Quiero®

¡Vivir Sano!

10 Días de Oración

Iglesia Adventista del Séptimo Día
Unión Colombiana del Norte

INDICE

Día 1 – ¡Más de Dios, más de su Palabra, más salud!
Día 2 – Practicando lo que enseñamos sobre salud
Día 3 – Un cambio basado en 10 principios bíblicos
Día 4 - Salud y Santidad
Día 5 – Los Adventistas y su mensaje de salud
Día 6 – Terapias Alternativas.
Día 7 – Tratamiento para los fieles.
Día 8 – Cuida tu gran tesoro
Día 9 – ¡Tú también puedes!
Día 10 – El mensaje de salud y los tres mensajes angélicos.

SALUDO DEL DIRECTOR

El Salmo 139:16 dice "Tus ojos vieron mi cuerpo en gestación: todo estaba ya escrito en tu libro; todos mis días se estaban diseñando, aunque no existía uno solo de ellos".

¿Qué significa planificación? Existen muchas definiciones sobre la planificación, vamos a considerar esta: "Planificar es decir o escribir anticipadamente lo que se pretende hacer dentro de un determinado periodo de tiempo". En este Salmo está clara la idea que Dios tiene un plan diario para cada persona que desea vivir cada día en santidad.

Al levantarme cada mañana, mi primera preocupación debe ser: ¿Cuál es el programa que Dios tiene hoy para mi vida? ¿Dónde está ese programa? Mi primera actividad antes de realizar cualquier cosa es, debe ser, tomar mi Biblia y, en profunda dependencia de Jesús y libre de cualquier idea preconcebida, pedir al Espíritu Santo que conduzca mi mente a una clara comprensión de la voluntad de Dios expresada en las Sagradas Escrituras.

Nuestro desafío en la Unión Colombiana del Norte, es llevar a cada participante de los diez días de oración a desarrollar y consolidar el hábito del uso de estos remedios divinos cada día. Por lo tanto, en nuestra Unión haremos la jornada de los diez días para desarrollar hábitos saludables y continuaremos por sesenta días más, en los meses de febrero y marzo, hasta que los hayamos consolidado.

Cada día tendrás una motivación, y es concientizarte que la persona que es vencedora es la que hace lo que se debe hacer, hasta acostumbrarse. Así, el proceso del desarrollo y de la consolidación del hábito de usar diariamente los remedios de la naturaleza ocurrirá naturalmente.

Tenemos claro que no es suficiente con presentar una serie de informaciones acerca de la salud. Es necesario tener un objetivo específico que debe ser alcanzado. El Ministerio de Salud y de Evangelismo de la UCN, tienen como desafío llevar a cada creyente a desarrollar y consolidar el hábito del uso diario de los remedios de la naturaleza. Estamos convencidos que este es el camino, pues cuando ayudamos a las personas a formar hábitos correctos, ayudamos a la naturaleza en su obra de restauración, mediante el uso sabio de sus propios remedios sencillos (Consejos sobre el régimen alimenticio, p. 540).

Nuestro agradecimiento a la División Sudamericana por su valioso aporte a través del seminario Vivir Mejor Con Más Salud, que nos ha servido como base para estos diez días de oración y poder.

Mauricio A. Buitrago Z.
Ministerios de la Salud UCN

INTRODUCCIÓN

La obsesión por el placer en el comer y el beber, y en el uso inadecuado del cuerpo, ha producido una gran catástrofe en la humanidad. Lo que cuenta es lo que gusta y no lo que es saludable.

Alegan que lo saludable no les trae tanto placer y que la vida es para ser vivida únicamente de manera "placentera". Así viven las personas que tomaron la decisión de amistarse con los placeres (no saludables) de esta vida. Acaso, ¿esta no es una de las señales del fin?

Muchas instituciones han aprovechado esta onda y, motivadas únicamente por el lucro, han colocado en el mercado sólo lo que es "gustoso", alegando que eso es lo que da dinero.

El gusto desenfrenado en busca del placer por el placer mismo, sin la preocupación por saber si lo que se está ingiriendo o practicando es saludable, está conduciendo a la humanidad hacia una situación de mala calidad de vida. Esto trae como resultado la obesidad, la depresión, el SIDA, el cáncer y otros males.

Los gobiernos, las ONG, las fundaciones y las instituciones de la salud están preocupados, y en el mundo entero está aumentando el interés por el cambio de estilo de vida y el cuidado preventivo de la salud.

Como iglesia, tenemos la misión de enseñar a los miembros y al mundo a tener respeto y cuidado por la salud, por razones físicas y espirituales. Si las personas y las instituciones que están reaccionando ante los hábitos y las costumbres destructoras de la salud están diciendo que "está de moda ser saludable", ¡imagine qué debe decir la iglesia! El cuerpo es el templo del Espíritu Santo; no nos pertenece, es propiedad de Dios. Por lo tanto, nuestra responsabilidad en el cuidado del cuerpo trasciende las cuestiones carnales y de estética.

Estos diez días de oración saludable, son una respuesta divina al clamor de muchos hermanos que viven, enseñan y oran por un movimiento más abarcante del mensaje adventista de la salud. La obediencia a las leyes de la salud cooperará para que actúen en armonía las energías físicas, mentales y espirituales.

Llegó la gran oportunidad de la Iglesia Adventista del Séptimo Día, como institución modelo para el mundo con respecto a las leyes de la salud. Fue establecida dentro de un calendario profético, a fin de despertar y preparar al mundo para el acontecimiento más extraordinario de todos los tiempos: la segunda venida de Cristo.

Llamamos a todos para que participen de este gran movimiento, pues será un instrumento más con el fin de despertar al pueblo para el papel profético de nuestra iglesia en el tiempo del fin.

Está profetizado: "Si los adventistas del séptimo día practicaran lo que profesan creer, si fueran sinceros reformadores de la salud, verdaderamente serían un espectáculo para el mundo, los ángeles y los hombres" (Consejos sobre la salud, p. 578).

Oremos para que el Espíritu Santo llene nuestro corazón de discernimiento y sabiduría al participar de las lecturas y los momentos de oración de cada día. Rogamos al Señor que, al terminar estos diez días, tenga toda la motivación que viene del Padre para poner en práctica las enseñanzas absorbidas.

Día
1

¡Más de Dios, más de su Palabra, más Salud!

La lucha por la salud debe ser diaria, así como sucede con la búsqueda de Dios cada día. La santidad y la vida saludable deben ir juntas. La consagración también implica la búsqueda permanente del conocimiento de la teoría y la práctica de una vida saludable. Como es posible que un cristiano consagrado no viva diariamente los principios de la salud instituidos por el Creador.

¿Por qué la iglesia, en la Unión Colombiana del Norte, participa de un movimiento tan grande en favor de la salud?

"El cuerpo es el único medio por el cual la mente y el alma se desarrollan para la edificación del carácter. De ahí que el adversario de las almas encamine sus tentaciones al debilitamiento y a la degradación de las facultades físicas. Su éxito en esto envuelve la sujeción al mal de todo nuestro ser. A menos que estén bajo el dominio de un poder superior, las propensiones de nuestra naturaleza física acarrearán ciertamente ruina y muerte" (El ministerio de curación, pp. 91, 92).

