta cantidad de agua que cumple una función amortiguadora y lubricante, de modo que cada célula y los tejidos de los órganos quedan protegidos de la fricción y el daño.

El feto se divide a partir de una sola célula, y el agua necesaria en ese momento debe ser suministrada por la madre, por lo que la mujer embarazada debe beber más agua. Desde que el niño nace hasta que cesa su crecimiento se

necesita una gran cantidad de agua. Por lo tanto, no se debe dar a los niños jugos o bebidas gaseosas como refrigerio, sino agua limpia. Las bebidas gaseosas y los diversos tipos de té provocan deshidratación en el cuerpo. El agua corta, disuelve y transporta los nutrientes de los alimentos, haciéndolos penetrar en cada célula. La médula ósea es el lugar donde se forma el sistema inmunitario, y la deshidratación crónica deteriora la eficacia del sistema inmunitario.

Además, las funciones que el agua cumple dentro del cuerpo humano son de una importancia incalculable, por lo que beber agua debe ser motivo de atención tanto como comer. El agua, bien utilizada, es mucho mejor para la salud que usar medicamentos fuertes. El agua que se bebe en ese momento debe ser agua pura, limpia y sin mezcla alguna.

Tanto en la salud como en la enfermedad, el agua es una de las mejores bendiciones que el cielo ha dado. El uso adecuado del agua ayuda al tratamiento y la prevención de enfermedades. El agua es la bebida que Dios dispuso para saciar la sed de los animales y de los seres humanos. Beber agua suficiente ayuda a suplir las necesidades de los tejidos del organismo y también ayuda a formar una constitución que resiste las enfermedades.

Cuando el cuerpo hace su máximo esfuerzo por eliminar los desechos acumulados en su interior, aparecen dolores u otros diversos síntomas; en ese momento, si se ayuna durante varios días bebiendo aire fresco y agua limpia sin ingerir alimentos, se experimentará que el cuerpo se recupera rápidamente gracias a la capacidad de recuperación del propio organismo.

Incluso en casos de fiebre intensa, si se ayuna durante un breve período y se bebe suficiente agua, se podrá bajar la fiebre.

Además de para beber, el agua es esencial para mantener la limpieza. Bañarse con frecuencia es muy beneficioso. Es especialmente beneficioso hacerlo justo antes de acostarse por la noche o al levantarse por la mañana.

La limpieza rigurosa es muy importante tanto para la salud física como para la salud mental. Las impurezas se eliminan continuamente a través de la piel. Si no se limpia bien mediante baños frecuentes, los numerosos poros de la piel se

obstruyen fácilmente. Así, las impurezas que deberían salir a través de la piel imponen otra carga a los demás órganos excretores.

También es importante mantener siempre limpia la ropa. La ropa que se lleva puesta absorbe los desechos que se eliminan a través de los poros. Si no se cambia o lava la ropa con frecuencia, esas impurezas serán reabsorbidas por el cuerpo. Todo tipo de falta de limpieza tiende a causar enfermedades.

La aplicación externa del agua es uno de los métodos más sencillos y satisfactorios para regular la circulación sanguínea. El baño con agua fría o fresca es un excelente tónico. El baño caliente abre los poros y, por lo tanto, ayuda enormemente a eliminar las impurezas. Tanto el baño caliente como el baño tibio estabilizan los nervios e igualan la circulación.

Además, bañarse con frecuencia hace que los músculos se vuelvan flexibles y la capacidad intelectual, más lúcida. Si los tratamientos con agua se utilizan con sabiduría y cuidado, muchas personas podrán recibir ayuda.

Beber de dos aguas

El ser humano debe vivir bebiendo de dos aguas. Jesús es el agua de nuestra alma. Así como el agua que se bebe es absolutamente necesaria para la salud del cuerpo, para saciar la sed espiritual debemos buscar cada día el Espíritu Santo, simbolizado por el agua. A los sedientos les dice: venid a mí y bebed (véase Isaías 55:1).

Jesús invita así: «Si alguno tiene sed, venga a mí y beba. El que cree en mí, como dice la Escritura, de su interior brotarán ríos de agua viva» (Juan 7:37, 38).

Jesús derramó toda su agua y su sangre en la cruz para darnos vida. Por esa gracia podemos lavar nuestros pecados y disfrutar de la restauración espiritual.

Ejercicio adecuado

La fuerza se genera cuanto más se usa. El ejercicio es una actividad en la que se movilizan en conjunto las funciones biológicas de todo el cuerpo. Al hacer

ejercicio, el ánimo se vuelve refrescante, la mente se aclara, la fatiga desaparece y se despierta de la depresión mental.

Hay más personas que mueren por falta de ejercicio que por exceso de trabajo. Si no se hace ejercicio por estar demasiado ocupado, al final se muere por enfermedad. El ejercicio es una ley de supervivencia humana.

La inactividad es la causa de las enfermedades más graves. El ejercicio promueve y equilibra la circulación de la sangre, pero la inactividad impide que la sangre circule con fluidez y que ocurran los cambios muy importantes para la vida y la salud.

Cuando se hace ejercicio con energía, la circulación sanguínea se vuelve fluida, el suministro de nutrientes es adecuado y la eliminación de desechos es eficaz. Así, la inmunidad se activa y la salud se recupera.

No hay ejercicio que pueda sustituir a la caminata. Es mejor caminar que practicar deportes que fomentan la competitividad. A cada paso, los músculos de las pantorrillas se contraen y relajan repetidamente, facilitando el latido del corazón; cuando la sangre es impulsada, distribuye oxígeno y nutrientes a lo largo de los vasos sanguíneos hasta las partes más distales del cuerpo, y recoge el dióxido de carbono y los desechos, expulsándolos a través de los órganos excretores.

Como en la caminata no se puede caminar activamente sin que el aire llene los pulmones, al caminar los pulmones no pueden sino funcionar saludablemente.

El ejercicio que involucra cuerpo y mente juntos tiene un poder restaurador más fuerte que el uso de cualquier medicamento para recuperar el cuerpo y el espíritu. Entre estos ejercicios están cuidar un huerto de flores, trabajar en un huerto frutal o en una huerta de verduras, y limpiar la casa y sus alrededores.

Cuando se pierde la voluntad y no se ve esperanza en el futuro, cuando el estado de ánimo se vuelve inestable por una profunda depresión, abra las ventanas, descorra las cortinas, ventile la casa con aire limpio y ordene cuidadosamente cada rincón del hogar. Entonces experimentará que su mente

revive. Cuando los enfermos realizan tareas ligeras y agradables, se alejan de sus sufrimientos. La actividad en la que cuerpo y mente se mueven juntos despierta todos los órganos del cuerpo humano a nueva vida.

Impedir que los enfermos trabajen no es ayudarles, sino perjudicarles.

Cuanto más débil es el enfermo, más debe moverse. La fuerza se genera cuanto más se usa.

El tiempo dedicado al ejercicio físico no es tiempo perdido. Quien se pasa el tiempo leyendo libros sin cesar y descuida el ejercicio al aire libre se perjudica a sí mismo. Hacer ejercicio adecuado para los diversos órganos y funciones del cuerpo es una condición indispensable para que cada órgano despliegue su función al máximo. Si se deja el cerebro trabajando continuamente y se abandona los demás órganos en un estado de inactividad, se provocan enfermedades físicas y mentales.

Hacer dos tipos de ejercicio

El ser humano debe hacer dos tipos de ejercicio para vivir.

El poder de la palabra de Dios no depende de cuánto se conozca, sino de cómo se practica la palabra conocida. Así como cada órgano del cuerpo muere si no se mueve, si la palabra de Dios no se practica en la vida, la palabra recibida se extingue.

«El único camino para crecer en la gracia es hacer lo que Cristo nos dijo que hiciéramos. Debemos ayudar a los demás tanto como podamos. Porque ayudar a los demás es ejercicio espiritual. El ejercicio físico fortalece el cuerpo.

Si queremos mantener vigorosa la vida cristiana, debemos estar activos. Si solo recibimos las bendiciones de Dios y no hacemos nada, nuestra vida cristiana no será sana ni vigorosa.

No dar y solo recibir es lo mismo que querer vivir comiendo sin trabajar. Si no se usan los brazos y las piernas, pronto se pierde incluso la fuerza para moverse. El cristiano que no usa la fuerza que Dios le da ya no puede crecer en Cristo. Tal persona pierde incluso la fuerza que ya tenía.» — *El camino a Cristo*, 80

Luz solar

La luz solar es uno de los mejores remedios.

Todo ser viviente crece y vive al recibir la energía solar.

Al recibir la luz solar, el colesterol se transforma en vitamina D, por lo que el nivel de colesterol disminuye. En cambio, el nivel de vitamina D aumenta, lo que activa la regulación de la absorción y el almacenamiento de calcio, fortaleciendo los dientes y el esqueleto y previniendo la osteoporosis. Como la cantidad de calcio en la sangre se vuelve suficiente, se forma una constitución alcalina, estabilizando el estado de ánimo y los nervios y aliviando el estrés. Los vasos sanguíneos se limpian y la sangre se purifica, manteniendo la presión arterial normal. También ayuda a la prevención y el tratamiento de las enfermedades cardíacas.

El uso adecuado de la luz solar hace que la piel adquiera brillo, elasticidad y buen color, y que aumente la resistencia. La piel bronceada por el sol tiene tres veces más poder bactericida que la piel no bronceada.

Si queremos hacer de nuestro hogar un lugar de salud y felicidad, debemos construir la casa en un lugar libre de los miasmas y la niebla que se originan en las tierras bajas, para que la fuerza vital del cielo pueda entrar libremente. Se deben descorrer las cortinas gruesas y abrir las ventanas y los postigos para que la luz del sol entre en la casa.

La actividad al aire libre es beneficiosa para el cuerpo y la mente. Esta es la prescripción de Dios para recuperar la salud.

El ejercicio, el uso del aire abundante y gratuito y de la luz solar, es decir, las bendiciones que el cielo ha dado al ser humano, en muchos casos dan vida y fuerza a los enfermos débiles.

Especialmente para los ancianos y los débiles, la luz solar es beneficiosa.

Recibir dos tipos de luz

El ser humano debe recibir dos tipos de energía luminosa para obtener la vida. Así como se necesita la energía solar para la vida del cuerpo, se necesita a Jesucristo para la vida espiritual. La luz del sol, que suministra la energía necesaria a todas las plantas y animales, proviene de la palabra de Dios. Esta palabra es Jesucristo, la luz verdadera (véase Juan 1:1, 4, 14).

«Fuera de la luz que procede de Cristo, ninguna luz ha brillado jamás sobre la humanidad caída, ni brillará jamás. Únicamente el Salvador Jesús es la única luz que puede brillar en el oscuro mundo que muere por el pecado. … Los discípulos de Cristo pudieron transmitir la luz porque habían recibido su vida. La vida de Cristo en el alma y su amor manifestado en el carácter fue lo que los hizo luz del mundo.» — *El discurso maestro de Jesucristo*, 39, 40 ❖

Descanso y ayuno

El cuerpo se recupera mediante el descanso. Si una persona no descansa lo suficiente y continúa en un estado de exceso de trabajo, estrés y falta de sueño, y su ritmo biológico se altera, es difícil mantener la salud y se originan diversas enfermedades. Haber contraído una enfermedad es una orden del cuerpo para descansar y reposar. El ejercicio adecuado, el descanso suficiente y el sueño son esenciales para la salud del cuerpo y la mente.

Algunas personas contraen enfermedades por el exceso de trabajo. Para esas personas, el descanso, la liberación de las preocupaciones y la moderación en la alimentación ayudan a recuperar la salud. El cuerpo se regenera y se restaura mediante el descanso.

El mejor de los medicamentos es el sueño. No se debe descuidar la regulación del tiempo de sueño.

El trabajo nocturno debilita el cuerpo. Los estudiantes no deben formar el hábito de estudiar hasta altas horas de la noche y consumir tiempo en dormir durante el día. Si acaso se ha convertido en hábito hacerlo así en el hogar, deben corregir ese hábito acostándose a una hora adecuada.

Así, se levantarán por la mañana habiendo recuperado fuerzas para las responsabilidades de ese día.

«Dos horas de sueño profundo antes de las doce de la noche son mucho mejores que cuatro horas de sueño después de la medianoche.» — *7MR* 224

Las enfermedades infecciosas agudas como el resfriado o la neumonía, y otras enfermedades, todas exigen descanso; por lo tanto, si en tales momentos se toma el descanso adecuado, se podrá ver el efecto del tratamiento natural.

Los animales, cuando enferman, no comen y descansan hasta recuperarse. Incluso los animales y las criaturas más pequeñas siguen esta ley de la naturaleza.

El ayuno es uno de los métodos para dar descanso al cuerpo, y es el mejor tratamiento que Dios utiliza para la recuperación. Otra razón por la que la función celular se deteriora y no puede realizar una actividad normal son los desechos acumulados en el cuerpo humano. Las personas acumulan toxinas en el cuerpo a medida que viven cada día. En tal caso, si se ayuna durante varios días, el cuerpo provoca una acción biológica que lo libera de los tejidos impuros y procesa naturalmente los desechos del interior. Nuestro cuerpo humano se esfuerza por sí mismo en eliminar las toxinas que ingresan de nuevo o que permanecen, a fin de mantener la salud.

Cuando el cuerpo se ve interferido hasta el punto de no poder trabajar más, intenta repelerlo con una fuerza más fuerte. En ese momento sube la fiebre y aparece el dolor de cabeza. Se manifiestan diversos síntomas como dolor, parálisis y neurastenia, y las personas llaman a esto enfermedad. En tales momentos, si se ayuna de agua o de frutas durante varios días bebiendo aire fresco y agua limpia, que son remedios dados por el cielo, se eliminan los desechos que causaban la interferencia de la actividad del cuerpo, y los síntomas de diversas enfermedades desaparecen.

«La indulgencia en comer con demasiada frecuencia y en exceso recarga los órganos digestivos y crea un estado febril en el cuerpo. La sangre se vuelve impura y se contraen diversas clases de enfermedades. … Quienes sufren en tal estado pueden hacer por sí mismos lo que otros no pueden hacer por ellos. Deben

comenzar la obra de aliviar la carga que han impuesto forzosamente a sus fuerzas físicas. Deben eliminar la causa. Ayunen por un breve período y den al estómago la oportunidad de descansar. Usen el agua con cuidado y de manera adecuada para bajar el estado febril del cuerpo. Este esfuerzo ayudará a la acción fisiológica que lucha por liberarse de los tejidos impuros.» — *Consejos sobre el régimen alimenticio*, 190, 191

«En muchas enfermedades, el mejor tratamiento es que el enfermo ayune una o dos comidas para dar a los órganos digestivos sobrecargados la oportunidad de descansar. Una dieta de solo frutas durante varios días a menudo brinda gran ayuda a los obreros intelectuales. En muchos casos, después de un breve período de ayuno, al tomar una comida sencilla y adecuada, se llega a la recuperación gracias a la capacidad de recuperación del propio cuerpo. Si se modera la alimentación durante uno o dos meses, muchos enfermos se convencerán de que el camino de la temperancia es el camino de la salud.» — *Consejos sobre el régimen alimenticio*, 189

Hacer dos tipos de ayuno

El ayuno tiene un significado espiritual.

Ayuno, reposo, descanso, sueño, quietud: todos estos tienen el mismo significado, y nuestro cuerpo y nuestra mente se recuperan mediante el descanso. Cuando ayunamos sin ingerir alimentos, se eliminan los desechos acumulados en nuestro cuerpo y se produce una acción biológica para la curación, por lo que la salud se recupera. Esto se aplica igualmente al ayuno espiritual. El verdadero ayuno es entregar por completo nuestro entendimiento, nuestras emociones y nuestra voluntad al Señor, lo cual significa una completa abnegación. Cuando nos renunciamos por completo, podemos recibir a Jesús. En ese momento se experimenta que yo he muerto con Cristo en la cruz y que Cristo vive en mí. Cuando Jesús viene a morar en mí, me recrea con nueva vida y me hace una nueva criatura.

Jesús, que es el evangelio de la salud para el enfermo, es el evangelio de la salvación para el pecador.

Capítulo 6

Remedios en los alimentos

Alimentos que son remedios

Nuestro cuerpo está formado por los alimentos que ingerimos. Cada órgano del cuerpo necesita los nutrientes que le corresponden. El cerebro debe recibir la porción que le corresponde, y los huesos, músculos y nervios también necesitan su parte. Es un proceso asombroso cómo los alimentos se transforman en sangre, y esa sangre suministra a cada órgano los nutrientes necesarios, proporcionando vida y fuerza a todos los nervios, músculos y tejidos. Por lo tanto, debemos seleccionar los alimentos que mejor puedan proporcionar los elementos necesarios para constituir el cuerpo. En dicha selección, nuestro apetito actual no es una guía segura. Esto se debe a que el apetito está distorsionado por hábitos alimenticios erróneos. A veces el paladar busca alimentos no saludables que dañan la salud y debilitan la vitalidad.

Entre las enfermedades que padecen las personas hoy en día, muchas son resultado de una alimentación incorrecta. Comemos para vivir, pero si comemos mal, surgen enfermedades y llegamos a la muerte.

Para saber cuáles son los mejores alimentos para recuperar la salud, debemos conocer el plan original del Creador para la alimentación humana. El mejor alimento para el cuerpo humano es, sin duda, el que el Creador que hizo al ser humano ordenó comer.

Aquel que creó al ser humano y conoce sus necesidades designó los alimentos para Adán.

«He aquí que os he dado toda planta que da semilla, que está sobre toda la tierra, y todo árbol en que hay fruto y que da semilla; os serán para comer» (Génesis 1:29)

Comer los alimentos que Dios nos dice que comamos es comer la palabra de Dios. Por lo tanto, esos alimentos contienen remedios. Los alimentos que Dios seleccionó en el principio incluyen todas las frutas, granos, verduras, frutos secos, etc. Estos contienen todos los nutrientes necesarios para producir buena sangre.

«Los granos, las frutas, los frutos secos y las verduras son los alimentos que nuestro Creador ha seleccionado para nosotros. Estos productos vegetales, preparados de la manera más simple y natural posible, constituyen el alimento más saludable y nutritivo. Tales alimentos proporcionan fuerza, resistencia y energía mental que no se pueden obtener de alimentos complejos e irritantes.» - *Consejos sobre el régimen alimenticio*, 296

La estructura del cuerpo humano creado por Dios está maravillosamente interconectada. Si el Creador no la administrara en cada momento, la vida humana no podría continuar. Por lo tanto, el ser humano debe aprender de la Biblia cómo debe recibir los nutrientes necesarios para su cuerpo.

Los nutrientes que el cuerpo necesita no pueden ser proporcionados en su totalidad por los alimentos, como dicen los nutricionistas. Simplemente, al comer los alimentos que el Creador ordenó comer, no hacemos más que suministrar los materiales para que el cuerpo mismo pueda producir y utilizar los nutrientes que necesita.

En el proceso de digestión de los alimentos que ingerimos, se producen acciones de síntesis y sinergia mutuas, de modo que el cuerpo produce y utiliza sustancias que no se pueden obtener de los alimentos. Que una pequeña cantidad de sustancia que entra en el cuerpo sea suficiente para suministrar a cada órgano la cantidad necesaria se hace posible por el poder del Creador. Si entendemos este principio, al comer no deberíamos hacerlo según las teorías de los nutricionistas, sino según la palabra del Creador que hizo el cuerpo, lo cual será la guía más segura para la gestión nutricional de nuestro cuerpo.

Deseo que todas las personas interesadas en qué alimentos comer y cómo comerlos para la salud comprendan profundamente este punto.

«Dios dio Su vida a los árboles y plantas que Él creó.» - *Manuscrito 114, 1899*

«Recordemos que en un buen trozo de pan hay una fe práctica.» - *Manuscrito 95, 1901*

Método correcto de alimentación

Si las personas comieran alimentos simples y nutritivos de manera regular y siguiendo principios, no tendrían que sentir fatiga ni padecer enfermedades. Los trastornos causados por una alimentación incorrecta se convierten en el comienzo de enfermedades que conducen a la muerte.

Las comidas deben hacerse a horas fijas en cada comida, de manera regular, sin comer en exceso, y es mejor no hacer la siguiente comida cuando no se tiene hambre. Después de comer, no se debe ingerir nada hasta la siguiente comida. Entre comidas no se debe comer ni un vaso de jugo ni un solo cacahuate, excepto agua.

Las meriendas y el comer en exceso están prohibidos.

La merienda se refiere a comer entre comida y comida. Sin embargo, incluso si es la comida de cada tiempo, si el siguiente alimento entra antes de que se digiera el anterior, también se convierte en merienda y por lo tanto causa enfermedades. Cuando el alimento previamente ingerido no se ha digerido, no se debe comer el siguiente.

Además, el comer en exceso depende de cuánto se puede digerir más que de cuánto se comió. Si han pasado cinco horas después de la comida y aún no se ha digerido, eso significa que se comió en exceso. Especialmente justo antes de acostarse, es mejor no comer nada. La comida ingerida antes de acostarse no se digiere adecuadamente, por lo que uno se levanta con la mente nublada por la mañana y también pierde el deseo de desayunar. Al acostarse para descansar, el estómago también debe terminar todo su trabajo y descansar como los demás órganos del cuerpo.

Aunque no se coman carnes y otros alimentos nocivos, si se come en exceso o se devora para satisfacer el apetito, el sistema digestivo se sobrecarga. Al comer

en exceso, una cantidad excesiva de sangre se acumula en el estómago, lo que hace que las manos y los pies se enfríen y se sienta debilidad o fatiga.

Quienes continuamente comen en exceso piensan que el estado de agotamiento es hambre. Esto es solo una sensación que proviene del estado de sobrecarga del sistema digestivo.

En muchos casos, sentir vacío antes de dormir y pedir comida es un hábito o un fenómeno anormal causado por haber usado demasiado el sistema digestivo durante el día.

«En muchos casos, la causa del hambre es que el sistema digestivo ha soportado una carga demasiado severa al procesar alimentos no saludables que se han empujado al estómago con demasiada frecuencia y en cantidades excesivas durante todo el día. Así, los sistemas digestivos cargados se fatigan. Por eso requieren tiempo para descansar completamente del trabajo a fin de recuperar la energía agotada.» - *Consejos sobre el régimen alimenticio*, 173

Comer los alimentos muy calientes o muy fríos causa trastornos digestivos. Si la comida está fría, el estómago consume su energía vital para calentar el alimento antes de que comience la digestión.

Se deben evitar los alimentos demasiado salados, picantes o muy irritantes. Lo mismo se aplica a los alimentos salados en conserva. Los condimentos irritantes interfieren con la digestión. Si desde pequeño se acostumbra a alimentos muy irritantes, se llega a despreciar la comida sosa y suave. Los alimentos preparados con chile, ajo, cebolla y jengibre hacen trabajar en exceso al estómago. Comer demasiado salado o alimentos muy irritantes primero destruye la membrana delgada del estómago, y cuando la membrana gástrica se destruye, es fácil que se produzca gastritis o cáncer de estómago. Además, destruye la sensibilidad, calienta la sangre y hace que aparezca la naturaleza animal, debilitando las funciones morales e intelectuales. Por lo tanto, se debe preparar una mesa simple y nutritiva, lo menos salada posible.

