



CONFERENCIA DE LA UNIÓN AMERICANA

“HE AQUÍ EL HOMBRE” (Juan 19:5)

Miércoles 20 de diciembre a
domingo 24 de diciembre, 2023

Norman College
Norman Park, Georgia

“He aquí el Hombre del Calvario; he aquí Aquel que es igual al Padre; he aquí la Majestad del cielo; he aquí el Rey de gloria. El muy amado Hijo de Dios: Él lo dio como ofrenda voluntaria por nosotros, y vemos la maravillosa condescendencia del Padre. Nos concentramos mucho en el amor de Cristo, pero con frecuencia perdemos de vista el amor del Padre al dar a su único y amado Hijo a morir para que pudiéramos vivir. Queremos llamar vuestra atención hacia el amor de Dios por el hombre caído en que Él no retuvo a Su único Hijo amado, sino que lo entregó como ofrenda voluntaria por nosotros; ¿Y cuánto más no nos dará con Él todas las cosas?” (Manuscrito 16, 1886).

“HE AQUÍ EL HOMBRE”

CONFERENCIA DE LA UNIÓN AMERICANA

20-24 DE DICIEMBRE 2023

4243 US HIGHWAY 319 N.
NORMAN PARK, GA 31771

¡RESERVA YA!

Tel. 229-769-3011



www.normancollege.org | info@normancollege.org



Elena G. de White

Sólo tenemos una luz tenue con respecto a la extraordinaria amplitud de la ley de Dios. La ley pronunciada desde el Sinaí es una transcripción del carácter de Dios. Muchos que dicen ser maestros de la verdad no tienen idea de lo que manejan cuando presentan la ley al pueblo, porque no la han estudiado; no han puesto sus poderes mentales en la tarea de comprender su significado. Los poderes que Dios les ha dado están desviados y mal aplicados, y están muy lejos de comprender la verdad. Tienen algo de conocimiento, pero no comprenden la relación de Cristo con la ley y no pueden presentarla de tal manera que revele el plan de salvación a sus oyentes; porque no dejan que Cristo entre en sus corazones ni lo introducen en sus discursos. No sienten en sus almas que deben profundizar más en su búsqueda de la verdad, para poder declarar todo el consejo de Dios.

La relación de Cristo con la ley apenas se comprende, pero la ignorancia no excusará a ningún hombre por actuar en contra de los principios de la ley y del evangelio. Muchos de los que afirman creer en las verdades de estos últimos días actúan como si Dios no hubiera notado su falta de respeto y su manifiesta desobediencia a los principios de Su santa ley. La ley es la expresión de Su voluntad, y es a través de la obediencia a esa ley que Dios se propone aceptar a los hijos de los hombres como Sus hijos e hijas. Las consecuencias de la transgresión llegan hasta la eternidad, y ninguno de nosotros puede darse el lujo de ser novato en lo que respecta a los profundos misterios de la salvación. Debemos entender la relación de Cristo con la ley moral.

Nuestra justicia se encuentra en la obediencia a la ley de Dios mediante los méritos de Jesucristo. No podemos darnos el lujo de ofender en un punto; porque si lo hacemos, seremos declarados culpables de todo; es decir, estamos registrados en el cielo como transgresores, como hijos desobedientes, ingratos, impíos, que eligen la depravación de Satanás en lugar de la pureza de Cristo. Se ha hecho un sacrificio infinito para que la imagen moral de Dios pueda ser restaurada en el hombre, mediante la obediencia voluntaria a todos los mandamientos de Dios. Muy grande es nuestra salvación, porque mediante la justicia de Cristo se ha hecho amplia provisión para que seamos puros, íntegros, sin que nos falte nada.

El plan de salvación abre ante el pecador arrepentido y creyente perspectivas de eternidad que ni la mayor extensión de su imaginación puede alcanzar. Si el hombre guarda la ley de Dios mediante la fe en Cristo, los tesoros del cielo estarán a su disposición; pero el resultado será lo contrario si nos negamos a obedecer a Dios. El hombre no puede cumplir las exigencias de la ley de Dios únicamente con la fuerza humana. Sus ofrendas, sus obras, estarán todas contaminadas con el pecado. Se ha proporcionado un remedio en el Salvador, que puede dar al hombre la virtud de su mérito y hacerlo colaborador en la gran obra de la salvación. Cristo es justicia, santificación y redención para aquellos que creen en Él y siguen Sus pasos. Jesús vino a nuestro mundo para manifestar en Su vida el carácter de Dios. Él tomó sobre Sí nuestra naturaleza, combinando la humanidad con la divinidad. Puso ante nosotros un ejemplo perfecto de santa obediencia a la ley de Dios, y se nos exhorta: "Haya, pues, en vosotros este sentir que hubo