Buscar la Palabra de Dios en las primeras horas de la mañana, producirá salud durante el día. En la presencia de Cristo experimentamos la atmósfera del cielo en la vida; y el "cielo es todo salud" (Consejos sobre la salud, p. 28), y cuanto más llenos estemos de la Palabra viva de Dios, mientras más sintamos esa influencia celestial que guía nuestros pasos, más salud tendremos y mayor propensión para prevenir y restaurar enfermedades.

Cuanto más cerca estemos de Cristo, más interés tendremos en cuidar del cuerpo y usar los verdaderos remedios indicados por el Creador.

Saldrá de su casa hacia el trabajo ungido por el amor de Cristo. Ese poder permeará sus acciones y producirá grandes maravillas en su vida. Veamos la acción curativa de este poder:

"El amor que Cristo infunde en todo nuestro ser es un poder vivificante. Da salud a cada una de las partes vitales: el cerebro, el corazón y los nervios. Por su medio, las energías más potentes de nuestro ser despiertan y entran en actividad. Libra al alma de culpa y tristeza, de la ansiedad y la congoja que agotan las fuerzas de la vida. Con él vienen la serenidad y la calma. Implanta en el alma un gozo que nada en la tierra puede destruir: el gozo que hay en el Espíritu Santo, un gozo que da salud y vida" (El ministerio de curación, p. 78).

Resolución

Por la gracia de Dios, mi Creador y con la ayuda del Espíritu Santo mi mente se conectará con el Salvador a primera hora de la mañana y dejaré que guíe mi vida hoy.

"Si pudiésemos comprender que los hábitos que adquirimos en esta vida afectarán nuestros intereses eternos, y que nuestro destino eterno depende de que nos habituemos a ser temperantes, lucharíamos para ser estrictamente temperantes en el comer y el beber" (Ibíd., pp. 275, 276).

Recuerda, El 90% de todas las enfermedades se originan en la mente, y lo que afecta al cuerpo, afecta a la mente.

Momento de Oración

- Comience su momento de oración alabando a Dios porque él es gozo, paz, paciencia, etc
- Alabe a Dios porque ha llamado a su iglesia remanente para que sea una luz para el mundo.
- Ore pidiendo perdón por haber sido negligente en aceptar en totalidad el mensaje de salud.
- Ore para que su familia adopte un estilo de hábitos saludables con la ayuda del Espíritu Santo.
- Ore por los líderes y la iglesia en San Andrés Islas, los desafíos y proyectos de este año.
- Ore por la unidad mundial en cada congregación y entidad de la iglesia y la participación plena en la misión evangelizadora.
- Ore por el programa diario que Dios hoy tiene para mí, que pueda descubrirlo a través de su Palabra neutralizando los ataques del enemigo y

así entonces tener discernimiento en todos los aspectos de mi vida.

Mi programa con Dios para hoy

Día 2

Practicando lo que Enseñamos Sobre Salud

Tan importante como el contenido del mensaje de la salud es la metodología para practicarlo y propagarlo. Elena de White se esforzó deliberadamente por presentar los métodos apropiados de práctica y propagación, por señalar los métodos equivocados de vivencia y enseñanza.

El fanatismo compartido y la crítica destructiva son formas totalmente inadecuadas para propagar el mensaje de la salud. El uso de estos métodos o conductas, por parte de los mal llamado reformadores, revela una comprensión desequilibrada y no genuina del mensaje de la salud. Esas actitudes o métodos de propagación revelan también un desconocimiento total de la psicología humana y del proceso educativo de cambio.

Cuando se comprende y se vive genuinamente el mensaje de la salud, surge el deseo de propagarlo y compartirlo. Queremos que otros también disfruten de lo que estamos disfrutando. Al sentir mayor energía y optimismo para enfrentar la vida, ¿cómo no vamos a compartir? Por otro lado, es necesario seguir un estilo de promoción de acuerdo con el plan de Dios. "De todos los habitantes del mundo, los reformadores deben ser los más abnegados, bondadosos y corteses" (El ministerio de curación, p. 114).

No basta con conocer la verdad, tenemos que poseer el tacto y el método adecuados para presentarla y propagarla. La verdad sin amor no es verdad.

Metodología apropiada para la práctica y la difusión del mensaje de la salud.

1. **El presentador del mensaje de la salud debe tener cortesía, abnegación y bondad.**

Además, debe estar presente y apoyar todo esfuerzo que promueva la salud.

2. **Debemos educar de manera agradable e inteligente.**

   Afirmó Elena de White: "Debemos educar, educar, educar, en forma agradable e Inteligente" (El evangelismo, p. 384).

   ¡Cuánta sabiduría hay en esas palabras! Las escribió una dama con solo tercer año de escuela primarla, pero parece que fueron escritas por una doctora en educación y promoción de la salud. Realmente, la educación es el mejor y más efectivo método para promover cambios en la salud. Dicen los entendidos que la medicina preventiva es la verdadera medicina.

3. **Presentar los grandes principios bíblicos, en lugar de enfatizar un hábito o un alimento en particular.**

   Es necesario hablar de la calidad de vida que se obtiene gracias a la vivencia de este mensaje, de los beneficios en tiempos de salud y enfermedad, al Igual que lo que hacemos en una esfera de la vida afecta a las demás.

4. **Debemos dejar que el Espíritu Santo ayude a las personas a hacer cambios progresivos, en el tiempo apropiado.**

Conclusión

A. El mensaje de la salud forma parte de la verdad presente

Su propósito es darnos una calidad de vida mejor y una condición física, mental y espiritual que nos capacite para tener mejor comunión con Dios, llevándonos a cumplir los deberes de la vida con mayor eficiencia.

B. Su contenido abarca todo el estilo de vida

No consiste en un hábito en particular, sino en todo un estilo de vida, pautado por las orientaciones contenidas en el mensaje de salud, con grandes beneficios personales, familiares y para nuestros semejantes.

C. Debemos usar los métodos adecuados

Este maravilloso mensaje puede no ser eficaz, si se llega a emplear una metodología inadecuada de práctica y promoción. Por eso, es necesario utilizar los métodos adecuados para su promoción.

D. El mejor método de promoción es el que construye sobre la educación, el tacto, la cortesía y la beneficencia

El ejemplo, la vivencia propia y la presentación de los principios, en lugar de hábitos particulares, son métodos adecuados.

Momento de Oración

- Comience alabando a Dios porque él escogió usarlo en para alcanzar almas para Cristo a través de su ejemplo de vida saludable.
- Pida a Dios que le muestre qué pecados necesita confesar en privado. Reclame la victoria sobre esos pecados.
- Ore pidiendo perdón por las veces que tuvo vergüenza de compartir su fe con otras personas. Pídale a Dios que le de valor y amor.
- Ore para que Dios le ayude a practicar y a enseñar un verdadero estilo de vida saludable.
- Ore para que Dios le enseñe a cómo llevar a la gente hacia Jesús, no hacia usted.
- Ore por la Asociación de la Costa Atlántica, sus desafíos, sus líderes y los proyectos de la iglesia en el norte de Colombia.
- Ore por el programa que Dios tiene hoy para mí.

Día 3

Un Cambio Basado en 10 Principios Bíblicos

1. VIVIR DE ACUERDO CON EL "DEBER CONOCIDO"

"Nadie puede creer con el corazón para justicia y obtener así la justificación por la fe mientras continúe en la práctica de aquellas cosas que prohíbe la Palabra de Dios, o mientras descuide cualquier deber conocido" (Reavivamientos modernos, p. 28). En otras palabras, negarse a cumplir el "deber conocido" revela un corazón rebelde, lo que indica un problema más profundo que la cuestión del régimen alimenticio.