Cuanto más líquido se introduce en el estómago junto con la comida, más difícil es digerir ese alimento. Los alimentos líquidos retardan la digestión, debilitan el estómago y deterioran la salud.

No se debe beber agua durante las comidas, sino libremente desde 2 a 3 horas después de comer hasta 30 minutos antes de la siguiente comida.

Lo mejor es comer todos los alimentos bien masticados, tal como son naturales. Los alimentos deben masticarse mucho tiempo y comerse despacio. Al hacerlo, la saliva se mezcla bien con la comida y la digestión se realiza sin problemas. Además, la saliva contiene componentes desintoxicantes que eliminan las sustancias cancerígenas que entran con la comida.

Comer inmediatamente después de un ejercicio intenso o cuando se está muy cansado no es bueno para el cuerpo. Después de comer, el cuerpo absorbe energía con fuerza, por lo que si se somete al cuerpo o a la mente a una carga inmediatamente después de comer, la digestión no se realiza bien. Cuando se está excitado, preocupado o con prisa, es mejor no comer hasta recuperar el descanso y la calma. El estómago tiene una relación estrecha con el cerebro. Por lo tanto, cuando el estómago enferma, el cerebro moviliza energía vital para ayudar al debilitado sistema digestivo. Si este proceso se repite, el cerebro se congestiona. Cuando se usa el cerebro constantemente o cuando la actividad física es escasa, es mejor comer poco.

Es mejor comer dos veces al día que tres. Al cambiar a dos comidas, al principio se sufrirá algo de mareo, especialmente se puede sentir hambre por la noche. Sin embargo, si se continúa constantemente, el mareo pronto desaparecerá y se podrá disfrutar de la salud.

Más bien, quienes comen tres veces quieren hacer una comida nocturna o una cuarta comida debido al hambre, pero esto es un hábito erróneo que hace sentir que no se puede dormir sin comer. Sentir hambre de manera anormal se debe a que el sistema digestivo ha soportado una carga demasiado severa al procesar alimentos no saludables. Los sistemas digestivos cargados se fatigan y requieren tiempo para descansar a fin de recuperar la energía agotada.

Nunca se debe hacer la siguiente comida antes de que el estómago tenga tiempo de descansar del esfuerzo digestivo. Y si se va a hacer una tercera comida, debe ser ligera y hacerse varias horas antes de acostarse.

El desayuno debe comerse mejor que en otros momentos. La energía necesaria para el día debe ser suministrada por el desayuno. Si se hacen dos comidas, es mejor no hacer la cena.

Por la noche, el cuerpo realiza actividades de recuperación y regeneración a través del descanso, por lo que no cenar es beneficioso para la recuperación de los enfermos y para mantener la salud. Por lo tanto, por la noche es bueno comer simplemente una fruta o ayunar para que el estómago descanse.

No se debe llenar la mesa con alimentos grasosos y lujosos. Cuando el estómago se perturba, el estado mental también se perturba y se pierde la certeza. Esto es a menudo causa de ira y crueldad.

Tómense tres o cuatro alimentos simples en cada comida. Cómase solo hasta no tener hambre. Hágase ejercicio vigoroso todos los días. Experimente si después de hacer esto no recibe beneficio.

Las personas en posiciones de responsabilidad deben tomar decisiones diarias de consecuencias importantes y hacer juicios rápidos, lo cual solo pueden lograr con éxito quienes llevan una vida de estricta temperancia. Al entrar en reuniones importantes, es bueno comer poco y beber suficiente agua. Las personas en tales posiciones más que nadie deben ser temperantes en la comida.

«Perturbar el estómago afecta al cerebro. Quien come sin discernimiento no sabe que está perdiendo la capacidad de presentar consejos sabios y que se está incapacitando para hacer planes que avancen la obra de Dios al máximo. Pero esto es un hecho. No puede discernir las cosas espirituales, y cuando en la reunión debería decir "amén" a lo que es correcto, él dice "no". Él presenta propuestas que dejarán una mancha muy grande. La comida que ingiere ha paralizado la fuerza de su cerebro.» - *Consejos sobre el régimen alimenticio*, 53

«¿O ignoráis que vuestro cuerpo es templo del Espíritu Santo, el cual está en vosotros, el cual tenéis de Dios, y que no sois vuestros? Porque habéis sido comprados por precio; glorificad, pues, a Dios en vuestro cuerpo» (1 Corintios 6:19)

Combinación de alimentos

La combinación incorrecta de alimentos a menudo causa trastornos digestivos, hace que la sangre se impurifique y que el cerebro se confunda. El conocimiento sobre la combinación de alimentos debe recibirse como sabiduría que viene de Dios.

El vinagre causa fermentación en el estómago, interfiere con la digestión y descompone los alimentos. Como resultado, la sangre no recibe nutrientes y se produce sangre impura como si se hubiera bebido alcohol, lo que causa problemas en el hígado y los riñones. El azúcar causa fermentación en el estómago, nubla el cerebro y crea un carácter difícil.

«El azúcar obstruye los tejidos. Interfiere con el funcionamiento de los órganos vivos.» - *Testimonios para la iglesia*, vol. 2, 369

La combinación inadecuada de alimentos causa trastornos, inicia la fermentación, ensucia la sangre y confunde el cerebro. El hábito de comer en exceso o de ingerir demasiados tipos de alimentos en una sola comida frecuentemente causa indigestión. Así se causa un daño severo al delicado sistema digestivo. Aunque señales desagradables advierten, no sirven de nada. No queda más que sufrir. La enfermedad reemplaza a la salud.

«No se deben poner muchos platos diferentes en una comida. Porque al hacerlo se fomenta el comer en exceso y se causa indigestión. No es bueno comer frutas y verduras juntas en una misma comida. Si la capacidad digestiva es débil, comer ambas juntas a veces incomodará el estómago e interferirá con el esfuerzo mental. Si se va a comer fruta en una comida, es mejor comer verduras en otra comida.

Las comidas deben variarse siempre. No se debe tener el mismo alimento preparado de la misma manera en la mesa cada comida o cada día. Cuando se varían los alimentos con frecuencia, la comida es más sabrosa y el organismo se fortalece más.» - *Consejos sobre el régimen alimenticio*, 299, 300

«Un médico experimentado les dijo: "He observado sus comidas, y ustedes comen demasiadas cosas. Si comen frutas y verduras en la misma comida, producen ácido en el estómago. Como resultado, la sangre se impurifica y la digestión se vuelve incompleta, por lo que la mente no se aclara."

Deben saber que deben tratar con cuidado cada órgano del cuerpo. Deben razonar de causa a efecto en el asunto de la alimentación.» - *Carta 312, 1908* ❖

Principios básicos de la cocina saludable

La mejor comida es comer los alimentos tal como son naturales, dados por Dios. Al cocinar, se debe preservar el sabor y la nutrición originales tanto como sea posible. Además, al cocinar los alimentos, deben ser sabrosos, bien sazonados y fáciles de digerir.

Excepto en casos especiales, se debe usar una cantidad adecuada de sal. La dieta sin sal se puede aplicar cuando se come naturalmente sin cocinar, pero si se hace una dieta sin sal con alimentos cocinados, no tendrá sabor, no se digerirá y, por lo tanto, la fuerza física se debilitará.

«Los alimentos deben seleccionarse cuidadosamente y cocinarse con sabiduría y habilidad.» - *El hogar y la salud*, 86

«Es un pecado poner en la mesa alimentos preparados de manera no saludable.

porque el problema de la alimentación está relacionado con la salud de todos los tejidos del cuerpo. El Señor desea que su pueblo reconozca la necesidad de comer alimentos preparados de manera que no trastornen el estómago ni irriten el temperamento.» - Manuscrito 95, 1901

Diversos condimentos

- Toda sazón se hace con sal.
  - Si es posible preparar y usar salsa de soja saludable, pasta de soja y pasta de chile, se pueden utilizar, pero es mejor no usar la salsa de soja, pasta de soja y pasta de chile tradicionales.
- Todos los condimentos deben ser naturales.
  - Se tuestan semillas de sésamo, semillas de perilla, almendras, anacardos, etc., y luego se muelen para usarlos.
- El sabor dulce se obtiene con miel o jarabe de arroz, pero se usa solo en cantidades muy pequeñas.
- Para dar sabor ácido se usa jugo de limón o jarabe de ciruela verde.
  - Es mejor no usar vinagre.
- El aceite no se debe usar en la medida de lo posible.
  - Al hacer salteados, se saltea con agua o caldo de verduras. Al asar, se limpia la sartén con papel engrasado y se usa.

Arroz integral

- Se hace con arroz integral no glutinoso + arroz integral glutinoso + un tipo de granos mixtos.
  - Los granos mixtos deben ser solo de un tipo por comida, pero se alternan en cada comida. (Trigo, cebada, soja, mijo, sorgo, maíz, frijol rojo, coix, frijol mungo, etc.)
- Es bueno lavar el arroz una hora antes de ponerlo al fuego, pero no se debe remojar en agua más tiempo que eso.
- Se cocina con el método habitual de cocción de arroz (arroz blanco), pero se deja reposar de 10 a 20 minutos más.
- Se puede usar olla a presión o una olla normal.
- Si el arroz se hace más bien consistente que aguado y se mastica bien, se puede comer sabroso sin necesidad de acompañarlo con guarniciones saladas.

    - El arroz de coix, arroz de trigo, arroz de maíz y arroz de mijo se hacen solo con arroz glutinoso y se sazonan ligeramente con sal.
- Todos los pasteles de arroz se sazonan solo con sal y no se les añade azúcar.
    - Si se añade azúcar, se descompone antes de ser digerido y causa malestar estomacal.

Sopa

- Preparación del caldo de verduras: Se ponen rábano, alga kombu y hongos shiitake secos, se añade la cantidad adecuada de agua y se hierve. En este momento, si se hierve hasta que el rábano tome un color amarillento, el sabor se pierde, por lo que se apaga el fuego cuando el rábano aún está blanco, se retiran todos los sólidos y luego se sazona con sal.
- Este caldo de verduras se usa al preparar todas las sopas. (Sopa de alga, agua de fideos, sopa de pastel de arroz, sopa de ajenjo, sopa de taro, etc.)
- Cuando se necesite salsa de soja condimentada, se usa el caldo de verduras, añadiendo sal, cebolla, pimiento verde picado y alga asada cortada, y se mezcla con condimentos naturales.

Verduras crudas aliñadas

- Las diversas verduras se lavan bien, se escurren y se cortan en tamaños adecuados para comer, usando solo 2-3 tipos por comida, y se mezclan con sal y condimentos naturales en la cantidad apropiada. En este momento, también se puede rallar tomate y mezclar junto.
- Las verduras que se pueden comer crudas directamente es mejor comerlas tal cual. En cada comida, se debe comer al menos un tipo de verdura cruda sin cocinar. (Pepino, zanahoria, tomate, col rizada, brócoli, pimiento verde, remolacha, yacón, batata, etc.)

Platos salteados

- Cuando se preparan hojas verdes como namul, si se hierven en agua, se lavan, se escurren y se aliñan, los nutrientes de las verduras se pierden por

completo y no hay efecto terapéutico. Las verduras se lavan bien, se añade un poco de caldo de verduras, se sazonan con sal y se saltean, y luego se sazonan con condimentos naturales.

- Al cocinar verduras de fruto o verduras de raíz se hace de la misma manera. En este momento, en lugar de aceite, se usa caldo de verduras para saltear. (Calabaza, berenjena, doraji, patata, cebolla, raíz de loto, bardana, etc.)

Sobre la base de los métodos de cocción presentados anteriormente, se podrán crear diversos platos aplicándolos, y es necesario evitar los extremos y aplicarlos con flexibilidad según cada persona.

(Consultar los videos del menú superior «Cocina saludable» en la página web de Bible Bridge (www.bbib.tv) y la lista de reproducción «Colección de conferencias sobre cocina saludable» del canal de YouTube 'Bible Bridge')

«Quien comprende y utiliza el arte de cocinar correctamente los alimentos merece recibir mucha más alabanza que quienes se dedican a otras áreas. Este talento debe ser considerado como de valor de diez talentos. La cocina tiene una relación inseparable con la vida y la salud, por lo que es la más valiosa entre todas las capacidades.» - *El ministerio de curación*, 271

«La cocina no es de ninguna manera una ciencia despreciable. Es una de las cosas más esenciales en la vida práctica. Es una ciencia que todas las amas de casa deben aprender y, al mismo tiempo, debe enseñarse de manera que sea beneficiosa para las clases más pobres. Se requiere habilidad para hacer la comida sabrosa y al mismo tiempo simple y nutritiva, pero es algo posible. Quienes cocinan deben saber preparar alimentos sencillos con métodos simples e higiénicos. Al hacerlo, descubrirán que, por ser la comida simple, no solo es más saludable sino también más sabrosa.» - *El ministerio de curación*, 302, 303

Muchas personas arruinan su salud y su carácter porque son intemperantes en el comer. Así como debemos estudiar la Biblia a fondo, debemos aprender cuidadosamente acerca de la reforma pro salud. ❖

El peligro de la carne

La dieta designada para el ser humano en el principio no incluía la carne. Podemos saber claramente por las palabras de Dios registradas a continuación que el dominio sobre los peces del mar, las aves del cielo, las bestias y todo lo que se arrastra sobre la tierra no fue dado como alimento para el hombre.

«Y dijo Dios: Hagamos al hombre a nuestra imagen, conforme a nuestra semejanza; y señoree en los peces del mar, en las aves de los cielos, en las bestias, en toda la tierra, y en todo animal que se arrastra sobre la tierra... Y los bendijo Dios, y les dijo: Fructificad y multiplicaos; llenad la tierra, y sojuzgadla, y señoread en los peces del mar, en las aves de los cielos, y en todas las bestias que se mueven sobre la tierra» (Génesis 1:26-28)

Después del diluvio, hasta que toda la vegetación de la tierra fue destruida, no se permitió al ser humano comer carne. Cuando Dios eligió el alimento del hombre en el Edén, mostró cuál es el mejor alimento, y al elegir el alimento para Israel también enseñó la misma lección.

Hoy en día, los peces que viven en el agua están contaminados por la inmundicia de la que se alimentan. Y a medida que aumenta la maldad humana, la naturaleza se destruye y los animales criados por el egoísmo humano están todos enfermos (gripe aviar, encefalopatía espongiforme bovina, fiebre aftosa, etc.).

Cuando las personas comen carne enferma, las enfermedades que tienen los animales se transmiten a los humanos. La razón por la que las enfermedades y virus que solo podían parasitar a los animales pueden infectar y parasitar a los humanos es porque los fluidos corporales del animal se mezclan con los fluidos corporales del hombre y forman el cuerpo humano. El hecho de que el hombre coma carne de animal aumenta el riesgo de contraer enfermedades.

Se espera que los lectores lean los textos registrados a continuación y busquen esas fuentes para obtener una comprensión más amplia.

«Los fluidos corporales y la carne de animales enfermos son recibidos directamente en la sangre, circulan por el cuerpo humano y forman los mismos fluidos y carne. De esta manera, los fluidos corporales del animal entran en el cuerpo humano. Si la sangre de esa persona ya está impura, al comer la carne de tales animales la sangre se deteriora gravemente. El riesgo de contraer enfermedades por comer carne de animal aumenta diez veces. El uso habitual de la carne degenera las facultades intelectuales, morales y físicas.

El consumo de carne rompe el orden de los tejidos del cuerpo, embota el intelecto y oscurece el sentido moral.» - *Testimonios para la iglesia*, vol. 2, 63

«Aunque la carne de cerdo es uno de los alimentos más comunes, es uno de los más perjudiciales. Dios no prohibió a los hebreos comer carne de cerdo simplemente para mostrar su autoridad, sino que la prohibió porque la carne de cerdo no es un alimento adecuado para el ser humano. La carne de cerdo llena el cuerpo de escrófula y, especialmente en climas cálidos, causará lepra y diversas clases de enfermedades. En tales climas, el efecto de la carne de cerdo en el cuerpo es mucho más dañino que en climas fríos. Dios nunca planeó que se comiera carne de cerdo en ninguna circunstancia...

Comer carne de cerdo produce fluidos corporales que causan escrófula, lepra y cáncer. Comer carne de cerdo sigue causando el sufrimiento más extremo a la humanidad.» - *Alimentos saludables, alimentación correcta*, 392, 393

«El tejido celular del cerdo está repleto de parásitos. Acerca del cerdo, Dios dijo: "También el cerdo, porque tiene pezuña hendida, pero no rumia, lo tendréis por inmundo; no comeréis su carne, ni tocaréis su cuerpo muerto" (Deuteronomio 14:8)... En ningún caso ha sido jamás su carne alimento para el ser humano.» - *Consejos sobre el régimen alimenticio*, 392

«Las personas comen constantemente carne llena de bacilos de tuberculosis y de cáncer. La tuberculosis, el cáncer y otras enfermedades mortales se transmiten de esta manera.» - *Consejos sobre el régimen alimenticio*, 388

«Los que se santifican y se purifican para entrar en los jardines, siguiendo a uno que está en medio de ellos, los que comen carne de cerdo y cosas

abominables y ratones, todos juntos serán consumidos, dice Jehová» - Isaías 66:17

«El consumo de carne siempre ha sido una maldición para la familia humana. Las enfermedades de los animales son cada vez más comunes, por lo que ahora nuestra única seguridad está en abandonar completamente la carne.» - *Consejos sobre el régimen alimenticio*, 411

«El consumo de carne obstaculiza la corriente eléctrica que recorre todo el cuerpo y la corriente eléctrica del sistema nervioso cerebral, paralizando la influencia del espíritu.» - *Consejos sobre salud*, 115

«Por causa del consumo de carne, los deseos animales se fortalecen y la espiritualidad se debilita. Quienes se dedican a la obra más solemne y trascendental que jamás se haya confiado a persona alguna en ninguna época, como ustedes, deben prestar especial atención a lo que comen.» - *El evangelismo*, 663

«Ahora, muchos de los que solo se han arrepentido a medias en el asunto de la carne se apartarán en el futuro del pueblo de Dios y nunca más caminarán con ellos.» - *Consejos para la iglesia*, 230

Come dos clases de alimento

El ser humano debe comer dos clases de alimento para vivir. Así como se alimenta con comida saludable para la vida física, debe comer la palabra de Dios para obtener la vida eterna. Jesús dijo: «No solo de pan vivirá el hombre, sino de toda palabra que sale de la boca de Dios» (Mateo 4:4).

En Génesis 1:11, Dios creó las plantas que dan semilla y los árboles que dan fruto con semilla, y en Génesis 1:29 las designó como alimento para el ser humano. La semilla contenida en estos alimentos encierra la vida que viene de la palabra de Dios, y también contiene el evangelio acerca de Jesucristo, quien vendría como el Verbo hecho carne. Cuando el hombre come el alimento que Dios dijo que comiera, está comiendo la vida de Dios.

Por lo tanto, también el alimento debe comerse con la palabra.

En cada trozo de pan que comemos hay fe.

«De cierto, de cierto os digo: Si no coméis la carne del Hijo del Hombre, y bebéis su sangre, no tenéis vida en vosotros. El que come mi carne y bebe mi sangre, tiene vida eterna; y yo le resucitaré en el día postrero. Porque mi carne es verdadera comida, y mi sangre es verdadera bebida. El que come mi carne y bebe mi sangre, en mí permanece, y yo en él. Como me envió el Padre viviente, y yo vivo por el Padre, asimismo el que me come, él también vivirá por mí» (Juan 6:53-57)

Comer la carne de Jesús y vivir significa que, cuando recibimos su palabra con fe y la comemos, vivimos por esa palabra.

Una época que exige urgentemente la reforma pro salud

Quienes reciben sinceramente a Jesucristo en su corazón necesariamente experimentarán una reforma en su vida. Así, el pueblo de Dios no será como la gente del mundo en todos los aspectos. La reforma pro salud significa precisamente volver a la palabra de Dios, y tal cambio solo es posible mediante la experiencia de nacer de nuevo como una nueva criatura por la fe en Jesucristo. Una reforma que no comienza desde aquí se marchitará pronto como un árbol sin raíces.

Escuchen la apremiante invitación del profeta Isaías.

«Deje el impío su camino, y el hombre inicuo sus pensamientos, y vuélvase a Jehová» (Isaías 55:7).

«Nuestros hábitos de comer y beber muestran claramente si pertenecemos al mundo o si pertenecemos al grupo que el Señor ha separado del mundo con la espada de su poderosa verdad.» - *La temperancia*, 141

«Miles de personas perderán la vida por causa de epidemias. Los peligros nos rodean por doquier debido a las fuerzas externas y a la actividad de Satanás desde dentro. Sin embargo, el poder controlador de Dios todavía está obrando.» - *Eventos de los últimos días*, 27

«Las personas, cegadas espiritualmente, se jactan del asombroso desarrollo de la civilización, pero los habitantes del cielo ven que esta tierra está llena de corrupción y violencia. A causa del pecado, el ambiente del mundo se ha convertido en un campamento de epidemias.» - *Testimonios para la iglesia*, vol. 6, 10

Este mundo está enfermando por completo y se ha convertido en un caldo de cultivo de enfermedades. Enfermedades mentales, epidemias, diversos tipos de cáncer, etc.; apenas se puede ver a una persona que no esté enferma. Las personas, por ignorancia, no saben qué beber y qué comer para vivir. En el futuro, este mundo asombrará a las personas con epidemias aún más graves. En momentos como estos, este evangelio de salud enviado por el Dios que creó al ser humano es apropiado para cultivar la inmunidad que permite vencer y escapar de todas las enfermedades.

Se espera que los lectores que tienen este libro en sus manos, al practicar los principios de salud presentados aquí, encuentren la mano protectora de Dios en esta era en la que las enfermedades abundan. ❖

Capítulo 7

Estrés y salud mental

Estrés y depresión

Muchas personas buscan únicamente la salud física, ignorando la mente y la fe. Sin embargo, cuando se rompe el equilibrio entre el cuerpo y la mente, no se puede recuperar la salud integral.

La vitalidad mental y la fuerza espiritual dependen en gran medida de la fuerza y la actividad física. Por lo tanto, promover la salud física puede promover una mente sana y un desarrollo equilibrado del carácter.

El egoísmo destruye las relaciones humanas. Así, atrae enfermedades que causan sufrimiento a la mente y al cuerpo, y finalmente conduce a la muerte. La depresión causada por el sufrimiento mental está provocando hoy consecuencias terribles: la destrucción de las familias, la desintegración de la sociedad, la ruptura de las relaciones entre padres e hijos y la ruina de uno mismo.

El asesinato, el suicidio, el divorcio, la fuga del hogar, etc., son resultados del estrés mental y del sentimiento de depresión.

«Las enfermedades de la mente abundan en todas partes. Nueve de cada diez enfermedades que afligen a las personas tienen aquí su origen. El sufrimiento real que ocurre en el hogar corroe el espíritu como una úlcera, debilita la vitalidad y la energía. El remordimiento por el pecado a veces daña los tejidos físicos y hace perder el equilibrio mental. ...