también en Cristo Jesús, el cual, siendo en forma de Dios, no estimó el ser igual a Dios como cosa a que aferrarse" sino que se despojó a sí mismo, y tomó forma de siervo, [¡cómo humilla esto el orgullo humano!] y se hizo semejante a los hombres; y hallándose en forma de hombre, se humilló a sí mismo, y se hizo obediente hasta la muerte, y muerte de cruz. Por lo cual también Dios lo exaltó hasta lo sumo, y le dio un nombre que es sobre todo nombre, para que en el nombre de Jesús se doble toda rodilla de los que están en los cielos, y en la tierra, y debajo de la tierra; y toda lengua confiese que Jesucristo es el Señor, para gloria de Dios Padre". "En quien tenemos redención por su sangre, el perdón de pecados. Él es la imagen del Dios invisible, el primogénito de toda creación. Porque en él fueron creadas todas las cosas, las que hay en los cielos y las que hay en tierra, visibles e invisibles, sean tronos, sean dominios, sean principados, sean potestades; todo fue creado por medio de él y para él. Y él es antes de todas las cosas, y todas las cosas en él subsisten".

El discípulo Juan declara desde la isla de Patmos: "Y miré, y oí la voz de muchos ángeles alrededor del trono, y de los seres vivientes, y de los ancianos; y su número era millones de millones, que decían a gran voz: El Cordero que fue inmolado es digno de tomar el poder, las riquezas, la sabiduría, la fortaleza, la honra, la gloria y la alabanza. Y todo lo creado que está en el cielo, y sobre la tierra, y debajo de la tierra, y en el mar, y a todas las cosas que en ellos hay, oí decir: Al que está sentado en el trono, y al Cordero, sea la alabanza, la honra, la gloria y el poder, por los siglos de los siglos". El que es digno de todo este honor es nuestro Salvador, el único que puede salvarnos de nuestros pecados. (*Review and Herald*, 4 de febrero de 1890).





Emil Bainhardt
Líder de Salud del Campo Oeste
Novato, California

El título de este artículo se originó con las palabras de la hermana Elena de White. En muchos sentidos, su advertencia puede considerarse como un modelo o una receta para una buena salud mental.

Cuando escribió acerca de cuidar las avenidas del alma, la hermana White advirtió a los creyentes acerca de las influencias corruptoras del mundo y la asociación con los hacedores de maldad; en otras palabras, estaba desafiando a los creyentes a mantener una mentalidad sana y saludable en medio de un mundo que está cada vez más en desacuerdo con los valores cristianos.

Nuestros sentidos deben ser protegidos en todos los frentes. En *Los Hechos de los Apóstoles*, capítulo 51, escribió la siguiente amonestación: “El apóstol procuró enseñar a los creyentes cuán importante es evitar que la mente se desvíe hacia temas prohibidos o gaste sus energías en temas insignificantes. Aquellos que no quieran ser presa de las artimañas de Satanás, deben guardar bien las avenidas del alma; deben evitar leer, ver u oír aquello que pueda sugerir pensamientos impuros. No se debe dejar que la mente se detenga al azar en cada tema que el enemigo de las almas pueda sugerir. El corazón debe ser fielmente centinela, o los males externos despertarán los males internos y el alma vagará en la oscuridad”.

Para evitar lo dañino, debemos poner en su lugar lo beneficioso. Como sabemos, la naturaleza aborrece el vacío; si arrancamos una maleza, debemos plantar algo beneficioso en ese mismo espacio, de lo contrario se volverá a llenar de maleza una vez más. En lugar del vicio, debemos cultivar la virtud para madurar y mantener un estado de buena salud mental.

Según la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias, el

término “salud mental” se refiere a “nuestro bienestar emocional, psicológico y social”. Afecta cómo pensamos, sentimos y actuamos, y ayuda a determinar cómo manejamos el estrés, nos relacionamos con los demás y tomamos decisiones”. Como cristianos tenemos la preocupación añadida de nuestro bienestar espiritual.

Sin embargo, en comparación con otras áreas de la atención sanitaria, la salud mental históricamente ha sido decepcionante no sólo en el mundo secular sino también dentro de las instituciones cristianas.

Una persona que sufre de ansiedad y depresión rara vez recibirá el mismo nivel de simpatía y atención de familiares y amigos que alguien que tiene una enfermedad física, como cáncer o un problema cardíaco. Sólo en las últimas décadas las iglesias han comenzado a ofrecer el asesoramiento y los grupos de apoyo necesarios para ayudar a las personas a superar los problemas que a menudo las mantienen alejadas de la comunión cristiana.