2. ENCONTRAR LA GENTE DONDE ESTÁ

En Australia, durante la década de 1890, era difícil encontrar comida de calidad, y la carne era el alimento disponible más barato. La Sra. de White menciona cierta ocasión en que la enfermedad alcanzó el hogar de uno de sus vecinos: "En este tiempo de enfermedad no había en la casa nada adecuado para comer. Y ellos rehusaron comer nada que nosotros les lleváramos. Habían estado acostumbrados a la carne. Creímos que debía hacerse algo. Le dije a Sara: 'Saque algunos pollos de mi casa y prepáreles un poco de sopa' De esta manera les trató su enfermedad y los alimentó con esta sopa. Pronto se recuperaron. Ahora bien, esta es la conducta que seguimos. No les dijimos a la gente: No deben comer carne. Aunque nosotros mismos no usábamos carne, cuando pensábamos que era esencial para esa familia en su tiempo de enfermedad, les dimos lo que creíamos que necesitaban. Hay ocasiones en que debemos encontrar a la gente donde está" (Consejos sobre el régimen alimenticio, pp. 560, 561).

¿Qué lección sacamos de este episodio? Aun cuando la Sra. de White no usara carne, juzgó que sería necesaria para la enfermedad de esa familia. Les dio lo que juzgó que era lo que necesitaban. En sus palabras, «hay ocasiones

en que debemos encontrar a la gente donde está›;

3. EVITAR EL USO DE "TODAS LAS COSAS NOCIVAS"

4. USAR "CON CRITERIO LO QUE ES SALUDABLE"

5. EJERCER DOMINIO PROPIO EN TODAS LAS COSAS

"La excesiva indulgencia en comer, beber, dormir y ver es pecado" (La temperancia, p. 121).

La condescendencia propia muchas veces se revela en el "vestirse" y en "trabajar en exceso'" indicando así que la mente no se halla "bajo el dominio de la razón y la conciencia" (Ibíd., pp. 121, 122, 129).

6. NO ESTABLECER "REGLAS FIJAS PARA EL RÉGIMEN ALIMENTICIO"

Elena de White advirtió, de manera clara y precisa, acerca de los alimentos que no hacen bien. Pero, al hablar de lo que podría sustituir a los alimentos perjudiciales, dio sugerencias generales como, por ejemplo, "cereales, nueces, legumbres, verduras y frutas" (El ministerio de curación, p. 244). ¿Por qué orientaciones generales en lugar de "reglas"? Porque ella reconocía que una alimentación saludable debe tomar en cuenta los diferentes climas, al igual que la ocupación y las características físicas de las personas (ver El ministerio de curación, pp. 95-97).

7. TENER CUIDADO Y COMPASIÓN

Siempre es necesario considerar que las personas no son todas iguales, y que son más importantes que las regulaciones.

8. TOMAR EN CUENTA LA MOTIVACIÓN REAL PARA LLEVAR A CABO LA REFORMA PROSALUD

A. "La reforma pro salud no es un conjunto de deberes por los cuales impresionamos a Dios y ganamos su amor (legalismo). Antes bien, es una revelación de un Dios amante en cuanto a cómo evitar mejor las circunstancias tristes que resultan de decisiones equivocadas" (Herbert E. Douglas, Mensajera del Señor, p. 311).

B. "La reforma pro salud encarna un sistema de elecciones que se entiende progresivamente a través de la experiencia. Por esta razón, el consumo de carne, por ejemplo, nunca ha sido una 'prueba de discipulado' en la Iglesia Adventista" (Ibíd.; ver también Consejos sobre el régimen alimenticio, pp. 480, 481).

9. NO CONVERTIRSE EN NORMA PARA LOS DEMÁS

Este principio está mejor expresado en la simple fórmula de Elena de White:

"No me constituyo en criterio de ninguna otra persona" (Consejos sobre el régimen alimenticio, p. 593). No intentaba ser conciencia para otros, ni hacía "inspecciones" en las mesas de aquellos que seguían más lentamente la luz progresiva.

10. RAZONAR DE CAUSA A EFECTO

El décimo principio permea los nueve anteriores. Esto está quizás mejor expresado en el consejo de Pablo: "Dios no puede ser burlado: pues todo lo que el hombre sembrare, eso también segará" (Gál. 6:7).

Momento de Oración

- Alabe a Dios porque él terminará la obra que ha comenzado en la iglesia.
- Ore por la verdadera reforma que ha de suceder en su propia vida.
- Agradezca a Dios porque él nos perdona según lo expresa 1 Juan 1:9
- Ore por la Asociación Caribe Colombiano, sus líderes, sus iglesias, sus desafíos y proyectos.
- Ore por el programa que Dios tiene hoy para mí.

Día 4

Salud y Santidad

En Levítico 11, existe una gran lista de alimentos clasificados como "inmundos", "impuros" o "abominables". Entre ellos, están la liebre, el cerdo, el avestruz, los peces sin escamas y otros animales. Los adventistas no consumimos estas carnes. Y esto es un privilegio. Siempre pensé que estas leyes tenían que ver solamente con la salud. No obstante, sorprendentemente, en ningún lugar el capítulo 11 menciona la salud. ¡Lo que Dios dice es que debemos practicar estas leyes para ser santos! "Seréis, pues, santos, porque yo soy santo" (Lev. 11:45).

En varios otros pasajes, encontré esta relación inesperada entre salud y santificación. Por ejemplo, el sacerdote era el que cuidaba de dos cosas: la salud y la religión. En el Salmo 103:3, Dios nos dice dos cosas: 'Él es quien perdona todas tus iniquidades, el que sana todas tus dolencias›; Jesús hizo (y todavía lo hace) exactamente eso. Curaba a los enfermos y perdonaba a los pecadores: «Ciertamente llevó él nuestras enfermedades, y sufrió nuestros dolores [...]. 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» (Isa. 53:4, 5).

Si es Dios quien cuida de nuestra salud, ¿por qué tenemos que seguir leyes y evitar ciertos alimentos? Porque "el hombre que aprecia la luz que Dios en su misericordia le da sobre la reforma pro salud, puede ser santificado por medio de la verdad y hecho idóneo para la inmortalidad" (Consejos sobre el régimen alimenticio, p. 83).

Así, aun cuando la medicina jure que el vino hace bien para el corazón, ¡los adventistas continuarán siendo abstemios! Además de eso, saber cocinar puede ser una cuestión de salvación: "Es un deber sagrado para las personas que cocinan aprender a preparar comidas sanas. Muchas almas se pierden como resultado de los alimentos mal preparados" (El ministerio de curación, p. 233).

Algunas citas más acerca de la relación entre la comida y la consagración:

1. "Error grave es comer tan sólo para agradar al paladar; pero [...] si el alimento no se come con gusto, no nutrirá tan bien al organismo" (El ministerio de curación, p. 231).

2. "Debemos aprender que la satisfacción de nuestros apetitos es el mayor obstáculo que pueda oponerse a nuestro progreso intelectual y a la santificación del alma" (Consejos sobre el régimen alimenticio, p. 52).