La fe en Cristo es uno de los remedios más eficaces para curar esto. Porque la fe es un poderoso remedio que calma los nervios.» - Testimonios para la Iglesia, vol. 5, p. 444

Hace unos años, mientras celebrábamos un seminario de salud en Canadá, una señora de sesenta y tantos años vino a mi habitación. La señora dijo que tomaba trece medicamentos a la vez, y abriendo su bolsa de medicinas, enumeró

tantos nombres de enfermedades que era imposible recordarlos todos: hipertensión, diabetes, enfermedad cardíaca, artritis, insomnio, depresión, enfermedad gastrointestinal, etc. Entonces me sorprendió lo que dijo:

«Pero si tan solo curo una sola enfermedad, no necesitaré ninguno de estos medicamentos y me curaré de golpe.»

«¿Cuál es esa única enfermedad?»

«Es la enfermedad de no poder soportar ver a mi marido. Por favor, cúreme esta enfermedad.»

La señora, sollozando, me tomó fuertemente de ambas manos y no las soltó por un buen rato.

Como dice el refrán, «solo viviendo se sabe», incluso las parejas que a los ojos de los demás parecen felices no están libres de conflictos. Conflictos conyugales, conflictos entre suegra y nuera, conflictos entre padres e hijos…

Hoy en día, las relaciones humanas parecen romperse en medio de los conflictos, enfermarse y, a causa de la depresión, dirigirse hacia la muerte.

Entre las personas que cometen terribles sucesos como suicidios y asesinatos que vemos a través de las noticias, muchas padecen depresión severa. Suicidios familiares, divorcios, separaciones, violencia, conducción temeraria… No sería exagerado decir que este mundo es un enorme manicomio. Estas personas, en su vida cotidiana, desempeñan una parte de la vida social como personas normales. Por lo tanto, vivimos en un mundo incierto donde no podemos predecir cuándo ni qué accidente ocurrirá.

La depresión es una enfermedad del alma dolorida, y sus causas son las mismas que las de las enfermedades de adultos de hoy en día. Se produce por diversas causas: hábitos alimenticios desordenados, inmoralidad, sentimiento de culpa, exceso de trabajo, estrés, shock, trastornos de la menopausia, etc. Aunque la depresión es una enfermedad grave que debe ser tratada, la medicina moderna no la resuelve, tal como no resuelve las enfermedades de adultos. Por lo tanto, lo mejor es diagnosticar y prevenir la depresión de antemano.

En la depresión se manifiestan los siguientes síntomas:

- La persona lleva sola el sufrimiento de su corazón y siempre tiene la mente angustiada y sombría.
- Pierde la fuerza en todo el cuerpo y las ganas de vivir, así como también pierde la fuerza espiritual.
- Se siente ansiosa e inquieta.
- No quiere encontrarse con la gente y prefiere estar sola.
- Con frecuencia tiene reacciones nerviosas y comportamientos violentos.
- Se queja a menudo del dolor de su corazón, pero la otra persona no lo comprende.
- Atrapada por la ansiedad, la inquietud y la desesperación, suplica con frecuencia que quiere morir y no tiene ganas de hacer nada.
- Dice más palabras negativas y pesimistas que palabras esperanzadoras y positivas.
- No tiene control ni equilibrio en las emociones, los sentimientos, el apetito, las palabras y las acciones.
- Siempre se siente triste y sola, llora con facilidad y padece insomnio.
- Más que comprender a los demás, quiere ser comprendida y compadecida, y se vuelve egoísta.
- Tiene los nervios sensibles y se frustra enormemente por cosas pequeñas.
- Se estresa cuando la otra persona no hace las cosas como ella piensa.
- Imagina y supone cosas malas sobre la persona que cree que la atormenta, habla de ello como si fuera verdad, lo cree tal cual, se crea enemigos, evita a esa persona e incluso llega a querer matarla.
- Una esposa herida por su marido recae en la herida con solo ver los zapatos que su marido solía usar. Con que se toque un poco la herida dolorosa, esta estalla por completo. Aunque hayan pasado cincuenta años de matrimonio, saca a relucir todas las cosas que la hirieron al principio del matrimonio.
- Una nuera herida por su suegra recae en la herida con solo oír el nombre del barrio donde vive su suegra.

- Los hijos reaccionan con sensibilidad a las palabras de los padres y tienen comportamientos rebeldes, o evitan el diálogo con los padres y se fugan de casa con frecuencia. Tales hijos son pacientes que reciben estrés de sus padres y padecen depresión. Cuando un hijo recibe mucho estrés de sus padres, crece como un niño de mal carácter.

Como dice el refrán, «una herida supurada duele con solo soplar el viento», si ya hay una herida en el corazón, se manifiesta una reacción sensible ante las cosas pequeñas. En consecuencia, llega a odiar a esa persona, le resulta insoportable verla y ni siquiera quiere oír su voz, y, como desea que desaparezca el azote que le hace daño, cuando siente un impulso muy fuerte, llega incluso a cometer un asesinato. Si no puede escapar de esto, puede huir de casa, divorciarse o incluso suicidarse en un intento por evitar el dolor.

A una persona así, el consejo de «esto y aquello está mal, corríjalo» no sirve de nada, no ayuda en absoluto, y más bien hace que la persona que aconseja sea considerada como enemiga.

El espíritu herido necesita un remedio verdadero.

¿Se puede curar la depresión?

La depresión también es una enfermedad que se puede curar. Si usted o algún miembro de su familia tiene estos síntomas, en lugar de presionarlo, debe consolarlo, comprenderlo y brindarle ayuda para el tratamiento. Al tratar las enfermedades que surgen de la mente, se necesita una comprensión cuidadosa y sabiduría. La mente enferma, la mente que está en desánimo, necesita un remedio suave que la acaricie.

En muchos casos, los problemas familiares debilitan la vitalidad del espíritu y del cuerpo.

En primer lugar, se debe eliminar la causa que produjo la depresión, por lo que se deben cambiar todos los patrones de vida por una vida saludable y proporcionar las condiciones ambientales que permitan mantener un estado de salud. Se debe liberar a la persona de las cosas que le hirieron el corazón y le

causaron carga. Si se trata de problemas ambientales o de relaciones humanas, también es bueno alejarse por un tiempo de ese ambiente y de esas personas, descansar tranquilamente o viajar para cambiar de ánimo.

Se le debe dar al paciente la oportunidad de recibir tratamiento para el dolor de su corazón. Sin embargo, si el paciente mismo no ora y no se esfuerza por su propia recuperación, esa oportunidad tampoco servirá de ayuda. Tenga presente esto: cuando la persona decide hacerlo, Dios la ayuda de inmediato.

La depresión proviene en su mayoría del amor propio, es decir, del egoísmo. Comprender la esencia de la fe y establecer correctamente los valores de la vida es muy importante para obtener vitalidad mental. Antes de culpar a los demás, se debe examinar primero el propio problema, corregir el yo equivocado y arrepentirse.

La depresión se puede curar fácilmente, pero como puede recurrir en cualquier momento, se necesita un esfuerzo constante.

Hace unos años vino una joven madre de treinta y tantos años que padecía una depresión severa. En cuanto abrió la boca, no pudo continuar hablando a causa de las lágrimas. Era la madre de dos hijos que, tras siete años de matrimonio, había salido corriendo de la casa incapaz de soportar la violencia de su marido. Hasta ahora, no habían sido una ni dos veces que se refugió llorando en la casa de sus padres con los niños.

Se casaron tras seis años de noviazgo, y un año después comenzaron las discusiones debido a las náuseas matutinas del embarazo. La esposa, que durante los diez meses tuvo náuseas tan severas que le era imposible llevar una vida normal, solo se sentía dolida por las quejas del marido que no podía comprenderla, y a partir de ello comenzaron las peleas.

Tras tener el primer hijo, quedó embarazada de nuevo al año siguiente. Las náuseas continuaron, y comenzaron las regañinas del marido hacia la esposa desaliñada, el ambiente desordenado de la casa y la esposa que no lograba preparar la mesa a tiempo. Le gritaba diciendo que por qué ella no podía hacer lo que todas las mujeres hacen naturalmente, y le pegaba a la esposa cuando esta le

respondía. La violencia empeoró cada vez más, y ella vivía con la boca cerrada por miedo al marido, pero estos episodios continuaban casi cada semana.

Cada vez que eso ocurría, no podía ir a la casa de sus padres, y no tenía valor para criar sola a los niños aunque se divorciara, así que intentaba soportar y seguir viviendo, pero día tras día la ansiedad, el miedo y la tensión continuaban, no podía digerir los alimentos, no podía dormir y perdió la fuerza en el cuerpo y en la mente. Ahora incluso las ganas de vivir por sus hijos habían desaparecido. Solo con oír a los niños abrir y cerrar la puerta mientras jugaban, lo escuchaba como el sonido de la violencia de su marido, y solo con oír los pasos de su marido al volver del trabajo, todo su cuerpo comenzaba a temblar. Poco a poco fue evitando a su marido, y desde hace un año comenzaron a dormir en habitaciones separadas, y desde entonces el comportamiento violento del marido empeoró aún más. Incapaz de soportarlo, fue de nuevo a la casa de sus padres, y su madre, al notar el estado grave de su hija, la llevó al centro de retiro Betel.

No se le puede decir a una persona así que siga aguantando y viviendo. Probablemente, si se la deja así, esta mujer terminará arruinada por una enfermedad mental. En casos así, es necesario para cada uno de los cónyuges encontrar la causa y resolver el problema.

Unas tres semanas después de iniciar el período de reposo, ella vino a mi habitación con un aspecto bastante más tranquilo.

«Pensándolo bien, creo que todo fue por mi culpa. Quiero llevar a los niños que dejé en casa de mis padres y volver a casa; ¿qué debería hacer?»

«¿De verdad podrá hacerlo?»

«Sí, de todos modos, por los niños tendré que hacerlo. Pero la verdad es que todavía no tengo confianza respecto a la violencia de mi marido.»

Ella volvió a tomar valor y se decidió a vivir. Sin embargo, como el marido no había cambiado en absoluto, era evidente que la determinación de esta mujer pronto se derrumbaría.

Esa tarde, tras recibir el número de teléfono del marido, me comuniqué con él, y este vino a Betel después del trabajo. Y enseguida preguntó bruscamente: «¿Por qué está esa persona en un lugar como este?»

«Vaya, si el marido no sabe por qué su esposa está en un lugar como este, ¿quién lo va a saber?» Le dije algunas palabras como si reprendiera a mi propio hijo y luego le expliqué detalladamente el estado de su esposa. Pero el marido dijo como si no hubiera ningún problema.

«Vamos, un hombre también puede enfadarse. Pero ¿cómo va a irse corriendo a casa de sus padres a cada rato y enfermarse por eso? Si ella lo hiciera bien, ¿me enfadaría yo?» Era su brusco acento de Gyeongsang, tal cual.

«Entonces, ¿va a seguir haciendo sufrir a su esposa en el futuro? Si es así, la esposa, en poco tiempo tendrá que ser ingresada en un hospital psiquiátrico o tendrá que divorciarse. ¿Cuál de los dos caminos quiere elegir? Piénselo bien. En la situación actual, parece que solo hay esos dos caminos.»

«…»

Después de un momento, preguntó con voz baja:

«Entonces, ¿qué debo hacer?»

«Debe deshacerse de la violencia. La esposa está reaccionando con extrema sensibilidad a la violencia del marido. El estado de la esposa es mucho más grave de lo que el marido piensa. Para proteger el hogar donde están la esposa y los hijos, hay momentos en que se deben abandonar las propias ideas y el propio temperamento.»

«Sí, lo haré así.» Su voz se volvió bastante más calmada.

«Entonces, convenza bien a su esposa y llévela consigo.»

Alrededor de un año después, en un seminario de salud, me encontré por casualidad con la madre de ella. Le pregunté cómo vivía su hija últimamente, y me dijo que desde entonces la violencia de su yerno había desaparecido y que vivían bien.

La persona siempre puede cambiar. Esfuércense mutuamente. El problema de este matrimonio es simple. Si se deshacen de lo que ya no sirve, la recuperación llegará. Nosotros podemos resolver y recuperar cualquier problema que tengamos ante nosotros. Ya sea un problema de salud o un problema conyugal, no hay nada sin salida. Muchas personas se aferran a sí mismas, se quejan y culpan a los demás, y como no intentan corregirse a sí mismas, se buscan la desgracia.

La persona se recupera por la ley de la vida, que transforma todo lo físico, mental y espiritual al recibirlo.

Por lo tanto, la persona que ha recibido heridas en el corazón y está sufriendo necesita un entorno de vida saludable, por lo que se debe cambiar el entorno que la rodea, eliminar todos los factores que causan estrés y resolver de raíz los problemas que son una carga para el paciente. Y se debe hacer un nuevo comienzo para obtener nuevas fuerzas y abrir una vida esperanzadora; para lograr este gran cambio de entorno y de vida, toda la familia debe comprenderse y cooperar mutuamente.

El mejor tratamiento es el evangelio, que permite comprender el amor de Dios y dar fuerza a una vida frustrada. La vida de fe satisface la necesidad absoluta de la recuperación mental, física y espiritual de los pacientes. Mientras cumple bien las leyes de la salud, esfuércese por cambiar sus pensamientos en medio del estudio de la Biblia. La Biblia es el libro que transforma el corazón de las personas.

«La tristeza y la preocupación no solo no son remedio para un solo pecado, sino que pueden causar un gran daño. En cambio, el gozo y la esperanza iluminan el camino de los demás y a la vez son “vida para el que los alcanza y salud para todo su cuerpo”.» - El hogar adventista, p. 431

Para no recibir estrés...

El estrés ejerce una influencia fatal no solo en la mente sino también en los tejidos del cuerpo.

Por lo tanto, si no se resuelve el problema del estrés, no se puede esperar la recuperación de la salud mental y física.

Hay un pensamiento equivocado que tienen muchas personas, y es que alguien les causa estrés. Sin embargo, el estrés no lo da otro, sino que uno mismo lo recibe, por lo que se deben cambiar los propios pensamientos. Pero esto es imposible con nuestras propias fuerzas. Primero, hay que decidir la voluntad de cambiar los propios pensamientos, y con la fe de que Dios hará esa obra que nosotros no podemos hacer, se debe buscar la ayuda de Dios. Hacer esto se logra entregando por completo a Dios mi corazón pecador y recibiendo a Jesús en mi interior, y a Jesús se le encuentra a través de la Palabra de Dios.

Consideremos los siguientes hechos.

Primer: Este mundo no es el cielo

Este mundo no es el lugar donde viviremos para siempre, y mucho menos es el cielo; debemos saber esto. Todas las personas que viven en este mundo son pecadores (véase Romanos 3:10-12). Lo que sale del pecador es solamente pecado. Por eso, si esperamos amor de las personas, recibimos estrés. Ese amor que los seres humanos anhelan tanto debe recibirse únicamente del cielo, y solo cuando el corazón humano se encuentra con el corazón de Dios mediante la fe en Jesucristo se puede encontrar ese amor. Solo quien ha encontrado ese amor puede darlo también a los demás. Por lo tanto, en lugar de esperar amor de la otra persona, debemos recibirlo continuamente del Señor para poder compartirlo. Cuando continuamente recibimos amor de Jesús y lo compartimos, no recibimos estrés de nadie.

Segundo: Separa el pecado del pecador

El pecado que comete el pecador no es propio de quien lo comete, sino que Satanás se lo trajo. El ser humano, que ha heredado la naturaleza pecaminosa de Adán, es una víctima atrapada y sacrificada bajo la ley del pecado. Por eso, ellos no conocen lo que hacen y no pueden librarse por sí mismos de ese pecado. Jesús odia el pecado, pero se compadece y siente misericordia por el pecador. Sin

embargo, el ser humano ama el pecado y odia al pecador. Por eso hay mucho estrés. Estos pecadores necesitan un Salvador que los libere del pecado. Por lo tanto, en lugar de resentir a la persona que me hiere, debo compadecerme de ellos, que son víctimas del pecado, y enseñarles a Jesús, quien los salvará de ese pecado. Jesús se acerca con profunda compasión cuando todos los seres humanos sienten el dolor del pecado. Entonces dice: «Ni yo te condeno; vete, y no peques más» (Juan 8:11), y rescata al pecador de ese pecado. El pecador necesita a Cristo.

Tercero: Todas las personas son diferentes

Debemos reconocer el hecho de que no hay ni una sola persona igual en este mundo. Porque Dios creó a todos de manera diferente (véase Romanos 9:21). Hay casos en los que se pueden ver ventajas que una persona eminente no tiene en la persona más humilde. A veces criticamos como equivocadas a las personas que son diferentes a nosotros. Sin embargo, eso es diferente a mí, no es incorrecto. Dios creó a cada uno de manera diferente, y cuando esa diversidad se unifica en Cristo, se puede lograr la armonía más hermosa.

«¡Mirad cuán bueno y cuán delicioso es habitar los hermanos juntos en armonía!... Allí envía Jehová bendición; y vida eterna» (Salmos 133:1-3)

Cuarto: No todo es mío

La persona no trajo nada consigo al nacer. Por lo tanto, debemos reconocer que no hay nada que sea mío. Todo lo que tenemos no es mío. Todas las cosas vienen de Dios. Estas son cosas que Dios, quien creó al ser humano, preparó de antemano. El propósito de Dios al proveernos todas estas cosas es que, cuando las usemos conforme a la voluntad de quien nos las dio, se forme en nosotros un carácter apto para poder entrar y vivir en el cielo. El ser humano debe dar gloria a quien le dio, obedeciendo la Palabra de Dios; en otras palabras, usando las cosas que Dios ha dado conforme a la voluntad de Dios.

«Y vosotros me seréis un reino de sacerdotes, y gente santa. Estas son las palabras que dirás a los hijos de Israel... si oyereis atentamente mi voz y

guardareis mi pacto, vosotros seréis mi especial tesoro sobre todos los pueblos; porque mía es toda la tierra» (Éxodo 19:5)

Quinto: Pon correctamente el objeto de la fe

Si el objeto de la fe es incorrecto, no solo surgen conflictos, sino que incluso se puede perder la salvación. Ninguna persona del mundo puede ni debe ser objeto de fe. A través de su propia experiencia podrá saber que en muchos casos se sufren reveses por confiar y depender de las personas. Dios, quien creó al ser humano, dice que no pongamos a ninguna persona como objeto de fe, sino que creamos solamente en Dios y obedezcamos la Palabra de Dios. Este es «el deber de todo hombre» (Eclesiastés 12:13). Nuestra vida proviene de Él, por lo que también nuestras necesidades deben ser suplidas por Él para poder vivir.

Dios planificó que viviéramos en una relación de fe con Dios (véase Génesis 2:1-3) y en una relación de ayuda mutua entre las personas (véase Génesis 2:18). La persona recibe de Dios mediante la fe y comparte lo recibido con quienes necesitan ayuda. Cuando esta ley se practica en las relaciones humanas, el estrés causado por los diversos conflictos que surgen al esperar de las personas desaparecerá.

«No confiéis en los príncipes, ni en hijo de hombre, porque no hay en él salvación» (Salmos 146:3)

Los problemas de nuestras relaciones humanas están todos contenidos en estas cinco proposiciones. Cuando esto está mal, vienen la enfermedad y la desgracia. Sin embargo, cuando el corazón de la persona se alinea con la Palabra de Dios, aceptará todos estos problemas tal como son, y los conflictos causados por pensamientos equivocados desaparecerán. Para no recibir estrés, hay que cambiar los pensamientos.

Vivir estableciendo correctamente la relación de fe con Aquel que dio incluso a su propio Hijo es el único camino para resolver los problemas de las relaciones humanas.

¿Cómo es posible el perdón?

El primer día del seminario de salud que comenzaba en Washington D.C., Estados Unidos, tuve una consulta con una mujer de unos cuarenta y tantos años. En la primera frase ella dijo así: «Desde hace varios años quería venir a este seminario, pero por un pensamiento de temor he estado dudando hasta ahora. Esta vez, como estaba tan enferma que no podía soportarlo, vine sin remedio, pero tengo preocupaciones.»

«¿Qué quiere decir eso?»

«Desde hace mucho tiempo he escuchado muchas de las conferencias de salud del director. Pero si llegara a conocer a ese Jesús del que habla el director, temo que mi corazón cambie y perdone a mi marido; eso es lo que me da miedo.»

No pude dejar de sorprenderme al oír palabras tan inesperadas. Sin embargo, aquella mujer tenía una historia de profundo resentimiento.

Ella era egresada de la Universidad Ewha y su marido de la Universidad Nacional de Seúl; eran una pareja bien avenida de familias de prestigio que se habían unido. Se respetaban y se amaban, tuvieron un hijo y una hija, emigraron a Estados Unidos y formaron una familia feliz sin mayores dificultades.

Entonces, a su marido le surgió otra mujer. ¿Quién habría sospechado de un marido que seguía siendo fiel a su familia? Al recibir una llamada de una amiga, corrió sin pensar y, en el momento en que vio a aquella mujer junto a su marido, sintió que el corazón le latía con fuerza y que le venían convulsiones desde la cabeza hasta la punta de los pies; apenas se recompuso y regresó a casa. No quería creer que su marido tuviera otra mujer. Decidió esperar a su marido dando tiempo. Pensó que su marido había cometido un error momentáneo y que no era alguien que la abandonaría, así que esperó a que regresara. Pasó un mes y dos meses, y el marido seguía siendo fiel a la familia como siempre. La esposa continuó observando el comportamiento de su marido, y la relación con aquella mujer continuaba.

Quería confrontar a su marido, pero si daba a entender que lo sabía, surgirían conflictos familiares y podía prever cuál sería el resultado, así que temía abrir la boca. Sin embargo, después de unos seis meses ya no pudo soportarlo más. Sacó todas las maletas de la casa, metió todas las pertenencias de su marido y las puso frente a la puerta de entrada; cuando el marido volvió del trabajo, le dijo que cogiera las maletas y se fuera de casa. Entonces el marido cargó las maletas en el coche y se marchó sin decir una sola palabra. Incluso la última esperanza que tenía en su marido desapareció. En el lugar donde el marido se marchó, perdió el conocimiento y se desplomó.

Al despertar de nuevo, el resentimiento comenzó a helarse en el pecho de aquella mujer.

Después supo que el marido había establecido un hogar con aquella mujer. Intentó por todos los medios resignarse al marido que ya se había marchado, pero con el paso de los días, en su pecho se acumulaba una capa, dos capas... de resentimiento. El cuerpo y la mente comenzaron a debilitarse; tenía que tomar tranquilizantes para dormir y digestivos para poder comer. No le surgía voluntad para hacer nada. Al vivir así unos diez años, su mente y su cuerpo estaban enfermos hasta donde podían estarlo. Gimiendo por enfermedades que no se podían curar con medicamentos, pasó días llenos de resentimiento que nadie podía desatar. Era una mujer que, aunque sentía varias veces el impulso de matar y de morir, no podía llevarlo fácilmente a la acción debido a la responsabilidad hacia sus hijos pequeños.

«Temo que llegue a perdonar a mi marido.»

Parecía que podía entender el corazón de ella. A la sensación de traición por haber perdido a su marido se sumó el odio hacia él, así que lo extraño sería que no le surgiera una enfermedad de rencor.

Después de escuchar toda su conmovedora historia, le pregunté:

«Hermana, cuando durante más de diez años hasta ahora ha vivido odiando a ese marido, ¿le ha sido beneficioso para usted? ¿O le ha sido doloroso?»

«Ha sido doloroso.»