En el mundo actual, ¿cómo mantenemos una mentalidad saludable y nos protegemos de las infecciones del mundo, estando inmunizados contra ellas? En otras palabras, ¿cómo podemos estar en el mundo y no ser de él? ¿Cómo mantenemos una estabilidad mental saludable en un mundo en el que la perversión moral, la violencia y los desastres naturales aumentan?

Seguramente esto es imposible sin la gracia de nuestro Padre celestial. Sin embargo, hay muchas cosas prácticas que podemos hacer para implementar esta gracia y no dejar de recibirla una vez que la hemos pedido.

El propósito de este artículo es ofrecer sugerencias que pueden ayudarnos a afrontar el estrés de la vida cotidiana y mantener una actitud equilibrada y positiva y una sensación de bienestar:

- Cosas que se deben evitar: proteger las avenidas del alma

- Cosas para hacer: contemplación y oración.
- Compromiso social: compañerismo con los demás.
- Aspectos físicos de la salud mental: ejercicio, nutrición y sueño.
- Pasar tiempo en la naturaleza.

Con el ciclo de noticias 24 horas al día, 7 días a la semana, las plataformas de redes sociales y las tecnologías en rápida expansión, proteger nuestras almas y nuestra tranquilidad se está volviendo cada vez más difícil. Varios años antes de que estas vías de comunicación estuvieran disponibles, el Dr. Andrew Weil, el padre de la medicina integrativa, aconsejó a sus pacientes y a los lectores de sus libros que hicieran un ayuno de noticias para reducir el estrés y la ansiedad:

“Un ayuno de noticias simplemente significa optar por no ver las noticias en la televisión, escucharlas en la radio, leer los periódicos o seguir las noticias en Internet durante unos días o incluso una semana seguida. Creo que tomar descansos periódicos de las noticias puede promover la calma mental y ayudar a renovar el ánimo. De esta manera, la ansiedad y la sobreestimulación catalizadas por los medios de comunicación podrán minimizarse y su cuerpo funcionará mejor.

“Varios estudios han demostrado que las imágenes y los informes de violencia, muerte y desastres pueden promover cambios indeseables en el estado de ánimo y agravar la ansiedad, la tristeza y la depresión, lo que a su vez puede tener efectos nocivos en la salud física. Incluso la preocupación frecuente puede reducir la inmunidad, haciéndolo más vulnerable a las infecciones”.

Los pasajes del Dr. Weil y de la hermana White plantean la siguiente pregunta: ¿Cómo protegemos entonces nuestra mente de las influencias negativas externas? Podemos encontrar la respuesta en dos tradiciones interrelacionadas y consagradas: la oración y la contemplación. La oración es comunicación con Dios, hablar con Dios y escucharlo como nuestro Amigo. Hacemos esto alabándolo, confesándole, agradeciéndole y expresando nuestras necesidades y deseos e intercediendo por los demás. En los evangelios, Jesús es retratado como un Hombre de oración: oró en las colinas sobre Capernaúm, en el Monte de la Transfiguración y en el Monte de los Olivos todas las noches durante Su última semana en Jerusalén. Oró no sólo por sí mismo sino también por sus discípulos y por todos los que creerían en él mediante su testimonio.

La palabra “contemplación” se deriva del prefijo latino con, que significa “juntos”, más templum, “templo”. Templum era un edificio para el culto. La Biblia anima a orar en silencio, reflexionar en el Señor, buscar a Dios en soledad y orar sin cesar. En otras palabras, ofrecemos nuestros pensamientos, palabras, obras y tiempo a Dios todos los días.

El salmista David mencionaba a menudo la meditación en la palabra de Dios: “Nos acordamos de tu misericordia, oh Dios, en medio de tu templo” (Salmo 48:9). ¡Pero recuerda que la oración también es escuchar en silencio, no ser el único que habla! “Estad quietos y sabed que yo soy Dios” (Salmo 46:10). Es bueno tener un horario y un lugar designado en casa donde ir a orar.

Además de pasar tiempo a solas con Dios, se nos anima a ser sociables y a cultivar conexiones sólidas con familiares y amigos para apoyar nuestra salud mental. Quienes permanecen conectados viven más tiempo. Pasa tiempo con personas que te inspiren y fomenten hábitos saludables. Únete a un grupo de estudio bíblico o a un club de caminatas o excursiones.