3. "Los que colocan tantos alimentos en el estómago, y así cargan demasiado su naturaleza, no podrían apreciar la verdad si oyeran" (Ibíd., pp. 54, 55).

4. "El uso de estimulantes artificiales es destructor para la salud y tiene una influencia embotadora sobre el cerebro, haciendo que resulte imposible apreciar las cosas eternas. Los que acarician estos ídolos no pueden valorar correctamente la salvación que Cristo ha traído para ellos" (Ibíd., pp. 55, 56).

5. "Cualquier cosa que disminuya la fuerza física, debilita la mente y la vuelve menos capaz de discernir entre lo bueno y lo malo" (Ibíd., p. 56).

6. "El abusarse del estómago, complaciendo el apetito, constituye la fuente fructífera de la mayor parte de las pruebas de la iglesia. Los que comen y trabajan intemperada e irracionalmente, hablan y actúan irracionalmente. Un hombre intemperante no puede ser un hombre paciente" (Ibíd., p. 58).

7. "No es necesario tomar bebidas alcohólicas para ser intemperante. El pecado de comer con intemperancia, de comer muy frecuentemente, en demasiada cantidad, y alimentos ricos y malsanos, destruye la acción saludable de los órganos digestivos, afecta el cerebro y pervierte el juicio, impidiendo el funcionamiento racional, sereno y saludable del pensamiento y la acción. Y esta es la fuente fructífera de las pruebas de la iglesia" (Ibíd.).

8. "El régimen alimenticio tiene mucho que ver con la disposición a entrar en la tentación y cometer pecado" (Ibíd., p. 61).

9. "Vi que había muchos en el pueblo remanente que eran enfermizos, y que estaban así por complacer su apetito. Si queremos tener buena salud, debemos manifestar especial cuidado con la salud que Dios nos ha dado, negarnos a satisfacer el apetito malsano, comer menos alimentos refinados, y comer alimentos íntegros (enteros, con cáscara, con fibra) y libres de grasa" (Mensajes selectos, t. 3, p. 312).

10. "No debemos proveer para el sábado una cantidad de alimento más abundante ni variada que para los demás días. Por el contrario, el alimento debe ser más sencillo, y debe comerse menos, a fin de que la mente se encuentre despejada y vigorosa para entender las cosas espirituales. A estómago cargado, cerebro pesado. Pueden oírse las más hermosas palabras sin apreciarlas, por estar confusa la mente a causa de una alimentación impropia" (El ministerio de curación, p. 237).

11. Dios nos dio las leyes de la salud para facilitar nuestro camino a la santificación. Es importante recordar, por otro lado, que cuidar de la salud ayuda, pero no garantiza la santidad ni la salvación: "Porque el reino de Dios no es comida ni bebida, sino justicia, paz y gozo en el Espíritu Santo" (Rom. 14:17).

Por último, andar en el camino de la santificación garantiza la promesa de que Dios cuidará de la salud: "Si oyeres atentamente la voz de Jehová tu Dios, e hicieres lo recto delante de sus ojos, y dieres oído a sus mandamientos, y guardares todos sus estatutos, ninguna enfermedad de las que envié a los egipcios te enviaré a ti; porque yo soy Jehová tu sanador" (Éxo. 15:26).

Momentos de Oración

- Alabe a Dios porque él quiere que la familia humana refleje su belleza y su carácter.
- Pida perdón a Dios por las veces que no le honró con el cuidado de su salud.
- Pídale a Dios que llene su corazón del Espíritu Santo y que lo haga un ejemplo viviente de santidad y salud.
- Pídale a Dios que cada integrante de su familia se vea atraído hacia Cristo.
- Ore por la Asociación del Noreste Colombiano, por sus desafíos como iglesia, por la crisis en la frontera con Venezuela, por la fidelidad de nuestra feligresía y el cumplimiento de la misión.
- Ore para que Dios le ayude a vencer a los malos hábitos en la alimentación que pueda tener.

Día 5

Los Adventistas y su Mensaje de Salud

"Guardadlos, pues, y ponedlos por obra; porque esta es vuestra sabiduría y vuestra inteligencia ante los ojos de los pueblos [...] y dirán: Ciertamente pueblo sabio y entendido, nación grande es esta" (Deut. 4:6).

Se debe permanecer alerta contra el extremismo y la apostasía en relación con los cuidados por la salud.

Conocemos, por la Biblia y por los escritos de Elena de White, que una de las estrategias de engaño del enemigo han sido los extremos: la religión en exceso y celo sin entendimiento. Si hay un área de la iglesia que ha sufrido con esta cuestión, ha sido la de la salud.

Ha llegado el tiempo de llevar el mensaje de la salud sin esas amarras, sino con seguridad, convicción y equilibrio, pues es vital para el cumplimiento de la misión que tenemos como iglesia y en la preparación para la segunda venida de Cristo.

I. OBJETIVOS DE DIOS AL DARNOS EL MENSAJE DE LA SALUD

En este tiempo especial, el tiempo del fin, el Señor confió el último mensaje de advertencia al mundo que incluye como parte importante el cuidado de la salud. Algunos de los propósitos de Dios al dar este mensaje son:

1. **Desea ejercer su poder de curar por nuestro Intermedio.**

   "Los siervos de Cristo son sus representantes, los conductos por los cuales ha de obrar. Él desea ejercer por ellos su poder curativo" (El Deseado de todas las gentes, p. 765).

"Si oyeres atentamente la voz de Jehová tu Dios [...] ninguna enfermedad [...] te enviaré a ti; porque yo soy Jehová tu sanador" (Éxo. 15:26). "Seréis bendición" (Zac. 8:13).

2. **Disminuir el sufrimiento del mundo y purificar a su iglesia.**

"Aunque la reforma pro salud no es el mensaje del tercer ángel, se halla estrechamente relacionada con él. Los que proclaman el mensaje también deben enseñar la reforma pro salud. [...] Satanás y sus agentes están tratando de obstaculizar esta obra de reforma, y harán todo lo que puedan para afligir con perplejidades y cargas a los que se empeñen en ella de todo corazón. [...] La obra de la reforma pro salud es el medio que el Señor usa para aminorar el sufrimiento en nuestro mundo y para purificar a su iglesia" (Consejos sobre el régimen alimenticio, p. 91).

3. **Preparar a un pueblo para la venida del Señor.**

"Los hombres y las mujeres no pueden violar la ley natural, complaciendo un apetito depravado y pasiones concupiscentes, sin violar la Ley de Dios. Por lo tanto, el Señor ha permitido que sobre nosotros resplandezca la luz de la reforma pro salud, para que veamos el pecado que cometemos al violar las leyes que él estableció en nuestro ser. [...] Hacer clara la ley natural e instar a que se la obedezca es la obra que acompaña al mensaje del tercer ángel, con el propósito de preparar a un pueblo para la venida del Señor" (Ibíd., pp. 81, 82).

II. PROFECÍA: EL EXTREMISMO Y LA INTERVENCIÓN DE DIOS

La causa de la apostasía en relación con este asunto fue profetizada claramente:

"La gran apostasía acerca de la reforma pro salud se debe a que mentes imprudentes han manejado el asunto y lo han llevado a tales extremos que ha desagradado a la gente en vez de convertirla" (Consejos sobre el régimen alimenticio, p. 249).