«Entonces, ¿quiere seguir viviendo así de dolorosamente en adelante? ¿O quiere terminar con ese dolor aquí?»

Ella no dijo nada. Después de un rato volvió a abrir la boca.

«Aunque muera de este dolor, no puedo perdonarlo.»

«Entonces, durante el resto de su vida le seguirán enfermedades peores que esta y dolores del corazón. ¿Aun así lo hará?»

«……»

Ella no dijo nada. Nadie podía consolar ni desatar el dolor de aquella mujer llena de resentimiento. No era algo que se pudiera olvidar solo porque le dijeran que olvidara. El único médico que podía curar esta enfermedad de rencor era Jesucristo. Solo Aquel que creó el corazón humano puede sanar el espíritu quebrantado.

Unos siete días después de que comenzara el seminario, en la clase de la mañana hablé sobre el tema del «amor de la cruz». Aunque sentía profundamente cuán insuficiente es transmitir con labios humanos el amor de Dios, que es imposible de explicar por más que se intente, no tenía más remedio que transmitirlo con palabras humanas, así que di la conferencia con esfuerzo basándome en mi experiencia.

De los ojos de aquella mujer corrieron lágrimas.

Así como la savia fluye en el árbol y la sangre fluye en el cuerpo, el amor de Cristo debe fluir en el corazón. Solo la persona en cuyo corazón fluye el amor de Cristo, quien pagó con su propia vida para perdonar al pecador, puede perdonar al enemigo, y el espíritu quebrantado puede ser sanado.

El perdón no se hace por los demás, sino por uno mismo. Si uno intenta alegrar a otro, primero se alegra uno mismo. Si uno hace enojar a otro, primero se enoja uno mismo. Esta es otra ley de la naturaleza. Jesús dice: «Amad a vuestros enemigos, y orad por los que os persiguen» (Mateo 5:44). Cuando odiamos al enemigo, no es el enemigo quien sufre, sino uno mismo quien sufre

más. Por eso dice: «Amarás a tu prójimo como a ti mismo» (Levítico 19:18). Ese amor con el que se ama al prójimo significa precisamente amarse a sí mismo.

Todas las palabras de Dios son bendiciones dadas para nuestro beneficio, y todas las palabras que Él dice son promesa y permiso de que Dios hará lo que nosotros no podemos hacer con nuestras propias fuerzas.

Al terminar la conferencia de la mañana todos fueron al comedor, pero ella entró en su habitación, cerró la puerta con llave y se arrodilló ante Dios. Y comenzó a verse a sí misma a la luz del santo amor de la cruz. Comenzó a ver su propia imagen llena de orgullo, egoísmo, odio, envidia y celos.

¡Una mujer con un orgullo tan fuerte que ni una sola vez pudo aferrarse a su marido que se marchaba con lágrimas para suplicarle amor; una mujer segura de sí misma, inteligente y orgullosa en todo; cuán agobiante habría sido una esposa así, que el marido se marchó sin dejar ni una palabra de excusa!

Comenzó a encontrar uno por uno sus propios problemas. Finalmente llegó a comprender al marido que la había abandonado, y se dio cuenta de que el problema estaba en ella misma. Al saber que el pecador que debía ser perdonado no era su marido sino ella misma, se postró ante la cruz. El Señor del amor vino al corazón de esta pobre mujer.

Cuando terminó la hora de la comida y estaba paseando, aquella mujer se acercó a mi lado. Aunque en sus ojos aún quedaban vestigios de haber llorado, en su corazón parecía haber pasado la nube oscura que lo había cubierto durante mucho tiempo; su expresión era más brillante y clara que la luz del sol de la mañana.

Me vino a la mente la frase de Ellen White: «Cuando el hombre se arrodilla ante la cruz, llega al punto más alto que el ser humano puede alcanzar.» Las palabras que salían de la boca de aquella mujer eran un conmovedor testimonio de haber encontrado el amor de la cruz. Ella decidió despojarse de la pesadilla del pasado mediante el arrepentimiento y el remordimiento, y vivir una nueva vida.

«Director, gracias.»

Con lágrimas en los ojos me abrazó. La enfermedad crónica de rencor que ningún médico podía curar había desaparecido.

Mientras la cruz exista entre las personas, la enfermedad de rencor desaparecerá.

«No os venguéis vosotros mismos, amados míos, sino dejad lugar a la ira de Dios; porque escrito está: Mía es la venganza, yo pagaré, dice el Señor» (Romanos 12:19)

No os venguéis. Preocuparse por vengarse de quien se ha vuelto enemigo es dañarse a uno mismo. El espíritu de odio y venganza proviene originalmente de Satanás, por lo que solo la desgracia vendrá sobre quien abriga ese espíritu. Solo cuando el ser humano egoísta que se ama únicamente a sí mismo comprende el perdón y el amor de Dios, puede llegar a amar a su enemigo.

Cuando sufráis injusticias, no miréis a vuestro yo miserable, sino pensad profundamente en Jesús. Jesús no se vengó cuando fue insultado, criticado y humillado. Aquel que no insultó cuando fue insultado, que no devolvió el golpe cuando fue señalado con el dedo, que no amenazó ni siquiera cuando la crueldad humana descargó el látigo sobre Él, sino que se encomendó a quien juzga con justicia, desea que le confiemos el sufrimiento que padecemos.

«Ciertamente llevó él nuestras enfermedades, y sufrió nuestros dolores; y nosotros le tuvimos por azotado, por herido de Dios y abatido. Mas él herido fue por nuestras rebeliones, molido por nuestros pecados; el castigo de nuestra paz fue sobre él, y por su llaga fuimos nosotros curados» (Isaías 53:4-5)

«Haya, pues, en vosotros este sentir que hubo también en Cristo Jesús» (Filipenses 2:5)

Capítulo 8

Practicar un estilo de vida saludable

Haz lo que sabes

Este libro es el evangelio de salud de Dios que ha brindado gran ayuda a muchos pacientes que han visitado el Centro de Retiro Betel para la recuperación de la salud espiritual, mental y física. (Ver Capítulo 9. Historias de recuperación)

A partir de ahora voy a explicar cómo ponerlo en práctica. Solo se puede recibir ayuda poniéndolo en práctica, no quedándose únicamente en el conocimiento. Ya sea cristiano o no cristiano, si al leer este libro uno reconoce que existe un Creador, y usa bien los remedios naturales que ese Creador nos ha dado en la vida cotidiana para nuestra salud, cualquiera puede experimentar recuperación. Escuchar la Palabra de Dios y ponerla en práctica es precisamente la vida de fe. Para los pacientes que por circunstancias no pueden ir a un sanatorio y se recuperan en casa, o para quienes trabajan o realizan su vida diaria, si ajustan bien sus horarios y viven según la tabla de rutina diaria, esto ayudará a la recuperación y prevención de la salud. Incluso si alguien se ha sometido a cirugía por cáncer o está usando quimioterapia, si deja la medicación y practica bien la tabla de rutina de vida saludable, puede prevenir la recurrencia. Los pacientes con cáncer que aún no se han operado o no están usando quimioterapia, si practican el estilo de vida saludable, el cuerpo genera inmunidad por sí mismo y se produce la autocuración, por lo que el dolor desaparece y el tamaño del cáncer se reduce hasta desaparecer. En casos donde el cáncer es demasiado grande o la situación es urgente y requiere cirugía, incluso después de la operación, si se entra inmediatamente en «Practicar un estilo de vida saludable» sin usar quimioterapia, la sangre se limpia y la inmunidad se activa, previniendo el riesgo de recurrencia. Los remedios recibidos a través del estilo de vida saludable generan una poderosa fuerza de autocuración dentro del cuerpo. No solo cuando se padece cáncer, sino también cuando hay inflamación,

cuando aparecen tumores incluyendo miomas uterinos, cuando se sufren enfermedades cutáneas como la dermatitis atópica, cuando hay diversos síntomas causados por enfermedades vasculares como angina de pecho o infarto cerebral, hipertensión, diabetes, artritis, gota, enfermedades autoinmunes, etc., si se entra en «Practicar un estilo de vida saludable», la mayoría experimentará recuperación. Las personas con sobrepeso pueden hacer ayuno bebiendo solo agua durante 2 o 3 días o más, y las personas con bajo peso o los diabéticos no deben hacer ayuno sino seguir una dieta de frutas durante 2 o 3 días o más. Durante este período es recomendable suspender los medicamentos que se estén usando. En este momento, el cuerpo hace por sí mismo tanto lo que hacían los medicamentos como lo que los medicamentos no podían hacer.

Los pacientes cuya vida peligra inmediatamente si no toman medicamentos no deben hacer ayuno, sino reducir gradualmente la medicación mientras comen poco o siguen una dieta de frutas, y cuando su condición mejore, deben suspender los medicamentos.

Al ajustar la dieta de esta manera, la mayoría de las complicaciones causadas por la diabetes desaparecen, pero se debe controlar el azúcar en sangre por la mañana y por la noche, y si sube por encima de 200, se debe usar una cantidad muy pequeña de insulina para mantener el azúcar en sangre entre 100 y 120. Si durante la práctica del estilo de vida saludable se usa la misma cantidad de insulina que habitualmente, existe el riesgo de hipoglucemia. En caso de que ocurra hipoglucemia, se debe consumir inmediatamente agua con miel u otro similar para elevar el azúcar en sangre.

Los pacientes con hipertensión, si la presión arterial se mantiene por encima de 160, deben usar temporalmente medicamentos para la presión, y cuando la presión se regule normalmente, suspender los medicamentos y continuar viviendo según «Practicar un estilo de vida saludable», y no necesitarán tomar medicamentos para la presión de por vida. Al practicar así el estilo de vida saludable, los desechos acumulados en el cuerpo se limpian, los vasos sanguíneos obstruidos se despejan, y la sangre se vuelve limpia y clara, normalizando la

presión arterial, y desaparecen diversos síntomas causados por la obstrucción de los vasos sanguíneos.

Cuando hay diversos síntomas causados por enfermedades autoinmunes, se debe vivir según la tabla de rutina diaria, pero especialmente es importante cambiar el pensamiento hacia lo positivo en todo, y se debe evitar el estrés excesivo. Y lo más importante es encontrarse con Jesús, quien es el sanador, y que ocurra un cambio fundamental en el corazón.

«Practicar un estilo de vida saludable» será beneficioso para todos, ya sean sanos o enfermos, niños en crecimiento o ancianos. Si se vive según esta tabla de rutina aunque sea por unos días, se producen cambios en el cuerpo, y si se continúa este estilo de vida durante uno o dos meses, se podrá experimentar directamente la recuperación de la salud gracias a la capacidad de recuperación del propio cuerpo.

Dejemos los malos hábitos de vida que hemos tenido hasta ahora en cuanto a comer, beber y vivir, y comencemos de nuevo. ❖

Tabla de rutina de vida saludable

(El horario se puede ajustar según las circunstancias personales. En casos de pacientes graves o que estén usando medicamentos, se requiere consulta. Teléfono de consulta: 010-4176-5866 / Choi Cha-sun)

Despertar

5~6 de la mañana

- Beber agua: Nada más levantarse, después de cepillarse los dientes, beber 2-3 vasos de agua pura limpia a intervalos de 30 minutos, hasta 30 minutos antes de la hora de comer. En invierno es mejor beber el agua tibia. Las personas que hacen ayuno o dieta de frutas hacen lo mismo.
- Oración y Palabra: Comenzar el día encomendando completamente a Dios el cuerpo y la mente enfermos, quien los sana mediante la oración y la Palabra.
- Ejercicio: Hacer ejercicio ligero o estiramientos.

Desayuno

7:30 de la mañana

- Comida regular: La energía que se usará en el día debe recibirse en el desayuno, por lo que el desayuno debe hacerse bien sin falta. Como se aprendió en el Capítulo 6 de este libro, hacer comida saludable en cada comida.
- Cantidad adecuada: En cada comida, comer solo hasta no tener hambre, y si no se tiene hambre, no hacer la siguiente comida. Y en una comida, no mezclar varios alimentos sino comer de forma simple. Recordar que los refrigerios, el comer en exceso y el comer compulsivamente son cavar la tumba con la boca.
- Ayuno de agua: Las personas que deseen ayunar no comen, y en cada hora de comida beben un vaso de agua con un poco de sal. Entre comidas no comen nada y beben solo 2-3 vasos de agua pura limpia a intervalos de 30 minutos.

  (Al hacer ayuno de agua, es recomendable suspender temporalmente los medicamentos que se estén usando. En caso de que sea indispensable usar medicamentos, se requiere consulta.)
- Dieta de frutas: Las personas que hacen dieta de frutas no comen arroz en cada hora de comida, sino solo fruta. Al comer fruta, no mezclar varias frutas en una comida sino comer solo una fruta en pequeña cantidad. Por ejemplo, si es manzana, basta con una unidad de tamaño normal. Las frutas que se pueden comer en este momento son todas excepto la piña, las que sean del gusto de la persona, pero es mejor comer frutas diferentes en cada una de las tres comidas del día. (Lavar bien las frutas y comer con cáscara las frutas cuya cáscara sea comestible.)
- Comer poco: Cuando la capacidad física no permita hacer ayuno o dieta de frutas, comer pequeñas cantidades de comida saludable en cada hora de comida.

- Pacientes con diversas enfermedades: Los pacientes con síntomas causados por diversas enfermedades como diversos tipos de cáncer, hipertensión, hiperlipidemia, diversas enfermedades cutáneas, enfermedades autoinmunes, etc., y las personas con sobrepeso, si no tienen problemas de capacidad física, hacer ayuno de uno o dos días o más ayudará a eliminar las toxinas del cuerpo y a la recuperación de la salud.
- Trastornos gastrointestinales: Las personas que sienten dolor por úlcera gástrica o gastritis, o que tienen digestión débil, no deben hacer ayuno de agua ni dieta de frutas, sino comer solo gachas de arroz blanco, una taza en cada comida, durante 2-3 días (el período se ajusta según la condición). Beber agua entre comidas es igual.

  Antes de dormir o cuando sienta dolor en el estómago, poner 2 cucharadas (cuchara de arroz) de aceite de oliva (extra virgen) y 1 cucharadita (cuchara de té) de polvo de carbón en un vaso de papel, mezclar bien y beber, lo que actúa sobre las heridas del estómago, calmando el dolor y curando la inflamación. Después de tomar esto, no beber agua durante 2-3 horas.
- Comida de recuperación: Al comer después del ayuno, se debe pasar por un período de comida de recuperación antes de entrar en la comida normal.
- Cuando se ha ayunado uno o dos días, hacer la comida de recuperación en pequeñas cantidades.
- Cuando se ha hecho ayuno de agua por 3 días o más, comenzar la primera comida masticando bien solo una cucharada de arroz integral. En cada comida, aumentar una cucharada de arroz y una cucharada de acompañamiento, y después de hacer la comida de recuperación por el mismo número de días que se ayunó, hacer la comida normal.
- (Las personas que han comido gachas de arroz blanco durante varios días por el trastorno gastrointestinal mencionado arriba, es mejor que durante el período de comida de recuperación coman acompañamientos suaves y cocidos.)

- Transición del ayuno de agua a la dieta de frutas: Al pasar del ayuno de agua de 1-2 días a la dieta de frutas, en la primera comida comer solo la mitad de la cantidad normal de la dieta de frutas, y desde la segunda comida comenzar la dieta de frutas normal.
- Cuando se desea hacer dieta de frutas después de un ayuno de agua de 3 días o más, en la primera comida, por ejemplo, pelar 1/4 de manzana y masticarla bien, en la siguiente comida 1/2 de otra fruta, y en la siguiente 3/4 de otra fruta diferente, y después de un día hacer la dieta de frutas normalmente.
- Comida de recuperación después de la dieta de frutas: Al comer después de la dieta de frutas, comenzar con la cantidad de arroz y acompañamientos combinados equivalente a la cantidad de fruta que se comió, y en cada comida aumentar una cucharada de arroz y acompañamientos, haciendo la comida de recuperación hasta llegar a la comida normal.
- ☞ Si después de practicar la primera etapa de recuperación de la salud con ayuno, dieta de frutas o dieta de gachas, se vuelve a los antiguos hábitos alimenticios, empeorará más.
- Si se hacen comidas saludables respetando las leyes de la salud como se aprendió en este libro, no se sufrirá de grandes enfermedades en toda la vida.
- ☞ Si a pesar de haber practicado bien de esta manera no hay recuperación o surge una situación de emergencia, se debe buscar obligatoriamente la ayuda de un médico.
- Después de comer, no acostarse, sino mantener la cabeza erguida y caminar lentamente durante unos 30 minutos, lo que ayuda a la digestión.

Horario de la mañana

- Beber agua: Desde 2-3 horas después de comer hasta 30 minutos antes del almuerzo, beber 2-3 vasos de agua pura limpia a intervalos de 30 minutos. Entre comidas no comer nada excepto agua pura limpia. Ni siquiera un cacahuete o un vaso de jugo.

- Caminar y trabajo físico: Caminar a paso rápido durante una o dos horas según la capacidad física, o actividades como paseos, jardinería, cultivo de huerto, limpieza alrededor de la casa, que son ejercicios que involucran cuerpo y mente, estimulan tanto el cuerpo como el espíritu.
- Ventilación: Renovar el aire de la habitación con aire limpio, desinfectar las mantas al sol, y cuidar la limpieza para que la basura alrededor de la casa no se descomponga.

Almuerzo

12:30 de la tarde

- Método de comida: Al igual que el desayuno, hacer comida normal, dieta de frutas, ayuno de agua o dieta de gachas. (Repetir como se comenzó en la mañana)
- Después del almuerzo, no acostarse y caminar lentamente durante unos 30 minutos ayuda a la digestión.

Horario de la tarde

- Beber agua: Desde 2-3 horas después de comer hasta 30 minutos antes de la cena, beber 2-3 vasos de agua pura limpia a intervalos de 30 minutos.
- Descanso y lectura: Descansar un momento para aliviar la fatiga. Leer nuevamente este libro con atención y revisar mi fe y mi vida para ver si lo estoy practicando correctamente.
- Caminar: Según la capacidad física, caminar a paso rápido durante una o dos horas hasta sudar. Al terminar el ejercicio, ducharse y cambiarse a ropa limpia.

Cena

5:30 de la tarde

- Comida ligera: Al ir a dormir, el estómago debe descansar completamente, por lo que la cena debe ser lo más ligera posible.
- Sobrepeso: Las personas que deseen perder peso, es recomendable que beban uno o dos vasos de agua y ayunen en la cena.

- Personas débiles: Las personas con capacidad física débil deben hacer la cena ligera, aproximadamente la mitad de la cantidad del desayuno y el almuerzo, o comer solo un tipo de fruta.
- Beber agua: Desde 2 horas después de la comida ligera hasta antes de acostarse, beber uno o dos vasos de agua pura limpia.

Organización del día

7 de la tarde

- Culto: Si es posible, que toda la familia se reúna para leer la Palabra y terminar el día con un culto, y unir los corazones para que toda la familia practique el estilo de vida saludable.
- Aunque sea solo, tener un tiempo para reflexionar sobre el día y meditar en la Palabra.

Hora de dormir

9 de la noche

- Hora de acostarse: El cuerpo se regenera mediante el descanso, así que tener cuidado de no interferir con el sueño. Especialmente el sueño entre las 9 de la noche y las 2 de la madrugada ayuda a la recuperación de la salud.

Si los lectores han recibido ayuda a través de «Practicar un estilo de vida saludable», ahora compartámoslo con otras personas. Primero con la familia, con amigos y vecinos, y hasta con parientes lejanos. A nuestro alrededor hay muchas personas que, sin encontrar el camino que podría ayudarles con una práctica tan simple, enferman y sufren, y mueren sin esperanza de salvación.

Ante el poder del «COVID-19», el orgullo de la medicina moderna se derrumbó. El mundo entero quedó envuelto en el terror. En el futuro surgirán epidemias aún más graves que esta.

En definitiva, la mejor solución es cultivar la inmunidad para proteger el propio cuerpo. En una época como esta, las personas que deseen actuar como «evangelistas de misión médica» —ya sea operando directamente un sanatorio

hogareño, visitando hogares de pacientes, o mediante diversos métodos— si enseñan los principios y las reglas del estilo de vida saludable, será de ayuda tanto para las personas sanas como para los enfermos. ❖

La relación entre el evangelio y la salud

La salud y el evangelio no se pueden separar. La recuperación mencionada hasta ahora en este libro es la recuperación integral del cuerpo, la mente y el espíritu, y es el evangelio enviado del cielo que permite recuperarse de diversas enfermedades adquiridas por la intemperancia en el comer y beber.

Si alguno de los lectores de este escrito siente que tiene problemas de salud, al recibir esta palabra como el evangelio que le ha sido dado y practicarla, experimentará la recuperación.

«Los sanos no tienen necesidad de médico, sino los enfermos» (Mateo 9:12)

Si tú fueras un paciente grave en estado irreversible, ¿no harías cualquier cosa para vivir? Además, si escucharas la noticia de que hay un médico que puede curar esa enfermedad, ¿no tendrías que encontrarte con ese médico sin falta?

Hace unos años, una paciente con cáncer de mama llegó a Betel. Una mujer de casi cuarenta años tenía cáncer metastatizado en el seno, los ganglios linfáticos y los pulmones, y en el seno había un tumor de 3,8 cm. En el hospital dijeron que así no era posible operar, por lo que reducirían el tamaño del cáncer con quimioterapia y luego operarían. Después de recibir dos sesiones de quimioterapia, su capacidad física y estado de salud empeoraron tanto que ya no pudo recibir más quimioterapia. Ella pensó: «¡Prefiero morir de cáncer que morir por la quimioterapia!», abandonó el tratamiento hospitalario y vino al Centro de Retiro Betel.

Mientras consultaba con esta paciente, pensé que físicamente estaba en un estado irreversible. Así que le presenté la receta que solo Dios, quien creó al ser humano, puede hacer. «¡Encuéntrese con Jesús!», y ella preguntó: «¿Cómo me encuentro con Jesús?». «Puede encontrarse con Jesús en la Biblia. Dedicarse a la Palabra y a la oración.»

La mujer eligió ese camino, y al encontrarse con la salvación que Jesús le dio y con su amor, ocurrió una verdadera conversión. Dijo que estaba preparando el divorcio debido a un conflicto grave con su esposo. Sin embargo, mientras ella se encontraba con Jesús en la Palabra, su yo comenzó a derretirse poco a poco ante el amor de Jesús, y se dio cuenta de que el conflicto con su esposo era un problema del pecado que había dentro de ella.

Cuando llegó por primera vez, tenía tan poca fuerza física que le costaba ir del alojamiento a la iglesia y al comedor, pero con el paso de los días se le veía con más vitalidad y reviviendo. El amor de Jesús actuaba como vida en todo el cuerpo y la mente de esta mujer, y la sanación estaba ocurriendo. Después de unos tres meses, testificó que el tamaño del cáncer en el seno se había reducido al tamaño de un grano de frijol.

Hasta ahora ella vive saludablemente y proclama con fervor al Jesús que encontró.

Nosotros estamos muriendo con la enfermedad del pecado, que es aún más grave que la enfermedad física.