Practica el altruismo y sirve a los demás. Los mismos circuitos cerebrales que son estimulados por la cocaína o la heroína también lo son por el altruismo, una alter-



nativa saludable. Voluntariado: encontrar maneras de retribuir a la iglesia y la comunidad. Practica actos de bondad. Recuerda: “‘Todo lo que hicisteis a uno de estos hermanos míos más pequeños, a mí lo hicisteis’” (Mateo 25:40),

Es aconsejable que cada uno de nosotros recuerde que mejorar y preservar la salud física requiere un equilibrio de varios factores diferentes que se han analizado en artículos anteriores: nutrición sana, descanso y sueño adecuados y ejercicio regular. Estas mismas cosas contribuyen a la salud mental. Los estudios sobre el ejercicio indican que el cerebro se beneficia de la actividad física regular incluso más que el sistema musculoesquelético. Una caminata rápida puede reducir la presión arterial, disminuir el estrés y la ansiedad, mejorar el

sueño y mejorar el estado de ánimo. El cerebro depende de una nutrición adecuada y de un sistema digestivo saludable para su funcionamiento óptimo. Investigaciones científicas más recientes han revelado la importancia del microbioma para la salud en general, pero más específicamente para la salud digestiva y mental. El microbioma es una colección de todos los microbios (bacterias, hongos, virus y sus genes) que viven naturalmente en nuestros cuerpos. Son tan pequeños que se necesita un microscopio para verlos, pero contribuyen en gran medida a nuestra salud y bienestar. El microbioma interactúa con el sistema nervioso central regulando la química cerebral e influyendo en los sistemas neuroendocrinos asociados con la memoria y la respuesta al estrés y la ansiedad.

Las cosas que uno puede hacer para mejorar su salud intestinal incluyen:

- comer más alimentos probióticos
- tomar un suplemento probiótico
- incluir fibra prebiótica en la dieta
- reducir el consumo de azúcar
- limitar el estrés
- evitar tomar antibióticos innecesariamente
- hacer ejercicio regularmente
- dormir bien

Así, mejorar la salud digestiva también mejorará la salud mental. Del mismo modo, pasar tiempo en la naturaleza es beneficioso para la salud tanto física como mental.

Los estudios también han descubierto que el senderismo en la naturaleza es una práctica de salud poderosa que beneficia la salud del corazón, la agudeza cognitiva, el estado de ánimo, la creatividad y las relaciones. Un grupo de investigadores concluyó: “Los beneficios pueden ser inmediatos, como disminución de la presión arterial, disminución de los niveles de estrés, mejor funcionamiento del sistema inmunológico y recuperación de la atención, o transcurrir con el tiempo, como pérdida de peso, disminución de la depresión y bienestar general”.

En el curso de este estudio, hemos visto que, al igual que la salud física, la salud mental depende de una combinación de factores: proteger las avenidas del alma, la oración, la contemplación, la interacción



social, la dieta, el ejercicio, el sueño y pasar tiempo en la naturaleza.

Para concluir, recordemos las palabras del apóstol Pablo, una fórmula segura para una buena salud mental: “Por lo demás, hermanos, todo lo que es verdadero, todo lo honesto, todo lo justo, todo lo puro, todo lo amable, todo lo que es de buen nombre; si hay virtud alguna, si algo digno de alabanza, en esto pensad” (Filipenses 4:8).

Esto requerirá disciplina. Se necesitará dependencia del Espíritu Santo. Pero la recompensa será la de una mente sana cada vez más inclinada a la virtud que al vicio, mientras “guardamos las avenidas del alma”.

Referencias

Mark Hyman, M.D.
Robert Good, Ph.D.
Anthony A. Goodman, M.D.
Scott Ohrstrom, LCSW
Andrew Weil, M.D.
Elena de White

Descargo de responsabilidad: este artículo sobre salud mental tiene como objetivo aumentar su conocimiento sobre las opciones de estilo de vida relacionadas con la salud para mantener una actitud positiva y una sensación de bienestar. No pretende ofrecer soluciones a trastornos mentales graves que requieran intervención psicológica o psiquiátrica profesional. No está diseñado para usarse como referencia médica para diagnosticar, tratar o prevenir enfermedades médicas. Ni el autor, Emil Bainhardt, ni el editor, la Sociedad Misionera Internacional, son responsables del uso que usted haga de este material ni de sus consecuencias. Si tiene preguntas sobre el diagnóstico, tratamiento o prevención de una afección o enfermedad médica, debe consultar a su médico.

Publicado mensualmente, la Carta de Noticias de la Unión Americana es el órgano oficial de la Iglesia Adventista del Séptimo Día, Movimiento de Reforma, Unión Americana. Es de cortesía para los miembros y amigos y tiene artículos de interés enviados por los creyentes. Nos reservamos el derecho de realizar cambios según sea necesario y de rechazar la impresión de ciertos artículos. Para enviar noticias, envíe su artículo en un correo electrónico a atramirez829@gmail.com.

4243 US Highway 319 North, Norman Park, GA 31771-4383. Email: info@sda1888.org / Página Web: sda1888.org.