La palabra apostasía parece demasiado fuerte, ¿no es así? Pero muchos que recibieron gran luz han escogido el mal en lugar del bien y, como no hacen ningún intento por reformarse, van empeorando cada vez más. En otras palabras, saber lo que es correcto y persistir en lo errado es, en el sentido más amplio, apostasía.

Observe también la causa de esta apostasía: El mensaje de la salud, "llevado a tales extremos que ha desagradado a la gente".

Para Reflexionar

"Si los miembros de nuestras iglesias no prestan atención a la luz sobre este asun-

to, cosecharán el seguro resultado en una degeneración tanto espiritual como física. Y la influencia de estos miembros de iglesia más antiguos se hará sentir sobre los que han aceptado recientemente la fe" (Consejos sobre el régimen alimenticio, p. 547).

- ¿Cómo podremos llevar el mensaje de sanidad y salvación a las personas, si nosotros mismos no estamos convencidos de su importancia y valor?
- ¿Por qué no hemos practicado estos principios con mayor diligencia?
- ¿Por qué no los hemos enseñado?
- ¿Hemos sido víctimas de uno de estos engaños?
- ¿Cómo puedo alcanzar el discernimiento espiritual y el equilibrio en este asunto?

Oro para que, después del llamado de Dios a un reavivamiento espiritual y una reforma en la vida, sus ojos sean abiertos para que pueda vislumbrar a un Salvador que lo ama, hasta el punto de haber dado su vida, y que está dispuesto a hacer por usted mucho más de lo que puede imaginar.

"[...] Sino transformaos por medio de la renovación de vuestro entendimiento, para que comprobéis cuál sea la buena voluntad de Dios, agradable y perfecta" (Rom. 12:2).

Momentos de Oración

- Ore para que Dios le de sabiduría y no ir a los extremos en el manejo del tema de la salud
- Ore para que Dios le proteja de la apostasía y pueda tener una mente prudente y le libre de los engaños del mundo contemporáneo.
- Ore por la Asociación Centro Oriental, por sus líderes, sus iglesias, el personal de oficina, los desafíos para este año y los proyectos de evangelización.

Día 6

Terapias Alternativas

Porque vendrá tiempo cuando no sufrirán la sana doctrina, sino que, teniendo comezón de oír, se amontonarán maestros conforme a sus propias concupiscencias, apartarán de la verdad el oído y se volverán a las fábulas" (2 Tim. 4:3, 4).

Uno de los caminos propuestos por Satanás es lo "falso natural'. Algunos insisten en la aplicación exclusiva de los llamados recursos naturales, temiendo que el uso de algún medicamento llegue a constituir pecado. Una posición extrema, inadecuada, puede traer graves riesgos, pero no es eso lo que más asusta.

La verdadera razón para la alarma existe en el hecho de que Satanás tomó para sí la bandera de lo natural, dándole matices frecuentemente insospechados, y que fácilmente pasan desapercibidos para la gran mayoría de los miembros de iglesia, incluso de profesionales de la salud.

Ha surgido, en conexión con las filosofías vitalistas (de la energía vital) y espiritualistas, una inmensa cantidad de terapias alternativas místicas. Vea, en esta tabla, algunas de las centenas de opciones creadas para confundir a las personas y atraer toda clase de personalidad:

Acupuntura	Acupreura	Astrología	Agua imantada
Bola de cristal	Buceos	Budismo	Cábala
Do-in	Fitoterapia (mística)	Hidroterapia (mística)	Homeopatía
Horóscopo	Hinduismo	Iridología	Karate
Magnetismo	Mesmerismo	Panteísmo	Péndulos
Pirámides	Profecías	Reflexología	Tai-chi-chwan
Ufología	Yin Yang	Yoga	Zen-Budismo

Si se sorprendió de ver algunas de estas prácticas en esta lista y quedó con dudas, busque con sinceridad de corazón y con mucha oración conocer mejor lo que está detrás, cuál es su origen, qué otros métodos están asociados, cuál es el ambiente y quién practica estas terapias.

"No les niego su eficacia, pero quiero conocer su origen. Satanás anhela que consideremos sus agentes y agencias como "naturales"; es decir, que creamos que su acción ocurre de acuerdo con las leyes naturales que, en el caso del organismo humano, son las leyes de la fisiología humana" (Dr. Hélio Grellman).

"El instrumento del gran engañador dirá y hará lo que sea necesario para alcanzar su objetivo. Importa poco si se dice espiritista, 'médico eléctrico' o 'sanador magnético. Mediante pretensiones engañosas captará la confianza de los incautos. [...] estarán totalmente en sus manos, y la terrible secuela será el pecado, la desgracia y la ruina" (Mente carácter y personalidad, t. 2, pp. 728, 729).

Piense en cómo se lamenta Dios por todo esto. "Mi pueblo fue destruido, porque le faltó conocimiento. Por cuanto desechaste el conocimiento, yo te echaré del sacerdocio" (Ose. 4:6).

El rechazo de Dios no se debe al hecho de que falte el conocimiento, sino principalmente por el rechazo del conocimiento que Dios pone a disposición de todos. La persona es quien rechaza la verdad. Los hijos de Dios necesitan INVESTIGAR lo que está detrás de esas supuestas "medicinas naturales" No es suficiente saberlo superficialmente.

Jesús lo predijo con claridad:

"Porque se levantarán falsos cristos, y falsos profetas, y harán grandes señales y prodigios, de tal manera que engañarán, si fuere posible, aun a los escogidos" (Mat. 24:24).

Pienso que en ninguna otra área corremos más claramente el riesgo de ser engañados que aquí.

"Estos instrumentos satánicos pretenden curar la enfermedad. Atribuyen su poder a la electricidad, al magnetismo o a los así llamados 'remedios simpáticos', cuando en realidad no son más que canales de las corrientes eléctricas de Satanás. Por este medio, él arroja su ensalmo sobre los cuerpos y las almas de los hombres" (El evangelismo, p. 442).

Un fiel siervo de Dios sufrió mucho y tres veces imploró a Dios por su cura, y el Señor le respondió: Mi hijo, "bástate mi gracia; porque mi poder se perfecciona en la debilidad" (2 Cor. 12:7-10). El apóstol calmó su corazón con estas palabras, y llevó esta cruz hasta el fin, sin protestar, pero con la convicción inamovible de que "las aflicciones del tiempo presente no son comparables con la gloria venidera que en nosotros ha de manifestarse" (Rom. 8:18).

"Porque ¿qué aprovechará al hombre, si ganare todo el mundo, y perdiere su alma? ¿O qué recompensa dará el hombre por su alma?" (Mat. 16:26).

El Señor Dios nos conceda el amor de la Verdad y el Espíritu de sabiduría, tanto en la salud como en la enfermedad, para que nada de esta Babilonia de alternativas espurias atrape nuestro caminar hacia el cielo, donde "no habrá muerte, ni habrá más llanto, ni clamor, ni dolor; porque las primeras cosas pasaron" (Apoc. 21:4).

Para Reflexionar

- Ore para que dediquemos más tiempo a los valores eternos por medio del estudio de la Biblia y la oración, permitiendo que Dios dirija plenamente a su pueblo de acuerdo con su voluntad y no la nuestra.
- Ore por la protección de nuestros jóvenes y de todos nosotros de las cada vez mayores influencias del mundo.
- Ore para que nos enfoquemos en la Palabra de Dios y el servicio a los demás.
- Ore por la Asociación del Oriente Colombiano, sus desafíos, su crecimiento, la hermandad, los proyectos de este año, la misión evangelizadora.