Si uno considera que este es un problema que le concierne directamente, aceptará de buen grado este gran evangelio de que el pecador solo puede ser salvado del pecado mediante la fe en Jesucristo. ❖

Capítulo 9

Historias de restauración

Mioma uterino - Jang

¡Cuán agradecido es poder escribir este texto escuchando el entrañable coro de los insectos del campo en un lugar donde se divisan el cielo azul y un hermoso jardín! ¡El Betel Suyangwon, la casa de Dios, a la que nunca habría podido llegar sin la guía de Dios!

Conocí a mi pareja tarde en la vida, dejé mi trabajo y me preparaba para el matrimonio, pasando días felices. Cuando se acercaba la fecha de la boda, empecé a prestar atención a mi cuerpo y noté que el vientre bajo estaba abultado y se palpaba algo duro como un bulto. ¿Qué es esto? No sabía cuándo había aparecido, pero se palpaba algo bastante grande y el miedo me invadió. Pensé que tal vez mejoraría en unos días, pero no hubo ninguna mejoría, así que fui al hospital con la persona con quien me iba a casar, y el resultado fue realmente impactante: un mioma de 10.5 cm, varios más pequeños y hasta un quiste en el ovario.

Al verlo todo oscuro, lloré y lloré en el banco del hospital. Pensaba que viviría cómodamente bajo la sombra de mi esposo en el nido familiar del que todos hablan, ¿y ahora me cae este rayo en pleno día? Me lamentaba preguntando por qué me había sucedido esto a mí, que había vivido más recta, bondadosa y diligentemente que nadie, y si Dios existe, me parecía demasiado cruel.

Como si no hubiera salida alguna, pasé varios días sin comer ni beber, solo llorando. No podía casarme con este cuerpo y cortar la descendencia de la familia de otro, y no quería hacer difícil el poco tiempo que quedaba para ser feliz en un matrimonio tardío, así que cancelé todos los planes de boda.

Pero al saber cuánto dolor y sufrimiento le causaban esos pensamientos a esa persona, y sabiendo que yo también, si estuviera en la posición opuesta, me casaría con él sin vacilar, después de muchas vicisitudes nos convertimos en marido y mujer.

Después de eso, busqué en varios hospitales de medicina occidental y oriental, y decían que el grande se veía de 13.5 cm, y que el embarazo era impensable; todos coincidían en que la cirugía era urgente y que no había otro método.

Pero al ver que los miomas, incluso operados, volvían a crecer y requerían nuevas cirugías, y que finalmente se extirpaba el útero, pensé que la cirugía no era la solución definitiva. Empecé a sentirlo como un mensaje urgente de que algo necesitaba un cambio fundamental en mi conciencia y en mi vida, y comencé a buscar si existía algo que pudiera cambiarme a mí y transformar toda mi vida.

Entonces, un día, mientras iba en el metro, cayó ante mis ojos por casualidad un folleto arrugado y viejo titulado <Vegetarianismo y Vida>. El número de teléfono de consulta de salud del Sijo-sa que había dentro me pareció el camino por el que podría recibir ayuda, y así, tras 21 días de sed, llegué a conocer el Betel Suyangwon.

Cuando todos me persuadían y apremiaban cada día diciendo que la cirugía era urgente, no era nada fácil pasar por encima de esa presión e inquietud y actuar firmemente según mi propia voluntad. Pero decidí que al menos en este asunto elegiría yo y decidiría sin arrepentimiento, ¡y cuánta fuerza y gratitud me dio mi esposo, que siempre me creyó y respetó mi decisión!

El Betel Suyangwon nos pareció un lugar realmente extraño. Decían que el costo no estaba fijado y que cuando volviéramos lo hiciéramos con generosidad según nuestras posibilidades; era desconcertante, pero fue un impacto refrescante.

Comencé de inmediato la dieta de frutas y escuché la conferencia del director cada mañana. Nunca había ido a una iglesia, y ambas familias eran budistas, y yo también había estudiado budismo, así que al principio era algo extraño, pero al tercer día, las palabras «Yo muero cada día y Cristo vive en mí» resonaron en mi corazón.

Este lugar, iluminado por la luz de la Palabra y purificando el cuerpo con la dieta de frutas y aclarando la mente, me permitió ver bien la realidad del yo que antes no podía ver. Cada día moría innumerables veces en el horno, y asombrosamente, mi diario se llenaba con el arrepentimiento de cada día.

Al tercer día de la dieta de frutas, los ojos hinchados e inyectados de sangre, y los síntomas de rinitis como flemas y estornudos, desaparecieron. Comí con toda

sinceridad y sin dejar ni una semilla ni una cáscara esta fruta dada por la sangre y la carne de Jesús, y disfruté con mucha gratitud y alegría el maná que era el amor y la gracia de Jesús y el remedio para mi cuerpo.

Al día 14 de la dieta de frutas, mi esposo vino, palpó mi vientre y, sorprendido, dijo: «¿Dónde se fueron todos esos?», alegrándose; y entonces supe que mi peso había bajado unos 7.5 kg y que el mioma casi había desaparecido hasta el punto de no palparse.

Otras personas eran sensibles a los síntomas de la enfermedad y a las reacciones de mejoría, pero a mí me gustaba tanto la Palabra de Dios que despertaba en mí al encontrarla a través del director, que estaba absorta en leer la Biblia.

Las conferencias del director, como si conociera toda mi mente, me transmitían cada mañana las palabras que necesitaba, y una madrugada, el pasaje «Venid a mí todos los que estáis trabajados y cargados, y yo os haré descansar» pasó por mi mente, y el conocimiento de que Jesús ya había llevado todas nuestras cargas y trabajos llegó a mi corazón. ¡Que no tengo carga ni trabajo que llevar, pero que mi yo existe y me está dando ese sufrimiento a mí misma!

Y a continuación se me hizo comprender «La verdad os hará libres», y la verdad de que ya hemos sido salvados del sufrimiento y el trabajo de la vida por la sangre preciosa de Jesús hizo que aquella madrugada conociera el verdadero sabor de la libertad. Era feliz. No, la sensación de que todas mis células eran felices y plenas era una libertad realmente indescriptible. Quería bailar y estaba tan alegre que parecía que iba a volar por la ventana. Entonces también pude saber por qué debía agradecer y alegrarme.

¡No me queda otra que vivir según las palabras «Estad siempre gozosos, dad gracias en todo»!

Y por primera vez hice ante Dios la oración «Viviré según la Palabra de Dios» y la confesión «Gracias, te amo».

Desde esa experiencia de gratitud, las palabras de la Biblia me llegaron más fácilmente, cada madrugada se me acumulaba saliva dulce en la boca y el apetito volvió por completo, no solo no había ningún dolor sino que el mioma abultado ya no se palpa.

Doy sinceras gracias a Dios Padre, que me hizo cantar siempre el himno de la felicidad, ¡y también profundo amor y gratitud al director que me hizo encontrar a ese Dios!

Cáncer de mama - Lee

Este año tengo 45 años, tengo hijos en segundo de secundaria y sexto de primaria, y vivo en Bundang junto a mi esposo, que me quiere mucho.

A los 38 años, en primavera, me extirparon el útero por un mioma, y en invierno me diagnosticaron cáncer de mama en etapa 3 y me extirparon la mama derecha. Y atravesando el pecho donde está el corazón, me insertaron un catéter en una arteria gruesa y completé la dura administración de quimioterapia hasta el verano siguiente; hice los exámenes en las fechas fijadas sin faltar ni un poco a lo que el hospital indicaba, tomé los medicamentos y me sometí al tratamiento, y pasaron 5 años. La medicina moderna decía que después de 5 años se considera curación completa. Mientras vivía confiando al 100% en la palabra «curación completa», en el otoño del sexto año sentí que mi cuerpo estaba anormal y me hice varias pruebas en el hospital, pero la respuesta del hospital fue que no había ninguna anomalía. Sin embargo, mi cuerpo seguía anormal. De repente sentía frío, y dolores como de gripe corporal…

Al comenzar el invierno volví al hospital, y en los resultados de las imágenes se detectó que había metástasis en la columna vertebral, y tuve que confirmar con mis propios ojos que en un mes se había extendido negramente hasta la pelvis. En oncología médica comencé de nuevo la quimioterapia a intervalos de 3 semanas, y yo me volví tan sensible como se puede ser. Otra vez se me cayó todo el pelo del cuerpo, aparecieron manchas rojas en la piel y hasta supuraba, se me cayeron las uñas de manos y pies, y los efectos secundarios fueron mucho más graves que cuando recibí quimioterapia tras la cirugía hace 6 años. Aun así pude soportarlo hasta el cuarto mes.

Al entrar en el quinto mes, no podía caminar, y mi piel se fue volviendo tan horrible que incluso delante de mi esposo tenía que cubrir mi cuerpo. Además tenía que ver a pacientes compañeros sufrir y morir por la quimioterapia. Se hacía un análisis de sangre 2-3 horas antes de la administración de la quimioterapia, y si no alcanzaba los niveles normales se posponía la administración, y cuando se recuperaba la inmunidad o el recuento de glóbulos

blancos se administraba de nuevo la quimioterapia, repitiéndose esto continuamente.

La nutricionista del hospital me preparaba un menú según la ingesta diaria recomendada ajustada a las calorías, insistiendo en que debía ingerir suficiente nutrición, con un menú prioritario en proteínas que incluía al menos más de medio trozo de carne o pescado por comida, y destacaba el consumo de leche y lácteos. Yo lo practicaba con diligencia, pero con el paso de los días la situación se volvía cada vez más insoportable. En mayo recibí la quimioterapia con la sensación de ser llevada al matadero. Y el martes 14 de junio, cuando según la cita debía recibir otra vez la quimioterapia, tomé una determinación: «De todos modos, los seres humanos no pueden evitar la muerte algún día. Aunque mi vida se acorte porque no cumplo diligentemente con la quimioterapia, no volveré a tener apego».

La quimioterapia no tenía plazo. Y yo moría lentamente. Antes de morir había una cosa que quería hacer. En mis veinte, cuando estudiaba arte, al pintar durante largos ratos en el bosque, comprendí que había una misteriosa mano de vida que no podía crear ni una sola hoja de hierba con mi propia fuerza; entonces me acerqué a la Biblia, pero en aquel tiempo no pude sentir su dulzura. Sin embargo, quería ir por última vez a Él y entregarme a esa mano de vida.

Ni mi esposo, ni mis hijos, ni mis padres, ni mis hermanos, ni mis amigos: en mi estado, ninguna relación normal era posible. A 10 minutos de mi casa natal había un lugar de reposo llamado ○○○, y mi familia quería que fuera allí, pero yo quería ir a un lugar lejano donde no pudiera encontrarme con nadie. Quería dedicar todas mis fuerzas a comprender la existencia del Absoluto, y si lo encontraba, quería entregarle incluso mi enfermedad y mi alma. Así, aunque muriera, quería ser libre de este mundo, ligera como una pluma y sin apego. Sinceramente, incluso encontrarme con mi familia se había vuelto difícil y una carga. Pensaba que había sido mi elección, pero ahora que lo pienso, fue la guía de Dios.

Cuando llegué a Betel y vi por primera vez al director, una mujer común con ropa cómoda de camiseta de algodón holgada... ¿Sería por mi enfermedad desesperada? A mí, que solo derramaba lágrimas, me dijo: «Las lágrimas deben ser de gratitud hacia Él; llorar de pena por la enfermedad no ayuda al tratamiento. Acepte a Él y descanse tranquilamente». Esas palabras que apenas entendía... una impresión algo fría... Con curiosidad por saber qué clase de persona era, miré al final del libro <Medicina Bíblica> que nos dio, el breve apéndice «El autor se encontró con Jesús», y allí estaba escrito: «Conocí el amor de Jesús y entregué toda mi vida al Señor». En aquel momento solo me llegó como «Mm... ya veo», como simples letras. Después de eso llegué a saber con el corazón que eso era verdad. A través de la confianza en el director, comencé a acercarme a Dios. Los mensajes de Dios que nos transmitía cada mañana y cada tarde atravesaban mi piel, se filtraban en mis huesos y penetraban en mi alma.

Antes tenía cierta resistencia a la palabra de arrepentirse del pecado. Porque pensaba que nunca había dañado a nadie, ni había obtenido ganancias injustas, y que había vivido bien, resolviendo mi sustento con el fruto de mi esfuerzo por medios justos según mi criterio.

Pero no conocer a Jesús era pecado.

Un día, mientras caminaba haciendo ejercicio pensando en Jesús, descubrí mi pecado de no haber conocido su amor y me desplomé allí mismo. Me temblaban manos y pies, y con la sensación de que los nervios se me paralizaban, me salía sudor frío desde la nuca hasta la espalda y sentía que me ahogaba. Él no murió en la cruz por los latigazos ni por los clavos hundidos, sino que murió porque su corazón estalló de dolor por mis pecados. ¡Mi ignorancia, que sin saberlo creía hasta ahora que existía en el mundo porque yo era valiosa!

Qué brutalmente he vivido con un corazón de acero, como diciendo «arráncame el vientre»... No conocer su amor dirigido hacia mí era pecado. Al comprender aunque fuera un poco ese amor, vino la convicción de que mi existencia es sumamente preciosa y que Aquel que me compró con su sangre

preciosa no permitirá que mi existencia regrese como un puñado de tierra sin sentido y termine sin valor.

Y al ver a las personas mayores y sin fuerzas de 60 y 70 años en el Suyangwon, agradecí que se me permitiera conocer, aún en mis 40 con fuerzas, al Dios de la creación, al Dios dueño de mi cuerpo. No tengo recuerdo de haber orado pidiendo que sanara mi enfermedad.

Creí en esta palabra de la Biblia: «El espíritu es el que da vida; la carne para nada aprovecha; las palabras que yo os he hablado son espíritu y son vida» (Juan 6:63).

Como supe que el alma y el corazón dominan el cuerpo, entendí que si Dios es quien me hizo, con solo tener un camino para restaurar la relación con Él delante de Él conforme a su voluntad, no tendría que clamar por la enfermedad. Solo quería conocerlo. Y si era posible, quería sentirlo a través de mis cinco sentidos. Para eso oraba cada día, y al leer la Biblia eso era más dulce que la miel.

Al ver en el huerto trasero del Suyangwon los brotes verdes de rábanos y lechugas que salían de las semillas que yo misma había sembrado con mis manos, y en los días en que todo mi cuerpo se recuperaba gradualmente, la piel se limpiaba y los dolores desaparecían, llegué a sentir con los cinco sentidos el amor del Absoluto. En el viento que pasaba entre las hojas, en la luz del sol que fluía, en el fragante olor de la hierba, el olor de la tierra, el sonido de los insectos, el canto de los pájaros, el aire limpio, me descubrí respirando empapada del cálido amor del Absoluto.

Antes pensaba que Dios me miraba desde lo alto con majestad y dignidad. Pero ahora he comprendido que cada instante en que respiro es su misericordia y que habito en su amor. Quien constantemente sana y aun ahora es quien más se preocupa por mi enfermedad era Dios. Hubo veces en que me quejé de Dios por la enfermedad, pero eso fue por mi ignorancia de no comprenderlo. Comprendí que Dios desea más que yo misma que sea restaurada a la salud original que Él creó, y que simplemente su misericordia y gracia son tan grandes e infinitas que

hay un mundo que la mente del ser humano no regenerado no puede comprender.

Necesitaba convertirme de la vida que había llevado hacia una vida de obediencia en la fe, conforme al propósito con que el Dios Creador me creó originalmente.

Dios era el todo. La medicina moderna era un pequeño subconjunto dentro de ese todo. Los médicos del hospital hacen lo mejor que pueden, pero el esfuerzo humano y la ciencia eran un subconjunto demasiado pequeño descubierto dentro del conjunto total de Dios. Cuando fui humildemente a pedir ayuda a Aquel que me creó, me restauró de manera demasiado fácil, alegre y sin dolor. Ahora mi cuerpo y mi corazón están ligeros y alegres como para volar. Las uñas de manos y pies que se morían negras han revivido, la supuración de la piel ha desaparecido por completo y, junto con mi alma, estoy reviviendo como la piel de un niño. He encontrado una razón segura para no tener que volver a clavarme agujas en las venas por el cáncer.

He obtenido la difícil respuesta de dónde se origina la fuente de mi vida y hacia dónde irá. ¡Mi alma que se escapó volando desde el terror de la muerte hacia la libertad de la verdad! ¡Los días en que agradecí el cáncer que me trajo hasta aquí!

«¡Dios! Usted sabe esta angustia de no poder expresar con el lenguaje humano más que la palabra "gracias", ¿verdad?»

Yo era un paralítico. - China

¿Hola? Vengo de Pekín, China. Nací en 1944. Era el quinto miembro del Partido Comunista de China, investigador de materiales de construcción, y vicepresidente encargado de tres áreas —técnica, producción y calidad— en una empresa que experimentaba y producía materiales de construcción.

Vine a este Suyangwon a recuperarme de cáncer de ganglios linfáticos y cáncer de amígdalas.

En Hechos 3:2-8, cuando el paralítico de nacimiento pedía limosna a la puerta del templo a Pedro y Juan que entraban al templo, Pedro dijo: «No tengo plata ni oro, pero lo que tengo te doy: en el nombre de Jesucristo de Nazaret, levántate y anda. Y tomándolo de la mano derecha, lo levantó; y al momento se le afirmaron los pies y tobillos, y saltando, se puso en pie y anduvo; y entró con ellos en el templo, andando, y saltando, y alabando a Dios».

Antes de venir al Betel Suyangwon, yo era un ciego que, teniendo ojos, no podía leer la Palabra de Dios; un sordo que, teniendo oídos, no podía oír la Palabra de Dios; y un mudo que, teniendo boca, no sabía alabar a Dios. No creía que Dios existe, que hay un cielo ni que Jesús volverá. Era un creyente que cada sábado iba a la iglesia con la Biblia y, al volver, guardaba el libro en el estante y a la semana siguiente lo llevaba de nuevo a la iglesia.

Un día, un paralítico que, teniendo piernas, no sabía caminar, llegó al Betel Suyangwon. En la primera conferencia de la mañana siguiente, diciendo «Aquí se sirven dos comidas: una es el alimento del cuerpo y otra es el alimento espiritual», nos dio la palabra de Juan 6:63.

«El espíritu es el que da vida; la carne para nada aprovecha; las palabras que yo os he hablado son espíritu y son vida».

Nos enseñó que la causa de las enfermedades físicas y espirituales es el resultado de rebelarse contra la Palabra de Dios, comer mal y vivir mal, y que ahora, en la sala de tratamiento de Dios, con la receta de Dios, basta con comer

correctamente y vivir correctamente. Fue una conferencia realmente de mi agrado.

Mientras escuchaba con diligencia cada día las conferencias del director, estudiaba afanosamente la Biblia, oraba de corazón y alababa, la Palabra de Dios comenzó a filtrarse en mi corazón endurecido como la llovizna que empapa la tierra.

En las conferencias que escuchaba cada hora y en las palabras de la Biblia que leía cada día, derramando lágrimas, mis pecados que antes no había comprendido, surgidos del conflicto con mi hija, fluían uno tras otro, y elevé innumerables oraciones de arrepentimiento a Dios. Además, me arrepentí muchísimo de haber desconfiado y dudado tanto de Dios. Varias veces, entre lágrimas y mocos, sollozando y lamentándome, me arrepentí. También comprendí profunda y profundamente cuánto nos ama Dios y su promesa con nosotros.

«¿Se olvidará la mujer de lo que dio a luz, para dejar de compadecerse del hijo de su vientre? Aunque olvide ella, yo nunca me olvidaré de ti» (Isaías 49:15).

Derramando incontables lágrimas ante estas muchas palabras del amor y las promesas de Dios, la figura del padre que espera el regreso del hijo pródigo se me apareció en la figura de Jesús. Al sentir ese amor limpio filtrarse en mi cuerpo y mi alma, mi corazón comenzó a cambiar.

Mirando una pequeña flor amarilla del tamaño de un grano de mijo, decía: «Así que también a ustedes los creó Dios, ¿verdad?»; escuchando el sonido del arroyo que fluía murmurando, decía: «Así que también a ustedes los creó Dios, ¿verdad?». El mundo creado por el Señor era así de hermoso. Palpando el bulto de cáncer que había crecido como un globo inflado, me arrodillé y oré fervientemente a Dios.

«No temas, porque yo estoy contigo; no desmayes, porque yo soy tu Dios que te esfuerzo; siempre te ayudaré, siempre te sustentaré con la diestra de mi justicia» (Isaías 41:10).

En esta palabra obtuve gran fuerza. Creí firmemente. Dios realmente me sostuvo con su diestra justa, me fortaleció y me ayudó. Su mano sanadora todopoderosa se extendió hacia mí. El bulto de cáncer que era tan enorme comenzó a reducirse, y ahora, después de más de un mes, se ha vuelto pequeño como un huevo de pájaro y sigue reduciéndose.

Además, en el brazo izquierdo tenía varios bultos conectados durante más de 20 años, y una mañana al levantarme había un hoyo. Los dos bultos se reducían cada uno hacia ambos lados. Estaba tan feliz. Brotó un canto.

«¡Buen Dios~ buen Dios~ mi muy buen Dios~!»

Al comenzar a sanar la enfermedad espiritual, la enfermedad física se sanaba por sí misma.

Al principio leía la Biblia para sanar la enfermedad y oraba pidiendo que sanara la enfermedad, pero ahora estudio la Biblia y oro para obedecer la Palabra de Dios y, encontrándome con Jesús, ir por el camino de la vida eterna.

Compañeros pacientes, hoy yo soy ese paralítico. Ese hijo pródigo. Este paralítico que, teniendo piernas, no podía caminar, en el nombre de Jesucristo de Nazaret ha recibido fuerza en sus pies y tobillos y está regresando a la casa de Dios.

Hoy, de pie en este lugar, alabo a Dios a plena voz. Le doy infinita gratitud y gloria. Al mismo tiempo, expreso mi ardiente gratitud a la excelente casamentera, la directora Choi Cha-sun, que me presentó a este buen Jesús como esposo.

«¡Te amo, mi Jesús! Te amo. Muchísimo. ¡Te amo, mi Jesús!»

«Volveos, hijos rebeldes, y sanaré vuestras rebeliones» (Jeremías 3:22).

¡Todos ustedes! Derribemos todos el muro que nos separa de Dios y volvamos a Dios.

Enfermedad de la piel - Lee

Dirijo un hogar de ancianos ○○○○ en el condado de Haman, Gyeongnam. Antes era una persona que pasaba días ajetreados en la vida social: vida en el servicio público, profesor universitario, trabajo en la iglesia, y cargos directivos en organizaciones de la sociedad civil y asociaciones literarias, entre otros. Mientras llevaba una exitosa vida social con 3 títulos de grado, 2 de máster, y desempeñándome como doctor, profesor guía de máster y alto cargo de nivel de viceministro, contraje una enfermedad de la piel, que finalmente se extendió por todo el cuerpo desde las plantas de los pies hasta la punta de la cabeza; para su tratamiento, a lo largo de 4 años entregué mi cuerpo enfermo a 7 médicos (3 médicos de medicina oriental y 4 dermatólogos), y durante ese tiempo los gastos en toda clase de remedios populares y tratamientos hospitalarios fueron enormes, pero sin mejoría, solo entrando en un camino de empeoramiento.