Día 7

Tratamiento para los Fieles

Porque ¿qué aprovechará al hombre, si ganare todo el mundo, y perdiere su alma? ¿O qué recompensa dará el hombre por su alma?" (Mat. 16:26). Los diagnósticos y los tratamientos alternativos no fisiológicos incluyen siempre alguna especie de adivinación, conceptos místicos y métodos sobrenaturales.

"En la radio, en la televisión, en libros y revistas, vemos la presentación de canalizadores de la Nueva Era, cartas de tarot, astrología, experiencias extra-corporales. Universidades y hospitales de todos los países están estudiando fenómenos de médiums, proyección astral y percepción extrasensorial [...] Conceptos de autorrealización como cientología y grupos de sensibilidad no verbal, están atrayendo un interés creciente. Los misterios del Yoga, los regímenes macrobióticos y los ayunos espirituales se expandieron por todo Occidente, además de las teologías y las teogonías de Oriente.

"Hasta incluso los líderes religiosos, los profesores universitarios y los científicos están estudiando fenómenos relativos a los médium. ¿Hacia dónde lleva esto? La Biblia, en muchos lugares, condena la condescendencia con lo oculto. 'Porque no tenemos lucha contra sangre y carne, sino contra principados, contra potestades, contra los gobernadores de las tinieblas de este siglo, contra huestes espirituales de maldad en las regiones celestes' (Efe. 6:12). Esta gran confederación de seres malignos, más poderosos, se opone implacablemente a Cristo" (Boas-Novas Para Vocé [Meditagões Diárias 2004], p. 294).

El ser humano siempre tuvo una tendencia mística y, en los últimos días, esa característica parece acentuarse. Lo peor es que esa onda mística está intentando filtrarse en la iglesia.

"Porque vendrá tiempo cuando no sufrirán la sana doctrina, sino que, teniendo comezón de oír, se amontonarán maestros conforme a sus propias concupiscen-

cias, y apartarán de la verdad el oído y se volverán a las fábulas" (2 Tim. 4:3, 4).

A las personas les agradan los doctores, los pastores y la religión, sin importar lo que dicen o si enseñan la verdad. La Biblia menciona a Asa -uno de los grandes reyes de Israel, que fue fiel a Dios por largos años, pero que en la hora de la enfermedad fue reprobado por Dios-, por el tipo de cura que buscó: En el año treinta y nueve de su reinado, Asa enfermó gravemente de los pies, y en su enfermedad no buscó a Jehová, sino a los médicos" (2 Crón. 16:12).

Parece extraño que la Biblia presente una reprensión al rey Asa por haber confiado en los médicos. Entonces, ¿no debemos buscar a médicos competentes y tratamientos eficientes en caso de enfermedad?

En verdad, la medicina científica, como la conocemos hoy, se desarrolló solamente en el último siglo, como parte del cumplimiento de la profecía: "[...] y la ciencia se aumentará" (Dan. 12:4).

Para entender, entonces, en qué médicos el rey Asa confió, vale la pena saber cómo era la medicina en aquella época. Descubrimientos arqueológicos revelaron un manual de atención médica, utilizado por los egipcios en la época de Moisés, el "Papirus Ebers". Analice estos ejemplos de tratamiento:

- Para extraer una astilla, se debería aplicar una mezcla de sangre de lombriz y estiércol de asno.

- Para evitar la caída de cabello, debería ser untado con una mezcla de diente de asno triturado con miel.

Eso no era medicina, sino magia. En realidad, fue a buscar la medicina alternativa: un tratamiento místico. La medicina indicada por Dios, en la época bíblica, era ejercida por los sacerdotes, y el propio Cristo respetó la medicina convencional de su época. Cuando curaba a una persona, Jesús pedía que fuera hasta el sacerdote para tener el "alta" de su enfermedad.

Me quedo pensando ¿Por qué es que el rey Asa, un siervo de Dios, no buscó la medicina orientada por él, en momentos de crisis? Creo que pudo haber pensado así: "¿Para qué voy a ir hasta ese sacerdote para tratar este pie herido? Hasta imagino lo que dirá. Me pedirá que lave las heridas con mucha agua pura y jabón, que mejore mi alimentación, evite comer muchos dulces y alimentos grasos, que haga ejercicio, me duerma más temprano, beba mucha agua, etc. Y así prefirió colocar en sus heridas algún ungüento como estiércol de asno con sangre de lombriz, bajo la orientación de los médicos místicos.

"Los largos anales de un servicio fúnebre prestado a Asa quedaron manchados por algunos errores cometidos en ocasiones en que no puso toda su confianza en Dios" (Profetas y Reyes, p. 83)

Los engaños del tiempo del fin serán los más poderosos de todos los tiempos. "Solo los que hayan estudiado diligentemente las Escrituras y hayan recibido el amor de la verdad en sus corazones serán protegidos de los poderosos engaños

que cautivarán al mundo. El tiempo de prueba llegará para todos. [...] Si ello le resulta posible, Satanás les impedirá que logren la preparación necesaria para estar firmes en aquel día. Dispondrá las cosas de modo que el camino les esté obstruido; los aturdirá con bienes terrenales, les hará llevar una carga pesada y abrumadora para que sus corazones se sientan recargados con los cuidados de esta vida y que el día de la prueba los sorprenda como ladrón" (El conflicto de los siglos, p. 683).

¿Estás dispuesto, aun bajo tu propio perjuicio, a recibir el discernimiento espiritual que podrá salvar tu alma de esos engaños?

Para Reflexionar

- Alabe a Dios por la verdad en su Palabra que nos libra de los engaños del enemigo.
- Agradezca a Dios porque por medio de Cristo usted puede decir: "El hacer tu voluntad, Dios mío, me ha agradado" (Sal. 40:8)
- Ore para que Dios le de fe aun cuando el diablo trate de desanimarlo para que no ministre a los que le rodean.
- Ore por la Asociación Centro Occidental, sus líderes y pastores, los proyectos de en los municipios sin presencia adventista, por sus iglesias.
- Ore por el programa diario que Dios tiene hoy para usted, que pueda descubrirlo a través de su Palabra neutralizando los ataques del enemigo y así entonces tener discernimiento en todos los aspectos de su vida.

Día
8

Cuida tu Gran Tesoro

Con la entrada del pecado, todo cambió. La enfermedad y la muerte pasaron a ser destino de cada uno de nosotros.

El ser humano, hoy, busca desesperadamente vencer la enfermedad. Millones de dólares son empleados en investigaciones y en el desarrollo de nuevas tecnologías y nuevos medicamentos.

Pero ¿qué es la salud, realmente? ¿Se ha detenido a pensar en esto? ¿Qué hacer para mantener una buena salud?

Algunos dicen que la salud es ausencia de enfermedad. Pero ¿es así? ¡No! Absolutamente. La salud es mucho más que eso. Salud es el perfecto equilibrio físico, mental y espiritual. No podemos olvidar que, físicamente, somos el resultado de lo que comemos y del ejercicio que hacemos.

En el mundo biológico, el movimiento es vida. El estancamiento produce atrofia, envejecimiento precoz, enfermedad y muerte.

Necesita quedar bien aclarado que: "¡Sin ejercicio físico, no hay salud!"

Es obvio que no todos podemos hacer el mismo ejercicio ni la misma cantidad. Esto varía de acuerdo con la edad, las condiciones físicas y la preferencia de cada uno.

Pero, lo que no puede suceder es continuar rumiando disculpas y no hacer ninguna clase de ejercicio, porque todas las células vivas, los tejidos y los órganos comienzan a envejecer cuando disminuyen sus actividades, y el cuerpo, como un todo, envejecerá mucho más rápidamente sin ejercicio regular.

En el pasado, el ser humano tenía que moverse para sobrevivir. Hacía más esfuerzo, pero era mucho más saludable y feliz. Hoy, con el avance de la tecnología, las máquinas lo hacen todo. Casi no necesitamos hacer esfuerzo físico. Pero, desgraciadamente, vivimos mucho más enfermos, estresados e infelices. Entonces, a partir de hoy, si no hacía ejercicio, debe procurar orientación médica y, con inteligencia y moderación, comenzar a practicarlo.

LA SALUD Y LA MENTE

Como dijimos al comienzo, la salud no es solo el bienestar físico, sino también el perfecto equilibrio físico y mental.

Infortunadamente, el estrés y la depresión son hoy grandes marcas de la vida moderna, y están relacionados con varios aspectos de nuestra existencia. Representan, actualmente, los mayores factores de enfermedades, y también son responsables de la mayor causa de muerte actualmente en el mundo. Están de tal forma diseminados en nuestro medio que casi un cuarto de la población mundial está en tratamiento psicológico, o toma calmantes o estimulantes para trastornos emocionales, neurosis, depresión, ansiedad, angustia o inseguridad.

Pero ¿qué es el estrés? ¿Cómo nos alcanza? El estrés es la respuesta involuntaria del organismo, que abarca una reacción física, mental, emocional y química, ante cualquier circunstancia que perturbe su equilibrio normal. El estrés no es lo que nos sucede, sino nuestra respuesta a lo que acontece.

Cuando Dios creó nuestro mundo, todo estaba en perfecto equilibrio. No había dolor ni sufrimiento y todas las criaturas, vivían en perfecta salud, paz y felicidad.

SALUD Y VIDA ESPIRITUAL

Necesitamos entender que el ser humano fue formado por el Creador con las dimensiones física, mental y espiritual. Estas no son dimensiones independientes, no están separadas. Al contrario, el hombre sólo pasó a ser un "alma viviente", un ser humano, con la interrelación entre estas dimensiones. Y una influye sobre la otra, pues, como dijimos, son interdependientes. Es como un banco de tres patas: por más fuertes y perfectas que estén las tres, si solo una cede, el banco se caerá.

Así también ocurre con el ser humano. No alcanza solamente con que las dimensiones física y mental estén en perfectas condiciones. Hay una necesidad de desarrollar y crecer también espiritualmente, para armonizar el todo, y ser, entonces, saludables y felices, y poder disfrutar de la vida en su plenitud.

Desdichadamente, el ser humano de nuestros días se está distanciando cada vez más de Dios, de la naturaleza y unos de otros, adquiriendo hábitos de vida que, en lugar de promover la salud, desarrollan la enfermedad, el dolor y el sufrimien-

to. Por ejemplo:

- Malos hábitos de alimentación
- Uso de estimulantes
- Uso de alcohol
- Bebidas gaseosas y poca agua
- Uso exagerado de la sal
- Uso en exceso de azúcar, dulces y postres
- Grasas saturadas y colesterol
- Reloj biológico irregular
- Automedicación

Dios nos hizo para ser felices, saludables y no enfermos. Son los hábitos que formamos los que determinarán nuestro destino. Que nuestro bondadoso Padre nos ayude a escuchar su voz y que formemos hábitos que promuevan la vida, no la enfermedad.

Para Reflexionar

- Agradezca a Dios porque, aunque podría usar sus ángeles, ha escogido usarnos a nosotros como colaboradores con él, para bendecir a otras personas.
- Ore por la salud física, mental y espiritual que hoy necesita.
- Ore por la Asociación Sur Occidental, la iglesia en esta región, sus retos y proyectos evangelísticos, sus pastores y líderes en cada iglesia.
- Ore por el programa diario que Dios hoy para usted, que pueda descubrirlo a través de su Palabra neutralizando los ataques del enemigo y así entonces tener discernimiento en todos los aspectos de mi vida.

Día 9

Tú También Puedes!

"Todo lo puedo en Cristo que me fortalece" (Fil. 4:13).

Elena de White declara: "Por la repetición de los actos se establecen los hábitos y se confirma el carácter" (Conducción del niño, p. 184).

Para formar un nuevo hábito, necesitamos unir nuestra débil voluntad con la poderosa voluntad de Dios, por medio del Espíritu Santo. Por esta razón, en el texto que leemos, encontramos que en Cristo está la fuente de todo poder. Cuando se siguen fielmente las órdenes divinas, el Señor, con su poder, se hace responsable del éxito total.

Muchos creen y admiran los mensajes de salud, pero no saben cómo ni cuándo iniciar.

Este fue el caso de Gisela y Jorge, que dijeron:

-Entendemos que la educación es la mejor alternativa para el cambio en nuestros hábitos de salud, pero ¿cómo ponerlo en práctica? ¿Por dónde comenzar?

Se habían casado hacía solo dos años y siempre quisieron tener un estilo de vida saludable en su hogar, antes de tener un bebé.

I. ¿CÓMO COMENZAR EL CAMBIO?

- Haga una lista de hábitos de salud que le gustaría cambiar, y luego escoja uno. Piense en cambiar solo uno. Un cambio a la vez es mejor. Si desea cambiar varios hábitos, nunca cambie más de dos a la vez.

- En uno o dos meses aprenderá esta nueva conducta en relación con la salud. Este es el tiempo aproximado que necesitará para efectuar estos cambios. No se olvide: todo debe ser hecho con oración. Afírmese en los principios que la Biblia le presenta.

- Los grandes cambios suceden de manera progresiva y paulatina. Por ejemplo: si quisiera sustituir el consumo de carne por otros alimentos, hágalo progresivamente. Puede sustituirlo solamente una vez a la semana, luego dos, y así sucesivamente.

- El cambio debe ser siempre lo más conveniente y agradable posible.

II. APLIQUE ESTOS SIETE PASOS PARA EL CAMBIO DE HÁBITOS DE SALUD

1. Primer paso: Establezca su conducta, meta y cambio

   Por ejemplo: Tomar ocho vasos de agua. No: "tomar mucha agua"

2. Segundo paso: Haga una lista de antecedentes de la conducta negativa.

   ¿Qué facilitó, o qué lo llevó a desarrollar el mal hábito que ahora quiere cambiar?

3. Tercer paso: Haga una breve lista de las consecuencias de la conducta negativa.

   Ejemplo: ¿Qué podría sucederme si sigo sin tomar agua?

4. Cuarto paso: Haga una lista de los beneficios de la meta del cambio.

   ¿Por qué debo cambiar?

5. Quinto paso: Haga una programación de la conducta positiva.

   ¿Cómo aprenderé la nueva conducta que me propuse? ¿Qué haré para alcanzar mi meta? ¿Cuándo y a qué hora voy a practicarla? ¿Contaré con un compañero para practicar esta conducta?

6. Sexto paso: Refuerzos.

   Concédase estímulos o premios a sí mismo. Reúnase con su grupo para compartir nuestro testimonio y felicitarnos mutuamente.