Entonces, un empleado de nuestro hogar de ancianos me dijo: «Mi esposo sufrió de cáncer de hígado, pero tras ingresar en Betel se recuperó por completo y ahora ha regresado como director de escuela y vive bien», y me recomendó: «Señor presidente, vaya también a ese lugar». Ante mi enfermedad de la piel que se había extendido desde las plantas de los pies hasta la cara, u---

Sentí una sensación de crisis y, queriendo agarrarme incluso de un hilo de paja, lo dejé todo y me interné en este lugar.

¡Oh, qué asombroso!

Siguiendo las palabras del director Choi Cha-sun, comencé la dieta de frutas, y tras unos 5 días empezó a producirse un cambio extraño en mi cuerpo. En el pecho, la espalda, el cuello y la cabeza comenzaron a alternarse hinchazón como de mijo, dolor y picazón, atormentando todo mi cuerpo. Por un instante pensé: "¿No me habré equivocado al venir aquí? ¿Por qué me pasa esto?", y la preocupación me invadió de golpe. Sin embargo, solo después de escuchar al director decir que este fenómeno era una «reacción de mejora» me tranquilicé, aunque la duda no desapareció del todo. Entonces, unos 3 días después de la «reacción de mejora», la cabeza, el cuello y el pecho, que ardían como un horno,

se fueron estabilizando poco a poco, y mientras la piel hinchada volvía a su lugar, la piel muerta comenzó a desprenderse de manera escalofriante. Este fenómeno se mantuvo durante varios días; al despertar, todo el suelo de la habitación estaba blanco como si se hubiera esparcido harina, y al salir al balcón y frotarme la cabeza y la espalda, todo el balcón parecía cubierto de nieve blanca. Esto continuó durante varios días.

Ahora la picazón y la hinchazón del rostro fueron encontrando poco a poco su lugar, y el cuello, que parecía piel de elefante, y la parte posterior de la cabeza se volvieron gradualmente suaves. Durante ese tiempo, no podía soportar la picazón en la nuca, la cintura, y las piernas y los brazos enteros, por lo que tenía que levantarme 3 o 4 veces incluso durante el sueño; la costra que apenas se había estabilizado volvía a desprenderse, brotaba sangre y supuraba pus por todas partes, y debido a la enfermedad de la piel en la nuca, al despertar, muchas veces la almohada estaba empapada de sangre y pus.

Pero finalmente comenzaron a ocurrir cosas asombrosas en mi cuerpo. Todavía recuerdo este hecho como «el milagro de mi cuerpo». ¡La sangre y el pus que continuaban sin cesar se detuvieron en un momento! Además, el cuello que parecía piel de elefante se volvía gradualmente suave, y la piel del pecho, que parecía cáscara de mandarina, se estaba volviendo lisa. Verdaderamente, ¿no estaba ocurriendo algo asombroso ante mis ojos?

Sin darme cuenta, estaba exclamando: «¡Oh, qué asombroso! ¡El poder omnipotente de Dios!».

En la habitación de al lado, un abuelo de Geoje que había llegado aquí rechazando la radioterapia del médico por un cáncer de pulmón terminal, al ver el milagroso suceso de que dos tercios del tumor de cáncer de pulmón desaparecieron en apenas 28 días, dijo con envidia: "¿Podré yo también curarme así?", y ese milagro me ocurrió a mí, así que me alegré como si el mundo entero fuera mío.

Que yo era un pecador…

Durante mi vida en este mundo, mientras me esforzaba en la vida de fe y en la vida de servicio, me enorgullecía de ser, a mi manera, un «buen cristiano». Pero aquí, al escuchar las palabras de la Biblia cada mañana, me di cuenta de cuán grandes pecados había cometido ante Dios. Esta comprensión fue un gran acontecimiento que no había logrado entender en 61 años como creyente desde el vientre materno. Es decir, que Dios me creó y dijo «y vio Dios que era bueno en gran manera», que Jesús habita en mí, por lo que mi cuerpo es un templo santo, y por tanto, cuán precioso es mi cuerpo y qué instrumento para hacer obras dignas ante Dios; esta asombrosa verdad, ¡ah!, esta verdad que no conocí durante 61 años.

Comenzó a invadirme un sentimiento de autorreproche: "No solo robar, mentir y asaltar son pecados; este cuerpo que Dios me dio, este instrumento de justicia que hasta ahora he maltratado así y he arruinado con la glotonería, ¡dónde puede haber pecado mayor que este! ¿Cómo podría hacer la obra del Señor, administrar un hogar de ancianos y vivir la vida social con este cuerpo?".

Me postré en la iglesia y me arrepentí ante Dios. «Señor, yo, en mi ignorancia, usé a mi antojo este precioso cuerpo que Tú me diste. Me arrepiento de este gran pecado de haber vivido 4 años entero dominado por la enfermedad. Señor, perdona mis pecados y ayúdame a tener un cuerpo limpio para manifestar la gloria del Señor a todos.» Así, junto con mi esposa, ofrecí una ferviente oración adorando en la iglesia.

¡La alegría de un beneficio quíntuple!

Unos días antes del alta, a través del sermón del director Choi Cha-sun, tuve otro arrepentimiento y otra comprensión.

En mi vida, había algunas personas entre aquellas a quienes ayudé a las que nunca pude olvidar por su ingratitud, y las tenía grabadas en mi corazón. El que se quedó con varias decenas de millones de wones de mi dinero, el que recibió un favor decisivo y fue ingrato, el que mancilló mi persona y mi honor con calumnias y difamación, el que me sometió a duras torturas cuando luchaba por la democratización para eliminar el poder de la dictadura militar... Estas personas

nunca fueron objeto de perdón para mí, y estaba firmemente decidido a hacerles pagar sin falta.

Pero al escuchar el sermón, me di cuenta de cuán vano era esto y cuán directamente contradecía las palabras de Jesús. Sentí profundamente que lo que se arruinaba con esto era más bien mi cuerpo y mi mente, y que como cristiano era algo absolutamente indeseable.

"Perdonemos todo. ¡Olvidemos! Si nos encontramos la próxima vez, más bien sonriamos y tratemos con ellos. ¿Acaso Jesús, incluso colgado en la cruz, no se compadeció de sus enemigos y oró por ellos? ¿Acaso Esteban tampoco oró por quienes lo mataban? Yo, que vivo guardando ese rencor, ¿puedo acaso llamarme cristiano?"

Tomé la mano de mi esposa, que adoraba conmigo, y le hice una señal de que "ahora voy a olvidarlo todo y vivir", y ella también me respondió con una sonrisa. Mientras mi esposa me enviaba una alabanza silenciosa que decía "querido, lo hiciste muy bien", nos tomamos fuertemente de la mano. Yo me curé de la enfermedad, perdoné a mis enemigos, conocí otro pecado relacionado con la comida, y ahora recibí el gran regalo quíntuple de salir y enseñar esta alegre mesa a los empleados y a la familia, presentar y guiar este lugar a los pacientes cercanos.

¡Cuán grande es el amor del Señor!

Ahora voy a vivir presentando esta alegre noticia, el método de sanación de Dios, a todos los que me rodean. Esta misión la estableceré como la prioridad entre todas las cosas que actualmente hago, y saldré por la gloria de Dios.

¡Oh, cuán grande es el amor de Dios!

«¡Señor, al pensar en esta gracia que no podré pagar en toda la vida, las tribulaciones de los últimos 4 años se han convertido más bien en gratitud y alegría! ¡Oh Señor, cuán grande es Tu amor!

¡Aleluya! ¡Aleluya!»

Cáncer de colon terminal - Kim

Al pensar en hace 14 años, cuando el cáncer de colon se había metastatizado hasta el ano y los ganglios linfáticos y recibí el diagnóstico de una vida de solo 3 meses, debatiéndome en la enfermedad mortal, todavía hoy me estremezco como si despertara de una pesadilla.

Sin embargo, las palabras de Dios que escuché a través del seminario de salud del director Choi Cha-sun mientras vagaba por el valle de sombra de muerte fueron una experiencia indescriptible para mí.

En un escalofrío y conmoción que parecían engullirme por completo, mi alma fue cautivada por una fuerza invisible, fuerte y poderosa, que experimentaba por primera vez en mi vida, y allí mismo caí de rodillas y derramé lágrimas de arrepentimiento sin fin.

"¿Qué clase de médico soy yo? Aunque la gente debe comer para vivir, no sabía qué ni cómo debía comer, y he vivido sin saber dónde estaba la respuesta. ¡Todo lo que he vivido hasta ahora no ha sido acaso una vida vivida al revés!"

Desde entonces, mi vida comenzó a cambiar.

Los valores cambiaron y la cosmovisión comenzó a cambiar.

El cuerpo se volvió ligero, la mente clara, el dolor del cuerpo desapareció, y sentía ganas de volar como si me hubiera librado de todas las cargas.

Como si me hubiera liberado completamente de la enfermedad mortal, solo brotaba esperanza.

Desde entonces, comencé a estudiar la Biblia y la medicina desde una perspectiva completamente nueva.

La medicina terapéutica que recibí entonces era la medicina celular desde Hipócrates, la medicina del qi desde Shennong, Fuxi y el Emperador Amarillo, y la medicina de las constituciones de Sasang de Lee Je-ma, que es la medicina del alma; era una medicina de una dimensión completamente diferente que no había experimentado en ninguna de ellas, y era precisamente la «medicina de la vida»,

en la que «el Creador sana». Estoy convencido de que esta medicina se consolidará en el futuro como la «medicina del futuro».

Infarto de miocardio - Kim

Una mañana, camino al trabajo en coche, de repente el pecho se me oprimió y me desplomé allí mismo. No podía respirar y no se me ocurría nada. Pasaron unos minutos en los que no podía hacer nada con mi cuerpo, y afortunadamente la respiración volvió. Al darme cuenta de que había un problema en el corazón, no fui a la empresa sino directamente al hospital, donde me sometí a un chequeo completo desde las 9 de la mañana hasta las 3 de la tarde. El resultado del examen reveló que mi enfermedad era angina de pecho. Como no sabía qué era esa enfermedad de nombre incluso desconocido, le pregunté al médico qué clase de enfermedad era, y el médico me dijo que en el corazón hay 3 vasos sanguíneos y que estos estaban obstruidos. Me explicó que la sangre debe circular sin problemas, pero como los vasos estaban obstruidos y la circulación sanguínea no funcionaba bien, se producía el fenómeno de falta de aire y opresión en el pecho. Luego me dijo que primero intentaríamos tratamiento con medicamentos y me recetó unos fármacos. Así, ese día volví a casa con una bolsa de medicina, pero después de tomarla comenzó a dolerme la cabeza. El dolor de cabeza era tan insoportable que no podía tomar el medicamento. Así que al día siguiente llamé al médico y le dije que no podía tomar el medicamento porque me dolía la cabeza, y me dijo que tomara solo la mitad. Así que partí el medicamento y tomé solo la mitad, pero el dolor de cabeza seguía sin desaparecer. Por eso volví a preguntar al médico, y me dijo que era porque los vasos que estaban contraídos se habían dilatado. No solo los vasos del corazón se dilataron, sino también los vasos del cerebro, y por eso me dolía la cabeza.

Después de tomar el medicamento durante unos días, fui a otro hospital y me hicieron de nuevo las pruebas, y allí me diagnosticaron infarto de miocardio. Me propusieron hacerme una angioplastia, un procedimiento para dilatar los vasos obstruidos.

La mañana del día del procedimiento, me invadió el miedo ante el hecho de que debían abrirme el cuerpo con un cuchillo. Así que me arrodillé y oré a Dios. «Dios, verdaderamente he vivido mal la vida hasta ahora. Ahora he contraído una enfermedad mortal y estoy en gran sufrimiento; por favor, sáname de esta

enfermedad. Ayúdame para que el procedimiento de hoy se complete sin problemas.» El propósito de mi oración esa mañana era que Dios interviniera en el procedimiento y diera poder a los médicos para que los vasos obstruidos se abrieran fácilmente.

Probablemente, si ese día me hubiera sanado así, no habría habido ninguna posibilidad de que me convirtiera en adventista del séptimo día.

Finalmente entré al procedimiento, y tras la anestesia parcial me tumbé en la mesa de operaciones y observaba el monitor. Vi que una aguja en forma de flecha insertada en la arteria de la parte superior de la ingle del muslo subía hacia arriba. Pero al llegar al pecho, golpeó y, con un pinchazo, ya no pudo seguir subiendo. Así pasaron 2 o 30 minutos, y yo me iba poniendo cada vez más somnoliento. La presión arterial cayó hasta 50-40, y los médicos finalmente suspendieron el procedimiento. Al día siguiente el hospital me dijo que me diera el alta. Habían intentado hacer el procedimiento para abrir los vasos obstruidos, pero como tampoco funcionó, en esa situación la mejor opción era abrir el pecho, cerrar los vasos obstruidos y conectar un vaso tomado de otra parte. Yo dije que me sometería a la cirugía, pero el hospital dijo que para esa operación yo era todavía demasiado joven y no me la practicaron.

Entonces yo tenía 52 años.

Mientras tanto, la pareja de mi cuñada menor vino de visita a nuestra casa, y mi concuñado me dijo que la cirugía la dejara para el final y que fuera al lugar que él recomendaba. Pero, no sé por qué, el lugar que él recomendaba me daba la sensación de ofrecerme alguna esperanza.

Así, por la presentación de mi concuñado, llegué al Centro de Retiro Betel. Llegué con el sentimiento de agarrarme incluso de un hilo de paja, sin saber nada de qué clase de lugar era este, cómo trataban, ni quién era el director Choi Cha-sun.

El primer día que llegué al Centro de Retiro Betel, cuando comencé la entrevista con el director Choi, él me preguntó por qué había venido, y le dije que había venido porque tenía una enfermedad mortal, no podía respirar y el pecho

se me oprimía y dolía muchísimo. Entonces el director dijo: «Señor, eso no es una enfermedad mortal.» Yo había venido con una enfermedad mortal, pero el director decía que esto no era una enfermedad mortal. Después de eso, desde esa noche hice ayuno de frutas durante cuatro días. Y escuché las conferencias en la iglesia por la mañana y por la tarde, y el director dijo que «si uno encuentra a Jesús, vive». Yo había asistido a la iglesia, pero solo llevaba la Biblia de un lado a otro sin una vida relacionada con Jesús, y al escuchar que debía encontrar a Jesús para vivir, sentí curiosidad por cómo podría encontrarlo. Entonces me vino a la mente el versículo de Juan 14:6: «Jesús le dijo: Yo soy el camino, y la verdad, y la vida; nadie viene al Padre, sino por mí.» Esta palabra me hizo comprender que yo había vivido sin saber el camino que debía seguir en la vida.

Unos diez días después de eso, una mañana, mientras me lavaba la cara y me secaba con la toalla, al ver mi rostro reflejado en el espejo, tenía un rubor como el de un niño de tres o cuatro años y la piel estaba extraordinariamente clara. En ese momento pensé: "Mi sangre se está limpiando. Mi sangre se limpia gracias a la comida que tomo aquí, y si sigue fluyendo y fluyendo, algún día los desechos acumulados en mis vasos se desprenderán y finalmente los vasos se abrirán." Así, tras vivir un mes en el Centro de Retiro Betel y aprender las formas de vivir saludablemente, regresé a casa.

Al volver a casa, busqué la Iglesia Adventista del Séptimo Día y recibí el bautismo. Y viví según lo que había aprendido en el Centro de Retiro Betel.

Desde algún día, dejé de tener dolor hasta el punto de olvidar que había sido un paciente, y los rastros de la angina de pecho desaparecieron. Las personas a mi alrededor me decían que la enfermedad cardíaca es peligrosa y me preguntaban si no tomaba medicamentos ni iba al hospital, y me sugerían que fuera al hospital a hacerme pruebas por si acaso. Pero yo decía que como no tenía dolor ni me dolía, no había anormalidad en mi cuerpo y no necesitaba hacerme pruebas, y que Dios seguramente había abierto los vasos obstruidos o había creado otros vasos al lado de los obstruidos, construyendo una autopista, y no fui al hospital.

Así, desde que fui al Centro de Retiro Betel, mantuve tal salud que no tuve necesidad de ir al hospital en absoluto.

Mientras tanto, el año pasado, por primera vez en 20 años, fui al hospital a hacerme pruebas.

Me hospitalizaron durante 3 días y me hicieron un chequeo completo; al ver las imágenes, los vasos que antes estaban obstruidos estaban cerrados y no se usaban. En su lugar, la sangre fluía por 2 vasos nuevos que habían crecido al lado. Mi corazón estaba en un estado tan saludable que los médicos me dijeron que no debía preocuparme en absoluto por el corazón.

Ese resultado fue la confirmación científica de lo que yo había contado durante los últimos 20 años mientras vivía mi fe como miembro de la Iglesia Adventista del Séptimo Día, y fue una oportunidad para confirmar con mis propios ojos lo que había estado diciendo.

La mañana del día del procedimiento hace 20 años, yo, con miedo, oré a Dios pidiendo que el procedimiento se realizara con éxito y que los vasos obstruidos se abrieran. Pero, como dice Isaías 55:8-9: «Porque mis pensamientos no son vuestros pensamientos, ni vuestros caminos mis caminos, dijo Jehová. Como son más altos los cielos que la tierra, así son mis caminos más altos que vuestros caminos, y mis pensamientos más que vuestros pensamientos», el plan de Dios era diferente de mi plan.

Cuando el procedimiento fracasó ese día y volví a casa, me desesperé.

Pero Dios preparó un camino mejor y más seguro para que yo pudiera ir al Centro de Retiro Betel, y a través del director Choi Cha-sun conocí a Jesús, y hasta ahora he podido vivir tranquilamente con un cuerpo saludable dentro del poder de Dios. Creo que Dios me salvó para dar a conocer, a través de mí, que Él es el sanador.

El médico puede sanar a una persona operando con el cuchillo, pero no puede hacer que uno encuentre a Dios y obtenga la salvación. Pero cuando el paciente encuentra a Jesús, llega la sanación integral. Jesús no solo sana completamente

las enfermedades físicas, sino que es quien puede resolver completamente todos los problemas que surgen a lo largo de nuestra vida.

Este año tengo 72 años y ya no me queda mucho tiempo para poder actuar activamente. Quiero dedicar el resto de mi vida a presentar a Jesús, que amó a la humanidad, vino a esta tierra, murió colgado en la cruz pagando el precio de nuestros pecados y preparando el camino para vivir eternamente con Él, a las innumerables personas que mueren sin esperanza. Conocer a Jesús es la mayor bendición que se puede recibir en este mundo.

Deseo que todos los que lean este escrito encuentren a Jesús, que es la vida y la fuente de bendición, reciban la sanación de las enfermedades a través de Su poder, y sean usados en buenas obras para dar gloria a Dios y ser alegría para sus semejantes.

Enfermedad de los enemigos - China, Kang

Hoy es el día 23 desde que llegué desde Hangzhou, China, a este lugar.

Antes de venir, durante tres años y medio recorrí muchos hospitales por hipertensión, angina de pecho y fibromialgia, cambiando innumerables veces los medicamentos que decían ser buenos, y especialmente la enfermedad en la que todo el cuerpo dolía y punzaba, sin un nombre claro ni un método de tratamiento, la sobrellevaba tomando solo analgésicos, y debido a la tolerancia a los fármacos, cada vez en mayores cantidades y con intervalos cada vez más cortos, sin poder dormir si no los tomaba; vivir en ese sufrimiento me iba agotando cada vez más. Mientras tanto, por recomendación de las personas a mi alrededor, vine para hacerme pruebas y recibir tratamiento en un gran hospital de Corea.

El resultado del examen en el Hospital de la Universidad Konkuk fue «fibromialgia», y decían que había que tomar medicamentos durante 3 años y que la tasa de curación era del 30%, así que comencé a tomar la medicina con la esperanza de que quizás yo pudiera pertenecer a ese 30%. Cuando tomaba la medicina, el dolor se aliviaba, pero era un analgésico que hacía que la cabeza quedara aturdida, con somnolencia, sin apetito ni energía, obligándome a vivir así. Aferrarme a una medicina sin ni siquiera la mitad de esperanza y tener que vivir así era verdaderamente desalentador y no veía esperanza. Mientras tanto, mi hijo me presentó este lugar y llegué hasta aquí.

Al llegar aquí, era un lugar verdaderamente hermoso. Antes de irse dejándome aquí, mi hijo me tomó la mano y me dijo: «Madre, aquí probablemente le dirán que no tome los medicamentos que trajo si es posible; téngalos con tranquilidad y haga lo que le digan.» Me puso en la mano la Biblia que él leía y me dijo: «Léala cuando tenga tiempo», y se fue.

Pensé: "Qué centro de retiro tan peculiar, ¿cómo van a tratar la enfermedad sin tomar medicamentos?", y al entrar a la habitación les pregunté a los pacientes que habían llegado antes si de verdad no tomaban medicamentos. Me dijeron que sí, de verdad.

Por la noche escuché la primera conferencia del director. La palabra era muy tranquila, pero su dignidad y sus palabras llegaron profundamente a mi corazón, y sentí que era una persona digna de confianza.

Renuncié a los medicamentos y seguí con empeño todos los programas como me indicaron: dieta de frutas, agua, ejercicio, conferencias por la mañana y por la tarde... Al perder 4-5 kg de peso de golpe, el cuerpo se volvió mucho más ligero, la angina de pecho que solía atacarme con frecuencia por la noche ya no mostraba ninguna reacción, y la cabeza estaba muy clara, así que no había necesidad de preocuparse por la hipertensión, y el síntoma de punzadas y dolores en todo el cuerpo se fue aliviando gradualmente, y ahora casi no tengo síntomas. A medida que esto ocurría, la preocupación por la enfermedad fue desapareciendo cada vez más, y al entrar las conferencias del director en mi cabeza, toda mi atención se concentró en Jesús. No parecía una paciente que había venido a curar una enfermedad, sino una estudiante que había venido a escuchar la palabra. Al darme cuenta de que Dios existe y sentir poco a poco el amor de Jesús, quería escuchar más la palabra, leer más libros, y repetía las palabras de la Biblia que acompañaban las conferencias y también oraba. Finalmente, en mi corazón surgió la convicción: "¡Ah, esta es la verdad absoluta. Aunque lo deseche todo, esto es lo que debo aferrar sin falta, y aunque no pueda hacer todo lo demás, esto es lo que debo hacer con empeño en mi vida!"

Pensaba que era una vida miserable, abandonada por mi esposo, viviendo solo en injusticia hasta enfermar y morir sin remedio, pero ver una nueva meta clara y sentir que había encontrado lo que debía hacer en el resto de mi vida era verdaderamente bueno. Por eso me salía una y otra vez la oración: «Gracias. Gracias.» Ya fuera paseando o acostada, los pensamientos se multiplicaban y llegué a preguntarme: "¿En qué me equivoqué?". Yo, que me sentía orgullosa de haber vivido con esfuerzo y conciencia, tuve el pensamiento: "¡Soy una pecadora!", y la duda de por qué debía arrepentirme se fue resolviendo poco a poco, y finalmente comprendí que mi enfermedad era una enfermedad del corazón, una enfermedad acumulada por el odio, una enfermedad nacida de un corazón sin amor: celos, envidia, odio, ego, etc. También comprendí que esta

enfermedad solo Dios puede sanarla, y que para sanar esta enfermedad debo abrir mi corazón, aceptar la voluntad de Dios y obedecer Su palabra para poder liberarme de la enfermedad. Así que comencé a buscar mis pecados, y estos comenzaron a salir en montones uno tras otro, y no tuve más remedio que bajar la cabeza. Entre ellos, lo que más me pesaba era el pecado de haber impedido que mi hijo tuviera fe y haberlo enviado a estudiar al extranjero a la fuerza; pensé que ese era el mayor pecado ante Dios. Mi hijo había estudiado en la Universidad Sahmyook de Rusia y, al volver, vivía su fe con empeño y cuidaba los asuntos de la iglesia, pero yo, descontenta con ese hijo, lo envié a la fuerza al extranjero para que estudiara otra cosa por todos los medios. Mi hijo, hasta ahora, sin resentirse con esa madre, conservando esa fe, me guio hasta aquí deseando que su madre decidiera por sí misma. Yo subí al monte por ese camino y pedí perdón a Dios, y llamé a mi hijo por teléfono: «Hijo, lo siento. Por favor, perdona a tu madre. Y gracias por traerme hasta aquí. Ahora la enfermedad ha sanado por completo.» Hice un arrepentimiento así. Por primera vez le dije a mi hijo las palabras: "Lo siento mucho."

Además, mi enfermedad realmente la contraje por esa "enfermedad del rencor", y la cuestión era cómo perdonar al esposo que hace 20 años me abandonó a mí y a nuestros dos hijos. Se hizo evidente que perdonar es para mí, es para mi propia vida, y es algo que agrada a Dios. También es claro que el odio y la venganza son originalmente de Satanás y no son lo que Dios desea, pero ¿cómo debía aceptar las palabras «Ama a tu enemigo»?

Sin embargo, un día, las palabras tan serias del director sobre "tres métodos para no estresarse" perforaron mi corazón angustiado. Cuando cambié mi corazón para perdonar a esa persona, mis propias faltas se hicieron más grandes, esa persona que ahora está en dificultades me dio lástima, y al pensar: "¡Si yo hubiera conocido a Dios antes, no nos habríamos convertido en enemigos!", sentí como si una gran piedra que oprimía mi corazón se desprendiera con un golpe y quedé aliviada. Y llegó la convicción de que desde ahora no sufriría más aferrándome al pasado.

Aunque fue poco tiempo, las impresiones recibidas son realmente muchas.

Lo que más agradezco de haber venido aquí es haber comprendido que el Dios vivo hoy también está trabajando junto a nosotros y por nosotros, y qué es lo que Él está haciendo.

También agradezco haber encontrado esta buena y verdadera verdad que enseña una fe segura, con tanta bendición. Yo también, de ahora en adelante, con una actitud de humillarme hasta lo más bajo, me esforzaré por seguir al Señor.

Por último, estoy muy agradecido con el director y con todos ustedes que participan en la obra redentora de Dios que salva vidas moribundas aquí y que se esfuerzan por dar esta nueva vida, y cuando vaya a China también lo proclamaré ampliamente y, imitando al director, viviré el resto de mi vida siguiendo la voluntad del Señor. ❖

Estomatitis recurrente - Han

Vivo en Namyangju, provincia de Gyeonggi, tengo 60 años y asisto a la iglesia local.

En realidad, no es una enfermedad tan grave como para dar testimonio. Sin embargo, esta enfermedad era una carga demasiado pesada para mí, así que para curarla intenté tratamientos hospitalarios, medicina oriental y otros métodos, pero no sanaba y mi mente y mi cuerpo se marchitaban. El nombre de la enfermedad que padezco es, según el hospital, "estomatitis recurrente" (enfermedad autoinmune).

Si esta enfermedad se agrava, puede convertirse en una enfermedad rara llamada "Behçet", y esta enfermedad es realmente terrible, ya que causa inflamación en diversos órganos. Además, si la inflamación en la boca persiste mucho tiempo en un mismo lugar, es una enfermedad perversa que puede degenerar en cáncer.

Esta enfermedad comenzó siendo muy pequeña, apenas una ligera incomodidad al comer, pero con el tiempo fue creciendo poco a poco, y el ciclo de aparición de la inflamación se aceleró, pasando de un tamaño de un grano de arroz hasta, cuando vine aquí, el tamaño de una moneda de 1 won, y el dolor era verdaderamente insoportable. El ciclo de aparición de la inflamación al principio se trataba con medicamentos de 2-3 días del hospital, pero con el tiempo pasó a 5 días, una semana, diez días, quince días, y ahora, por más antibióticos que tomara sin límite, no sanaba y andaba rondando por la boca, apareciendo heridas e inflamación arriba y abajo, en las encías, en el paladar, en cualquier lugar, y la astenia que acompañaba a la inflamación realmente devastaba mi cuerpo y mi mente.

El dolor se puede aliviar un poco con la ayuda de analgésicos, pero la astenia no tenía remedio. El peso del cuerpo parecía pesar mil geun, así que no tenía más remedio que acostarme, y cuando lo hacía no podía levantarme durante días, y cuando la inflamación mejoraba, la astenia desaparecía como si nunca hubiera existido, y era una continua sucesión de círculos viciosos.

Al estar así el cuerpo, comenzaron a surgir problemas en varios aspectos de la vida. Económicamente tampoco era satisfactorio, y era difícil llevar a cabo los planes trazados. Como en la familia, en la iglesia y en las relaciones interpersonales muchas veces era difícil cumplir los planes establecidos, me irritaba en la vida, me ponía nervioso y me convertí en una persona negativa y propensa al enojo.

Así pasaron sin darme cuenta 20 años hasta llegar al día de hoy. Fueron tiempos que realmente ni siquiera quería pensar. Cuando la lengua en la boca me dolía intensamente por el dolor, hubo varias veces que me dieron ganas de cortar esa parte. Recientemente, como la inflamación no sanaba y pasaban más de quince días, me recomendaron hacerme una biopsia. Me hice la biopsia. El resultado de la biopsia no mostraba ninguna anomalía, pero el problema era el lugar donde se extrajo el tejido. Cosieron con dos puntos el lugar donde se extrajo el tejido, y el médico dijo que sanaría en unos tres días, pero lejos de sanar, empeoró gravemente, la zona afectada se agrandó, el dolor se intensificó, y los medicamentos del hospital ya no tenían efecto, y no había manera de hacer nada.

Me invadió el pensamiento angustiado de que "la medicina moderna que se jacta de su alto nivel ni siquiera puede controlar esta pequeña inflamación". La desesperación y la frustración comenzaron a levantar cabeza en mi corazón, y al mismo tiempo me sobrevino una sensación de fatiga intensa. Pensé que realmente quería descansar, pero era vago dónde podría haber un lugar así.

En realidad, como creyente conocía bastante bien el mensaje de salud y sabía cómo obtener descanso en el corazón. Sabía sobre los alimentos, los métodos de alimentación, los beneficios del ayuno y la educación que se practican aquí, pero en la práctica lo hacía de forma ecléctica: comía arroz integral pero a veces también arroz blanco, comía verduras pero tampoco rechazaba la carne, y el problema mayor era que comía mucho de la comida deliciosa y caía en la saciedad por comer en exceso, era una persona necia. Sin la sabiduría de negarme a mí mismo en respuesta al amor fiel de Dios, era solo un creyente y miembro de iglesia de apariencia.

La falta de ejercicio, la alimentación desequilibrada y el comer en exceso llevaron mi salud hasta este punto. Sin embargo, a pesar de llevar este estilo de vida que es la causa de la enfermedad, neciamente no lo comprendía y solo desahogaba mi descontento contra el mundo por dentro y me quejaba contra el cielo. Pienso que si hubiera buscado a Dios con corazón sincero en el momento de buscarlo, no habría escrito este vergonzoso texto. El sufrimiento que me acompañó durante 20 años, ahora había llegado a un callejón sin salida.

Sin embargo, Dios no abandonó a esta persona que estaba de pie en el callejón sin salida, y abrió el camino para que eligiera este Betel Sanatorio. En realidad, antes de decidir este lugar, pensaba descansar de forma vaga en algún lugar cercano a casa.

Ahora lo pienso. Hay tres cosas bien elegidas en mi vida: una es mi amada esposa, la segunda es haber aceptado la fe en el transcurso de la vida y servir al Dios Creador, y la tercera es haber elegido el Betel Sanatorio en el callejón sin salida de mi camino vital. Estoy verdaderamente agradecido con el Betel Sanatorio por brindarme la oportunidad de restaurar mi cuerpo y mi mente.

Incluso cuando decidí venir aquí, más que la convicción de la recuperación, tenía un sentimiento vago de "bueno, habrá que intentarlo", y este sentimiento es también la prueba de que yo estaba vivo. Aunque estando vivo no lograba nada, no me era fácil abandonarme.

Cuando llegué frente al sanatorio había un monumento de piedra que me recibía, y al levantar la vista y mirarlo, era la palabra: «Venid a mí todos los que estáis trabajados y cargados, y yo os haré descansar». Con ese solo versículo mi corazón se aflojó un poco. Sentí una calidez, por así decirlo.

Después de que me asignaran la habitación, desde el principio comí frutas, bebí mucha agua, escuché la palabra, dormí... Durante 2-3 días comí y dormí, comí y dormí, así lo hice. Cómo me daba tanto sueño.

Desde el tercer día recibí en el cuerpo la señal de que debía moverme, así que comencé a moverme, y desde entonces el dolor en la boca fue desapareciendo poco a poco y la inflamación también comenzó a reducirse.

Las conferencias matutinas y vespertinas del director eran conferencias que me hacían darme cuenta de cómo había vivido mal, de que sabía y no practicaba, y no sé cuánto me avergoncé de mí mismo. En medio de la vergüenza llegué a comprender más profundamente el amor de Dios, y llegué a asir con certeza los méritos y el amor de la cruz de Jesús, que por mí, por el pecador, fue colgado en la cruz y murió para pagar el precio del pecado.

Ahora mi pesada carga se aligera poco a poco. Las cosas se ven poco a poco de manera diferente. Como el corazón está ligero, los pasos en el paseo también eran ligeros. En la vida pasada, los problemas familiares que se habían convertido en carga para mí, los nudos enredados en la iglesia y en el mundo, se desataron, y los problemas difíciles pasaban como un caleidoscopio por mi mente mientras se resolvían lentamente. Me asombró muchísimo que se resolviera tan fácilmente. Pero esto no fue algo que yo hice, sino algo posible porque puse todas las cargas pesadas a los pies de Jesús.

Ahora han pasado exactamente diez días, y la inflamación en la boca que era tan fastidiosa desapareció sin dejar rastro, y en la fea cicatriz ha comenzado a brotar carne nueva.

¡Ah! He recibido el poder de la recuperación. No solo la recuperación del cuerpo, sino que se me ha concedido abrir los ojos del espíritu, y he tenido la experiencia de confirmar incluso la esperanza de la vida eterna.

«Porque aún un poquito, y el que ha de venir vendrá» (Hebreos 10:37)

Con la esperanza de la segunda venida de Jesús asida con certeza en el pecho, contemplo la ciudad celestial. Más que agradecer por la sanación de la enfermedad, terminaré este escrito agradeciendo más la gracia de haberme hecho confirmar la esperanza de la vida eterna.

Las palabras de Jesús «Tus pecados te son perdonados» eran palabras de sanación y restauración.

Por último, agradezco al director que ayuda a los pacientes con la palabra de vida en el huerto de Betel, y a todos los que sirven. ❖

Dermatitis atópica - Kim

Antes de venir al Betel Sanatorio, mi dermatitis atópica estaba en un estado muy grave.

La dermatitis atópica que me atormentó durante unos 3 años fue empeorando cada vez más con el paso del tiempo. Recorrí dermatólogos famosos y después me traté en el Hospital de la Universidad Nacional de Seúl, pero cuando tomaba los medicamentos recetados y recibía las inyecciones, los síntomas parecían mejorar durante unos días, pero luego me dolía el estómago y me sentía sin fuerzas, y al suspender la medicación volvían a aparecer, era una continua sucesión de círculos viciosos. Cuando estaba grave, me brotaban furúnculos en la cara, las orejas, el cuero cabelludo y todo el cuerpo, y no podía soportar la picazón, así que al empezar a rascarme se caían las costras y fluía líquido, las orejas quedaban pegadas por el líquido y por la mañana apenas las despegaba con agua y seguía sangrando... Los medicamentos dermatológicos originalmente dan sueño y son sedantes que mantienen dormido, pero por la noche me rascaba sin parar y no podía conciliar el sueño, y la manta, la almohadilla y la almohada estaban llenas de manchas de sangre, y esta lucha diaria y repetida contra el líquido realmente me agotaba. Como yendo diligente al hospital los síntomas parecían mejorar, el día que me hacía la permanente o el tinte, el cuero cabelludo se hinchaba como si me hubieran picado abejas, los ojos se salían y la cara se hinchaba como la de una mujer que acaba de dar a luz, y todos los que me veían se asombraban, incluso el médico se asombraba y me prohibió terminantemente hacerme permanentes o tintes, pero el no hacérmelos no mejoraba los síntomas. Como resultado de tomar medicamentos para la piel durante 3 años, el cuerpo estaba siempre hinchado, y para quitar esa hinchazón tomaba otros medicamentos, y la calidad de mi vida disminuyó notablemente y llegué incluso a la depresión, y vivía cada día diciendo que no quería vivir, derramando basura de irritación y nerviosismo sobre mi esposo, cuando escuché la historia de un hermano de la iglesia que se había curado en el Betel Sanatorio.

Ese hermano tenía cáncer de próstata en fase terminal, y mi hermano menor me transmitió la historia de que al estar un mes aquí se había fortalecido física y espiritualmente, y me insistió tanto que si yo también iba sanaría, que vine.

En una parte de mi mente predominaba el pensamiento de que la dermatitis atópica es una enfermedad bacteriana y que había que tomar antibióticos, y que no sanaría solo con cambiar la dieta, pero pensé que al venir aquí, separada del mundo, tendría tiempo para reflexionar sobre mí misma.

En realidad, conocí a Jesús porque la escuela a la que asistí en la preparatoria era de una fundación cristiana, pero al conocer a un esposo no creyente, casarme y criar a los hijos, no pude llevar una vida de fe adecuada, y aunque me mezclaba con la gente del mundo y vivía inmersa en ese mundo, por otro lado siempre tenía el pensamiento de que debía volver al Señor, y tenía una fe vaga de que algún día el Señor me recibiría por completo, pero el mundo seguía siendo dulce, y abandonarlo no era tan fácil.

Aunque a veces no lograba concentrarme por completo en las conferencias matutinas y vespertinas, bajo la guía del director me aferré mucho a la palabra aquí. Las palabras de Juan 14:13-14: «y todo lo que pidiereis al Padre en mi nombre, lo haré, para que el Padre sea glorificado en el Hijo. Si algo pidiereis en mi nombre, yo lo haré» me llegaron.

Terminar con las cosas mundanas, esta maligna dermatitis atópica que apareció en mi cuerpo, no que algunas cosas sí y otras no, sino que cualquier cosa que pidamos nos la concede, ante esta palabra de repente brotaron lágrimas.

Se dijo que el arrepentimiento es apartarse del camino equivocado, y al pensarlo, comprendí que la enfermedad de este cuerpo también era el resultado de haber vivido mal y comido mal, y que era un proceso para encontrarme con el Señor.

Cuando vine aquí, estaba tan hinchada que en dos días aumenté 3 kg de peso, hinchada como un búho, que no se distinguía si era persona o animal. Sin embargo, a los 20 días de haber llegado, la dermatitis atópica que tanto me

atormentaba se limpió hasta un punto increíble, y el peso también volvió a la normalidad.

Siempre tenía las manos en la cabeza o en la espalda, las piernas, los brazos, rascándome, y un día, rascándome y rascándome, pensé que si no fuera por estos dedos las heridas serían menores, y sentí ganas de cortarme los dedos, pero en algún momento vi que ni el cuero cabelludo, ni la cara, ni la espalda, ni ninguna parte del cuerpo me picaba. Me entrevisté con el director, hice un día de ayuno, diez días de dieta de frutas, y una semana de dieta de transición. El aire limpio, la luz del sol, el ejercicio adecuado que el director siempre mencionaba, y lo más importante de todo, el encuentro con el Señor. Esto era el evangelio. Cuando decimos "evangelio" sabemos que esa palabra significa "buenas noticias". Agradezco al Señor que en este sanatorio esté el evangelio espiritual por el cual el Señor expió nuestros pecados por nosotros y nos dio nueva vida, y el evangelio físico que libera de las enfermedades del cuerpo.

Cuando la gente me dice que la dermatitis atópica es una enfermedad leve y fácil de curar, como el dolor de una espina clavada bajo la uña que nadie más que uno mismo conoce, yo que he padecido la enfermedad de la piel durante 3 años no quiero volver a sufrir ese dolor repetido de costras de sangre, líquido y picazón.

Realmente nunca más...

Otra cosa que he comprendido es que la gravedad o levedad de la enfermedad no tiene nada que ver con Dios, sino que es solo una cuestión de si creemos o no que el Señor nos sanará, y de si dependemos totalmente de Él o no. Las palabras del director también parecen decírnoslo cada vez.

Hace poco fui a una tienda de hanbok en el centro de Hadong, y la diaconisa de la tienda de hanbok, hablando de las palabras del director, dijo que el director desde antaño solo excavaba en el libro de la Biblia, y en el ámbito perteneciente al cielo es usado por el Señor en su ministerio para salvar muchas almas, mientras que ella solo excavaba en las cosas de la tierra, y por eso aún ahora no puede salir del ámbito perteneciente a la tierra, y sentí muchas cosas.

Oro para que el Señor more en este huerto, sane a muchos pacientes y que la mano de Dios que salva muchas almas esté siempre junto, y termino el testimonio.

Diabetes - Kim

Sapgyo-eup, Yesan, Chungcheongnam-do, es un pequeño pueblo flotando sobre una llanura vasta como el mar. Aquí se alza como un palacio la escuela secundaria Sapgyo. Pasé más de 20 años de servicio docente aquí, pero dedicado a una orientación vocacional tan severa que parecía aniquilar la humanidad, siento que trabajé más de 50 años. Las clases que comienzan a las 7 de la mañana se prolongan hasta la noche con tutorías, clases grupales y tutorías nocturnas. Cuando termina la orientación escolar, generalmente se acerca la 1 de la madrugada. Yo siempre era el profesor titular de la clase de orientación vocacional, el jefe de tercer año y el jefe del departamento de investigación. Siempre, dentro del gran plan de esta orientación vocacional, siendo el responsable general, tenía que preocuparme constantemente por cómo crear tiempo de estudio para los estudiantes sin dejarlos dormir. "El que ahorra tiempo triunfa. A partir de mañana, reduzcan las horas de sueño a 4 y elaboren un plan de estudio diario y entréguenlo antes de las 6:50 de la mañana." Para llevar a cabo esta orientación vocacional, yo mismo tenía que sufrir más que los estudiantes. Frente a la escuela estaba mi propia casa, pero no tenía tiempo para entrar en ella. Cuanto más se acumulaba la fatiga de la orientación vocacional, más buscaba solo cigarrillos y café. Llegué a fumar más de tres cajetillas al día, y el café lo bebía sin fin, 10 tazas, 20 tazas al día. A medida que esto ocurría, la cantidad de comida disminuía cada vez más.

Y un día, me desplomé durante la clase. Fui trasladado al Hospital de la Universidad Nacional de Seúl, donde me diagnosticaron infarto agudo de miocardio y me sometieron a cirugía cardíaca. Sin embargo, como la cirugía se realizó en un estado en que el cuerpo se había debilitado demasiado, no me recuperé y quedé en estado de coma, como un vegetal, postrado en la unidad de cuidados intensivos, y a los 20 días reviví milagrosamente. En ese momento supe que en mi cuerpo la enfermedad de la diabetes estaba clavada profundamente como un castigo celestial por el pecado.

Al momento del alta, mi peso era de 35 kg, y a mí, que ni siquiera podía caminar, el médico me advirtió: "La diabetes ha avanzado considerablemente,

tenga cuidado con la alimentación", y me anotó diversas precauciones. Pero yo, en ese momento, estaba tan feliz de haber sobrevivido que no consideraba la diabetes como una enfermedad. Y para fortalecer el cuerpo, hervía y tomaba medicina oriental, hervía y comía carne de perro y carne de res, y me esforzaba por recuperar la salud. Mientras seguía tomando los medicamentos para la diabetes que daba el hospital, la fuerza física se recuperó hasta cierto punto, pero la diabetes empeoraba cada vez más, me sobrevino una sed extrema, y no solo me llegó una glotonería que no conocía la saciedad por más que comiera, sino que se me cayeron todos los dientes y se hundieron. Ya sea sentado o de pie, solo bebía agua, así que me gané el apodo de "pez agua", y como al abrir los ojos tenía que comer algo continuamente hasta la hora de dormir, me gané el apodo de "insecto comedor". Sin embargo, para mí, más que el problema de ser "pez agua" o "insecto comedor", el problema era mi aspecto demacrado hasta el extremo debido al peso que disminuía cada vez más.

El sentimiento de autodestrucción que venía de mi aspecto demacrado, con una estatura de 165 cm y menos de 40 kg, atormentaba mi corazón. Llegué a evitar a la gente y no había nadie en el mundo que comprendiera la angustia de querer esconderme.

El destino que carga una persona así probablemente hará que incluso su alma se seque como una hoja seca. "¡Señor! No deseches esta vida marchita, guía el camino de este pecador."

Mientras tanto, habiéndome unido a la Iglesia Metodista, busqué a Dios movilizando mi escaso conocimiento de Dios. Realmente no sabía que la frase de que cuando una persona está a punto de morir busca a Dios al final sería mi situación.

Hacia las montañas, hacia las montañas del distrito de Gojeon, condado de Hadong, Gyeongsangnam-do... sin saber qué lugar era este, preguntando y preguntando, llegué.

¡Betel Sanatorio!

Este lugar, situado en la ladera soleada de la montaña, dicho en una palabra, parecía un lugar donde viven los inmortales. Fue una sensación como de estar hechizado por algo, pero tras intercambiar saludos con el director Choi, toda mi mente inquieta se despejó. La sensación de opresión que emanaba de su figura me aplastaba como mil geun. "Desde hoy haga la dieta de frutas." Las palabras del director me dominaron como las palabras de un ser absoluto. Comí unos trozos de fruta y celebré el culto vespertino. Comenzó la conferencia del director. Las palabras de verdad que llenaban el vacío y descendían se sucedieron.

El tiempo pasó en un instante, como si mis oídos bloqueados se abrieran de golpe.

¿Podré dormir esta noche tal cual después de comer solo unos trozos de fruta? La botella de agua estaba a mi lado, pero no había nada que comer. El miedo se adelantó, pero invocando a Dios en mi corazón me quedé dormido. A la mañana siguiente me desperté temprano. Con la mente excepcionalmente clara, un sentimiento de victoria por poder vivir comiendo así me llenó el pecho. "Gracias, Dios. Gracias por calmar mi apetito y permitirme recibir un nuevo día."

Dos días, tres días, cuatro días... Terminé la dieta de frutas en 4 días, y aunque pasé a la comida normal, seguía sin tener ganas de comer.

Cada día, escuchando la voz de Dios en las conferencias del director, sintiendo cerca al Dios que parecía tan remotamente lejano, llegué a hacer oraciones que nunca en mi vida había hecho con tanta sinceridad.