7. Séptimo paso: Mi compromiso y lema.

   Firmo un breve documento donde hago una declaración de compromiso y repito un lema que estará expuesto en varios lugares de la casa, trabajo, oficina.

Por último, deténgase cada semana y escriba una evaluación. Hable a Dios de su

plan, pídale lo cambie, que le de fuerzas para incorporar el nuevo hábito en su vida. Ore en voz alta, escuche su propia oración.

"Cuando nos veamos tentados, en vez de dar expresión a nuestros sentimientos, entonemos con fe un himno de acción de gracias a Dios" (El ministerio de curación, p. 196).

"Al sentir el terrible poder de la tentación y la fuerza arrebatadora del deseo que lo arrastra a la caída, más de uno grita desesperado: 'No puedo resistir al mal' Decidle que puede y que debe resistir" (El ministerio de curación, p. 30).

"No esperes sentir que estás sano, mas di: 'Lo creo; así es, no porque lo sienta, sino porque Dios lo ha prometido' " (El camino a Cristo, p. 50).

"[...] mas todos los días decid: 'Soy de Cristo; pertenezco a él'" (Ibíd., p. 52).

Momentos de Oración

- Agradezca a Dios porque nos extiende nuevas oportunidades para cambiar nuestros hábitos
- Agradezca a Dios porque él "es el que produce en vosotros tanto el querer, como el hacer por su buena voluntad" (Filipenses 2:13)
- Alabe al Señor por las oraciones respondidas durante estos días. Escriba las respuestas.
- Ore por su iglesia local y los planes de fortalecimiento en el ministerio de la salud.
- Ore por mi programa con Dios para hoy.

Día 10

El Mensaje de Salud y los Tres Mensajes Angélicos.

La reforma pro salud se halla tan estrechamente relacionada con el mensaje del tercer ángel como el brazo lo está con el cuerpo; pero el brazo no puede ocupar el lugar del cuerpo" (El colportor evangélico, p. 191).

El objetivo de los tres mensajes angélicos es preparar a un pueblo para la venida de Cristo.

"Una gran obra de reforma debía realizarse para preparar a un pueblo que pudiese subsistir en el Día de Dios. El Señor vio que muchos de los que profesaban pertenecer a su pueblo no edificaban para la eternidad, y en su misericordia iba a enviar una amonestación para despertarlos de su estupor e inducirlos a prepararse para la venida de su Señor. Esta amonestación nos es presentada en el capítulo catorce del Apocalipsis. En él encontramos un triple mensaje proclamado por seres celestiales y seguido inmediatamente por la venida del Hijo del Hombre para segar 'la mies de la tierra' " (El conflicto de los siglos, p. 357).

EL PRIMER MENSAJE ANGÉLICO: ADORACIÓN TOTAL

- "Temed": aspecto mental (Prov. 1:7). Es tiempo de limpiar la mente, de llevarla cautiva a Dios.
- "Adorad": aspecto espiritual. Adoración al Creador, en lugar de la criatura.
- "Dadle gloria": aspecto físico (1 Cor. 6:19, 20; 7:31). Glorificar en el cuerpo.

EL TERCER MENSAJE ANGÉLICO

- No adorar la imagen de la bestia, no aceptar su señal.
- Los 144.000 escogieron el sello de Dios.

- La cuestión principal no es cuántos o quiénes son, sino lo que son.
- Foco: propiedad divina. El nombre en la frente indica de quién son propiedad.
- Es algo que no puede ser escondido.
- Testimonio: en su boca no se halló "carnada"; atrayente por fuera, pero destructora por dentro. Lo que aparentan, son.

EL MENSAJE DE SALUD Y EL TERCER MENSAJE ANGÉLICO

"Me fue mostrado que la reforma pro salud es una parte del mensaje del tercer ángel, y está tan estrechamente relacionada con él como el brazo y la mano lo están con el cuerpo humano" (Consejos sobre el régimen alimenticio, p. 36).

Razones para proclamar el mensaje de salud:

- Dios entra en contacto con nosotros por medio de nuestras percepciones (cuerpo). Debilitarlas es el trabajo de Satanás.
- Interrelación entre la salud física y la espiritual; preparación para la venida de Cristo.
- El mensaje de salud nos da fuerzas para proclamar el mensaje del tercer ángel.
- El mensaje de salud atrae a otras personas a Cristo.
- Es un ejercicio de amor: a Dios (Creador), a sí mismo y al otro.

"Mucho del prejuicio que impide que la verdad del mensaje del tercer ángel llegue a los corazones de la gente podría eliminarse si se prestara más atención a la reforma pro salud. Cuando la gente se interesa en este tema, con frecuencia queda preparado el camino para la entrada de otras verdades. Si ellos ven que actuamos inteligentemente con respecto a la salud, se mostrarán más dispuestos a creer que nuestras doctrinas bíblicas son sólidas" (Consejos sobre la salud, p. 450).

EMPEÑO DE PASTORES Y MIEMBROS

"Vi que, como pueblo, veremos efectuar un movimiento de avance en esta gran obra. Los ministros y el pueblo deben actuar de concierto. [...] La glotonería es el pecado prevaleciente en esta era. El apetito pecaminoso convierte en esclavos a hombres y mujeres, entenebrece sus intelectos y entorpece sus sensibilidades morales hasta un grado tal que las sagradas y altas verdades de la Palabra de Dios no son apreciadas. Las propensiones inferiores han dominado a hombres y mujeres" (Consejos sobre el régimen alimenticio, pp. 36, 37).

MANIFESTACIÓN DEL AMOR DE DIOS

"Nuestro misericordioso Padre celestial ve la condición deplorable de los hombres que, a sabiendas unos, por ignorancia muchos, viven violando las leyes que él estableció. Pero, por su amor y compasión hacia la humanidad, él hace resplandecer la luz de la reforma pro salud" (Ibíd., pp. 81, 82).

MISIÓN

"Es el deseo del Señor que la influencia restauradora de la reforma pro salud sea una parte del gran esfuerzo final para proclamar el mensaje evangélico" (Ibíd., p. 89).

MENSAJE DE SALUD Y ESPIRITUALIDAD

"Debe realizarse un reavivamiento y una reforma bajo la ministración del Espíritu Santo. Reavivamiento y reforma son dos cosas diferentes. El reavivamiento significa una renovación de la vida espiritual, una vivificación de los poderes de la mente y del corazón, una resurrección de la muerte espiritual. La reforma significa una reorganización, un cambio en las ideas y las teorías, en los hábitos y las prácticas. La reforma no traerá los buenos frutos de la justicia a menos que esté vinculada con el reavivamiento del Espíritu. El reavivamiento y la reforma han de realizar la obra señalada, y al hacer esta obra ambos deben combinarse" (Servicio cristiano, pp. 53, 54).

Momentos de Oración

- Agradezca a Dios por enviar al Espíritu Santo para que obre en todos los pedidos de oración que usted ha elevado en estos días de oración saludable.
- Ore por la Unión Colombiana del Norte, sus líderes y personal de oficina, los proyectos y estrategias que se desarrollan en el quinquenio, por la junta directiva y los 110.020 miembros que la conforman.
- Agradezca a Dios por el mensaje de salvación y que el ministerio de la salud predica de corazón. Pida a Dios que le utilice en su predicación.

Mi programa con Dios para hoy