Hoy es el día 12 desde que entré al Betel Sanatorio, y me emociono al recibir los rayos de la sanación.

Ahora mi diabetes, que decían era incurable, ha desaparecido. La sed que bebía como un pez agua también desapareció. La comida que comía como un insecto comedor también se reguló. El peso también subió 3 kg. Cada día brotan nuevas fuerzas. Gracias, Dios.

"No hay enfermedades incurables, solo hay estilos de vida incurables."

"La esencia de Dios es el amor, y desea vivir eternamente sin separarse nunca de nosotros los humanos." Las palabras del director que decía en su conferencia me llegaron al corazón. Sé bien que la curación completa de mi enfermedad es la gracia de Dios realizada en la relación con Dios. Por eso, si en adelante descuido la relación con Dios, la diabetes reaparecerá.

Limpiaré mi corazón para que no haya descuido al recibir a Jesús, y viviré dando gloria al Señor.

Cáncer de hígado en fase terminal - Kim

Soy un hombre de 59 años que vive en Munsan-eup, Jinju, Gyeongsangnam-do.

Desde principios de marzo mi peso fue disminuyendo poco a poco y la piel de mi rostro se veía oscura. Sin embargo, no le di importancia y me concentré solo en el trabajo. Entonces, pasado abril y hacia mediados de mayo, de repente se me hincharon ambas piernas y al orinar salía espuma—enfermedad renal, etc. y por eso fui al hospital para un chequeo de diabetes, pero no tenía nada anormal.

Así pasó el tiempo y a principios de julio me hice un chequeo completo en el Hospital Universitario de Gyeongsang, en Jinju. El resultado fue que tenía líquido en el hígado, el estómago, los riñones y los pulmones. Mi cuerpo había desarrollado complicaciones. Sin embargo, en el hospital solo le dijeron a mi persona, es decir a mí, que el hígado no estaba bien, y solo a mi tutor le dijeron que era cáncer de hígado y que el tumor medía entre 7 y 8 cm, que no había forma de tratarlo y que me llevaran a casa.

El 7 de julio, día en que salió el resultado del chequeo, mi familia, diciendo que cada día era urgente, me preguntó: si iría al Hospital Universitario de Seúl para ser ingresado, o si iría al Centro de Retiro Bethel; me dijeron que decidiera entre uno de los dos lugares.

Yo conozco la situación de los hospitales mejor que nadie. Por eso vine a este Centro de Retiro Bethel. De hecho, cuando llegué al centro de retiro, yo era un paciente en estado crítico. No podía comer bien, mi cuerpo estaba demacrado, mi rostro no tenía color, y tenía ictericia y melasma, por lo que estaba oscuro; además, tenía líquido en la pleura, así que por la tos severa no podía hablar bien. Por la noche, al dormir y despertar, todo mi cuerpo sudaba frío y empapaba la ropa, y tenía fiebre y luego escalofríos, mi cuerpo definitivamente no estaba normal.

Además, desde hacía 3 años me había salido un bulto del tamaño de un cuenco en el hombro, y por eso mi brazo no podía moverse hacia atrás.

Cuando tuve la consulta con el director Choi del Centro de Retiro Bethel, él dijo que había que observar durante aproximadamente una semana. Después de terminar la consulta, seguí al máximo la prescripción de Dios tal como me la indicaban en este centro de retiro.

Yo era originalmente un budista devoto. Sin embargo, desde el primer día que llegué aquí, subí a la iglesia, elevé oraciones a Dios, canté himnos y acepté la palabra de Dios que el director me enseñaba en sus conferencias. Para mí, esas palabras se convirtieron en una gran esperanza.

En las conferencias del director, él decía que una persona no sana solo comiendo alimentos, sino que debe alimentarse de la palabra de Dios para que la enfermedad sane bien. Sin darme cuenta, me sumergí en esa palabra, y como la palabra de Dios me gustaba tanto, estos días estoy leyendo diligentemente la Biblia.

De repente, el sudor frío que fluía de mi cuerpo se detuvo y la tos desapareció. La orina también sale clara, y milagrosamente, el bulto del tamaño de un cuenco que tenía en el hombro se ha reducido por completo, quedando solo muy pequeño. La gente, al ver mi rostro, dice que tengo buen color y que he mejorado mucho. Cada día fuerzas brotan en mi cuerpo.

Ayer también fui al campo a trabajar. ¡Ah! Ahora que siento que vivo, quiero dar a conocer esta buena prescripción de Dios también a pacientes como yo, por eso escribo este testimonio.

Hoy es el día 26 desde que llegué a este centro de retiro.

¡Qué alegría que yo, estando vivo, escriba este testimonio para ustedes! Incluso mientras escribo esto, las lágrimas me nublan la vista. Todavía estoy en recuperación.

La próxima vez, les contaré mis experiencias tras obtener buenos frutos.

Depresión - Gu

Crecí en una familia budista, recibí educación, aprendí a llevar una casa, y luego conocí la iglesia. Por asistir a la iglesia sufrí mucha persecución, y para escapar de ese hogar decidí casarme. Mientras oraba tres veces al día, llegué a casarme con un esposo que vino de Canadá. Y en 1977 me fui a Canadá.

Pensaba que la vida de fe consistía simplemente en asistir diligentemente a la iglesia con celo y ser diligente solo en las tareas asignadas. Al cumplir 15 años de vida como inmigrante, me trasladé a Estados Unidos y cambié de profesión. Mientras vivía diligentemente trabajando como técnica dental, sentí que mi cuerpo tenía anormalidades diferentes a antes. Me sentía fatigada, agotada, con mucha irritabilidad, y las tareas de la iglesia se volvían cada vez más una carga y un peso; comencé a sentir escepticismo hacia todo.

Me hice un chequeo de salud y aparecieron síntomas de tiroides, osteoporosis, miomas uterinos, disminución de hemoglobina, depresión, hipertensión, hemorroides, y niveles bajos de glóbulos blancos y rojos. Me recetaron medicamentos, pero no podía tomar todos esos medicamentos. A la edad de 42 años, tomar todos esos medicamentos era realmente algo triste para mí. Porque supe que tendría que tomar esos medicamentos de por vida. Además, por los miomas uterinos tenía hemorragias severas, por lo que debía operarme, pero ya había sido operada dos veces para tener hijos y dos veces por embarazo ectópico, así que realmente no tenía fuerzas para seguir viviendo. Para dormir, por el dolor me esforzaba 2 o 3 horas y luego me dormía; si no me dormía, todo tipo de pensamientos me venían... y también afectaba enormemente mi trabajo. Cuando me venía dolor de cabeza desde la nuca y se extendía hasta la frente, al amanecer, incluso al abrir los ojos, mi vista se nublaba, los dientes que debía trabajar no se veían, así que no podía trabajar.

Entonces, un día, como un globo desinflado que se desploma, mi energía se escurrió suavemente y me desplomé. Como no tenía seguro, fui a una clínica de medicina oriental. El diagnóstico fue que toda mi energía se había agotado y que la depresión era severa. Después de suspirar, comencé a pensar profundamente.

La muerte podría venirme rápidamente. "¿Qué será de mí cuando muera? Como creyente, ¿podré ir a ese lugar llamado la patria celestial? ¿Soy una persona digna de obtener la salvación?..." Con estos pensamientos, abrí la Biblia y comencé a diagnosticarme, pero no tenía certeza. Cuando me di cuenta de que no había esperanza, no solo física sino también espiritualmente, sentí una decepción y frustración extremas.

Los años pasados en los que, diciendo que asistía a la iglesia, no podía hacer lo que quería, y estaba atrapada en la obsesión de que debía soportar todo lo relacionado con mi esposo... Queriendo simplemente abandonar la iglesia y vivir en el mundo a mi manera, dejé de ir a la iglesia durante 1 año. Pero debido a la mentalidad que ya tenía, tampoco podía armonizar con el mundo. Pensando en mis hijos, no sabía qué hacer con esto, y era desesperante... No podía avanzar, no podía retroceder, no podía elevarme al cielo, no podía hundirme en la tierra; en un estado realmente enfermo espiritual, físico y mental, no sabía qué hacer. Así que lo que pensé fue en hacer un plan para terminar mi vida con mis propias manos.

Entonces, al oír la noticia de que había un seminario de salud del director Choi Cha-sun en la iglesia, me tomé un día para ir a ver. Justo en el momento en que fui, escuché su testimonio. Pensé que quizás era una persona que había caminado antes que yo en circunstancias y vida similares, y un senior en la fe, así que recibí una consulta. Hubo una frase que me golpeó el pecho: "Hermana, usted solo puede vivir si conoce a Jesús." Luego, lo consulté con mi esposo, me tomé diez días, y decidiendo que esta era una oportunidad para conocer a Jesús, participé en el programa de diez días para pacientes.

Mientras escuchaba las conferencias tres veces al día, al tercer día me di cuenta de lo terriblemente bloqueada que estaba. Pensando que no podía seguir así, con el pensamiento de "Ya que voy a morir, si muero en la cruz, Dios se hará cargo", pasé toda esa noche en vela luchando como Jacob luchó. A la mañana siguiente, en la conferencia, el director Choi abrió y comenzó a leer Juan capítulo 1. «En el principio era el Verbo, y el Verbo era con Dios, y el Verbo era Dios.» (Juan 1:1)

Comencé a ver la luz en esa palabra. Sentí como si una corriente eléctrica recorriera todo mi cuerpo, desde las puntas de los dedos de las manos hasta las puntas de los dedos de los pies, y no podía controlar mi cuerpo. Al mismo tiempo, la Biblia que durante 30 años no se había abierto por dudas comenzó a abrirse de par en par. Desde ese día, la palabra de Dios actuó como analgésico, sedante y hormona, y comenzó la cirugía de mi cuerpo y mente destrozados. Mi vida era absolutamente irremediable. Sin embargo, la palabra de Dios me dio nueva vida, y el hecho de que Dios Creador, quien me recrea, se convierta en mi Padre me asombró, y eso no se puede describir con palabras.

«La ley de Jehová es perfecta, que convierte el alma» (Salmos 19:7) se convirtió en luz para mi camino.

«Yo soy el camino, y la verdad, y la vida» (Juan 14:6); ahora entendí esta palabra y se convirtió en experiencia.

Sabía que la palabra de Dios era verdad, pero como no la creía en mi corazón, había vivido años dolorosos. Me convertí en una persona que no puede vivir sin alimentarse cada día y cada momento del alimento espiritual que es la palabra de Dios, y con el poder de esa palabra, la restauración matrimonial, la restauración de los hijos, la restauración familiar, la restauración de amistades, la restauración de la salud, la restauración de la fe, todo esto realmente se restauró en nuestro Jesús. El hecho de que nos ama con un amor mucho más grande de lo que pensaba, con un amor infinito, me conmueve profundamente.

Los Salmos 19:7-8 son palabras que se cumplieron en mi vida.

«La ley de Jehová es perfecta, que convierte el alma;

el testimonio de Jehová es fiel, que hace sabio al sencillo.

Los mandamientos de Jehová son rectos, que alegran el corazón;

el precepto de Jehová es puro, que alumbra los ojos.» (Salmos 19:7-8)

En estas experiencias, mis dolores desaparecieron y en los últimos 3 años no han vuelto en absoluto.

Los miomas uterinos desaparecieron, y al ver la palabra, al alcanzar el clímax del amor de Dios, sentí la secreción hormonal. Al llevar una dieta saludable, la hipertensión bajó y las hemorroides desaparecieron. Los ojos también fueron volviendo gradualmente a la normalidad, y la depresión severa que padecía también siento que desaparece al vivir en alegría viendo la palabra. El dolor de cabeza no se puede encontrar por ningún lado.

Encontré la razón por la que nací y el propósito de por qué debo vivir, y descubrí un nuevo significado de la vida; aún ahora anhelo entregar al Señor el tiempo que me quede de vida.

Leucemia - Tailandia, Toto

Soy Phusit Siloh, padre de Toto, y soy de la etnia mong, originario de la provincia de Chiang Rai. Me gradué de la Escuela Secundaria Adventista de Chiang Mai, estudié en la Universidad Internacional Asia-Pacífico de Tailandia, y llevo 15 años trabajando en la oficina de finanzas de mi alma máter.

Hace 3 años, mi hijo Toto enfermó repentinamente. No sabíamos por qué el niño estaba enfermo. Fuimos dos o tres veces al hospital cerca de casa, pero el médico tampoco pudo encontrar la causa. En ese entonces el niño tosía mucho, así que le tomaron una radiografía de tórax, y se vio un tumor cerca del corazón. El médico a cargo no estaba seguro de qué tipo de tumor era, y decidió trasladar al niño a un hospital estatal. Sin embargo, en ese hospital tampoco pudieron determinar exactamente cuál era el problema del niño, así que fuimos a un hospital más grande en Bangkok. Allí se reveló que el nombre de la enfermedad del niño era leucemia. Como no sabía bien sobre la leucemia, investigué para saber si esta enfermedad era curable o no. Lo que supe después fue que la leucemia era una enfermedad muy difícil de tratar.

El médico presentó la quimioterapia como el único tratamiento, y dijo que la tasa de curación era del 60-70%. Dijo que los niños menores de 10 años tenían mayor probabilidad de curarse. En ese entonces Toto tenía 13 años. Me consolé con lo que dijo el médico, que la probabilidad de curación era del 60-70%.

Toto recibió la primera quimioterapia durante aproximadamente 1-2 semanas. El niño ya estaba demacrado, y al recibir la quimioterapia su cuerpo se debilitó rápidamente. El cabello comenzó a caerse y la boca se le ulceró, dificultándole comer. No podía hablar, así que escribía en papel para comunicarse con nosotros. Como no podía comer, no tenía fuerzas y no podía caminar. Como no podía caminar, pasaba mucho tiempo acostado en la cama, y sin fuerzas ni siquiera podía girarse de lado. El mayor problema era que las células cancerosas se habían extendido hasta los ojos, impidiéndole ver. Además, el niño no podía dormir toda la noche por la picazón, y sufría por varios efectos secundarios, como problemas en el abdomen.

El equipo médico envió a Toto a un hospital especializado en oftalmología en otra provincia para recuperar la visión, y el niño tuvo que recibir radioterapia durante un mes para recuperar la vista. Finalmente, expertos médicos de diversas áreas se reunieron para discutir el método de tratamiento de Toto. En ese entonces Toto había perdido el 80% de la visión del ojo derecho, y su audición también se había debilitado, por lo que no oía bien. Mientras esperaba la consulta con el médico, pensé que el mejor método para Toto era prevenir la metástasis de las células cancerosas. El médico a cargo propuso enviar al niño a un hospital estatal para la segunda quimioterapia. En la primera quimioterapia que recibió en el hospital de Bangkok, Toto la recibió con los niveles de fármacos más altos. Pero este médico dijo que eso había sido demasiado fuerte para el niño. La intensidad de los fármacos de la segunda quimioterapia era mayor, y dijo que no sabía si el niño podría soportarlo, y que pensáramos si continuar o suspender la quimioterapia.

Al juntar las palabras del médico, resultó que la quimioterapia no era un proceso que curara definitivamente la enfermedad del niño y le devolviera la salud, sino solo un método para prolongar la vida.

La esperanza que nos quedaba era solo que la vida del niño se prolongara para que estuviera un poco más de tiempo a nuestro lado.

En ese momento vino a mi mente el versículo bíblico: «Porque todo el que quiera salvar su vida, la perderá; y todo el que pierda su vida por causa de mí, la hallará.» (Mateo 16:25). No había mucho que pudiéramos hacer por Toto. Así que pensé que si el niño debía morir, debía dormir en Dios. Decidimos suspender la quimioterapia y darle el alta. Y le dijimos al niño: "Toto, mamá y papá ya no pueden ver cómo sufres recibiendo la quimioterapia. Nosotros, como tus padres, hemos hecho todo lo que podíamos. Pero si Dios quiere que duermas, oremos para que así sea. Si Dios desea que vivas y le sirvas, te mostrará la manera de curarte."

La situación era desesperada, y sentimos que no nos quedaba mucho tiempo para estar juntos como familia, y caímos en una gran tristeza.

Llegamos a casa después del alta alrededor de las 10 de la noche, y justo al día siguiente, en el Centro de Salud MHPC de la zona universitaria donde trabajo, un equipo de Corea iba a comenzar el seminario de diez días "The Maker Heals (El Hacedor Sana)". Como habíamos abandonado el tratamiento hospitalario, no teníamos otra opción, y decidimos participar en el seminario. En el seminario aprendimos sobre cómo comer y vivir saludablemente. Desde que comenzamos a asistir al seminario, el estado del cuerpo de Toto comenzó a mejorar y a recuperar vitalidad. Después de que terminó el seminario, fuimos al hospital una vez al mes para los chequeos, y cada vez recibíamos resultados de que la salud del niño estaba mejorando.

Hasta hoy, 3 años después, Toto vive saludablemente, y nuestra familia vive tal como aprendimos en el seminario. Estamos seguros de que Dios tiene un plan para obrar a través de Toto en el futuro. Mi hijo ya murió.

Este hijo que vive hoy es hijo de Dios.

Enfermedad renal - India, Violet

Soy Violet, y trabajo como maestra en la Escuela Secundaria Adventista de Madurai, en el sur de la India. Padecí cálculos renales durante 14 años. También tenía vitiligo y enfermedad de tiroides.

Mi estado de salud empeoraba cada vez más, hasta el punto de que me salían cálculos cada 3 meses, y por las infecciones urinarias y fiebre alta resultantes, era difícil llevar una vida normal. Enseñaba matemáticas e informática en la escuela secundaria, pero como había muchos días en que no podía ir a trabajar por la enfermedad, la escuela me hizo trabajar como maestra auxiliar.

En 2017, el médico dijo que mi función renal solo conservaba alrededor del 30%, y que los riñones no se recuperarían ni con tratamiento farmacológico. En ese entonces mi suegra también estaba luchando contra una enfermedad renal, y yo la cuidaba en casa. Pensé que tanto mi suegra como yo moriríamos pronto. Finalmente mi suegra falleció, y yo seguía sufriendo sin recuperar la salud.

Entonces, en noviembre de 2018, mi hijo mayor Jackson, que estaba preparándose para el examen de medicina en Delhi, participó en el seminario de diez días "The Maker Heals (El Hacedor Sana)" organizado por la Unión del Norte de la India, y me llamó por teléfono diciendo que mi enfermedad podría curarse y que comprara un boleto de avión de inmediato y fuera. Pero por diversas circunstancias no pude ir. Después, cuando mi hijo regresó a casa y estábamos pasando tiempo juntos, me enteré por un conocido de que ese seminario de diez días se realizaría en la División de Asia del Sur. Mi hijo dijo que ese seminario me ayudaría y que fuéramos juntos, y aunque tenía dificultades, participé.

El primer día del seminario, el director Choi Cha-sun me recomendó un ayuno de frutas durante 3 días. Pero durante el período de ayuno mi estado mejoró, así que voluntariamente dije que haría dos días más. Durante el seminario, ocurrieron cambios asombrosos en mi cuerpo. Hasta los primeros dos días del seminario, mi estado era tan malo que no podía caminar bien. Sin embargo, hacia el final del seminario de diez días, llegué a poder caminar como

una persona normal, hasta el punto de dar cinco vueltas al amplio campo de deportes del lugar donde se realizó el seminario. Además, pocos días después del inicio del seminario, el color de mi piel, que había cambiado por el vitiligo, comenzó a volver, y sentí que los cálculos salían uno por uno fuera de mi cuerpo. Ahora mi cuerpo se ha liberado de los cálculos renales.

Así, dos meses después de participar en el seminario "The Maker Heals", fui al hospital. El médico a cargo, al confirmar que mi función renal se había recuperado al 48%, se asombró de cómo había podido ocurrir algo tan imposible.

Si doy algunos ejemplos de las diferencias en el estado de mi cuerpo antes y después de participar en el seminario: antes de participar en el seminario, mi salud era tan mala que ni siquiera podía cocinar para mi familia. Después de terminar el trabajo en la escuela y volver, solía hacer una comida sencilla yo sola y luego irme a la cama. No tenía fuerzas para hacer las tareas del hogar, así que la limpieza solo la hacía una vez a la semana, barrer el suelo apenas podía. Pero después de participar en el seminario, no solo barro el suelo sino que lo trapeo, lavo los platos y cocino para mi familia, cumpliendo bien con mis deberes diarios como una persona normal.

Yo, que no podía cuidar bien ni de mi propio cuerpo, en septiembre de 2019, durante el seminario de diez días "The Maker Heals" realizado en Tiruchirappalli, me encargué de la cocina, preparando comida desde temprano en la mañana hasta tarde en la noche, y me hice responsable de las comidas de más de 50 participantes. Mi esposo, que me conoce mejor que nadie, se preocupó durante el seminario y venía de vez en cuando a ver cómo estaba, y al ver que trabajaba bien y saludablemente se asombró.

¿Cómo fue posible esto? No puedo sino decir que es un milagro. Dios me dio fuerzas para poder hacer todas estas cosas. Ahora yo puedo hacer cualquier cosa con la ayuda de Dios.

Así, al participar en el seminario, me liberé de las enfermedades físicas.

Pero lo más importante es el cambio espiritual.

Yo vivía como adventista de tercera generación, y aunque era cristiana, vivía pensando que las enfermedades se curaban con medicamentos. Pero mi salud no mejoraba ni con medicamentos, y no había progreso en mi crecimiento espiritual. Como estaba enferma, siempre me preocupaba, estaba deprimida, me enojaba y me irritaba, haciendo difícil la vida a mi familia.

Pero durante el seminario, Dios obró en mi corazón y cambió mi forma de vida. Llegué a amar a todos. Con mi cambio, mi familia también se alegró, y las relaciones entre los miembros de la familia se hicieron más cercanas. Sobre todo, ahora tengo una relación más íntima con Dios. Dios me habla en mi corazón cada día. Hablo con Dios incluso sobre cosas pequeñas, como qué cocinar para la familia o cómo hablarle a otra persona. Cuando alguien está de mal humor o enojado, me permite esperar tranquilamente sin enojarme también. Dios cambió mi carácter.

El que hoy viva saludablemente se debe a que Dios me dio la oportunidad de vivir. Creo que Dios quiere que yo dé testimonio de Él como testigo vivo. Por eso comparto mi experiencia con mis colegas maestros y el personal, y con los estudiantes. Que no pudiera enseñar matemáticas e informática de grados superiores en la escuela también fue la providencia de Dios. Porque Dios me permitió transmitir al Dios Creador a través de la Biblia, Su palabra. Actualmente enseño la Biblia a estudiantes desde segundo de secundaria hasta segundo de bachillerato. Mi vida influye en los estudiantes.

Cada día les enseño qué comer y cómo comer. Cada día los estudiantes prueban el almuerzo que yo traigo. Quedan profundamente impresionados por la comida que cocino saludablemente y dicen que ellos también harán como yo. Mi esposo también, a cada persona que conoce, le recomienda que solo Dios es quien nos sana, y que sigamos la dieta saludable tal como Dios enseñó a Adán y Eva en el jardín del Edén, y transmite la palabra de Dios que ha visto y experimentado.

Aquel que revivió mi función renal también curará con certeza sus enfermedades y les dará salud. Aquel que cambió mi vida también cambiará sus vidas.