



BENEFICIOS DE LA JARDINERÍA

*Emil Bainhardt
Líder del Dto. de Salud del
Campo Oeste
Novato, California*

"Tomó, pues, Jehová Dios al hombre, y lo puso en el huerto de Edén, para que lo labrara y lo guardase" (Génesis 2:15).

La idea de trabajar en el jardín y en el patio puede generar emociones encontradas. A muchas personas les encanta estar al aire libre, disfrutar del clima y el ejercicio que proporciona la jardinería y la fragancia de las plantas y flores, mientras que a otras no les gusta ensuciarse, encontrarse con insectos y otros bichos espeluznantes; o problemas irritantes en la parte baja de la espalda, la cadera y las rodillas.

El propósito de este artículo es promover los beneficios físicos del trabajo en el jardín, sugerir formas de controlar los brotes y ayudar a los lectores a reconocer los beneficios del trabajo físico saludable.

Trabajar en el jardín ...

- Quema calorías
- Desarrolla fuerza y resistencia
- Mejora la memoria
- Puede reducir la presión arterial



- Ayuda al cuerpo a producir vitamina D y absorber calcio (recuerde el protector solar)
- Produce alimentos orgánicos más saludables
- Puede aliviar el estrés, la depresión y la ansiedad.
- Puede mejorar la unión familiar y la conexión social
- Ayuda a la recuperación de adicciones
- Sana y fortalece el cuerpo

Jardinería con los niños

La jardinería es una actividad beneficiosa y divertida para los niños. Enseña lecciones para la vida, forma el carácter e introduce aspectos importantes de la ciencia. A continuación, se muestran algunos beneficios de compartir la jardinería con los niños:

- La huerta familiar ayuda a que toda la familia lleve una dieta más saludable.
- Atender las necesidades de las plantas genera trabajo duro y requiere dedicación constante. Los niños aprenden sobre la responsabilidad cuidando las plantas, regándolas y quitándole las malezas.
- La jardinería les enseña a los niños de dónde provienen los alimentos y les ayuda a comprender por qué es importante no desperdiciar la comida. También subraya la necesidad de conservar los recursos de la Tierra.
- Trabajar en el jardín les enseña a los niños sobre la ciencia de las plantas (botánica), incluida la fotosíntesis, las lombrices, los fertilizantes, el compostaje y el ciclo de vida de varias plantas.
- En el jardín, los niños ven las maravillas de la creación de Dios.
- A la mayoría de los jóvenes les encanta ensuciarse. La jardinería es la

oportunidad perfecta para eso. Los estudios sobre el microbioma del suelo y del cuerpo humano revelan que trabajar con tierra fortalece el sistema inmunológico de una persona y reduce la tendencia a las alergias y el asma.

- La jardinería enseña paciencia, que se ve recompensada cuando las plantas crecen y producen frutas y verduras.
- Los jardines y los niños necesitan las mismas cosas: paciencia, amor y alguien que nunca los abandone (Nicolette Sower, www.wholechild-counseling.com).

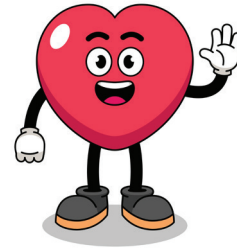
Previene lesiones

El trabajo en el jardín suele ser moderadamente físico y las personas pueden incluso intentar completar una lista de verificación de tareas dentro de un cierto período de tiempo, como de 4 a 6 horas. Dependiendo de tu actividad física diaria, es posible que tengas que reajustar tus expectativas para tu cuerpo y practicar tu propio ritmo.

Por ejemplo, si normalmente caminas de 20 a 30 minutos todos los días para hacer ejercicio físico, probablemente deberías intentar distribuir tu lista de verificación de trabajo en el jardín a 1 o 2 tareas por día y darte tiempo para detenerte y descansar, en lugar de tratar de hacer el resto. Si sabes que tus articulaciones son vulnerables al uso excesivo, considera colocarte un aparato ortopédico en la rodilla, la muñeca o la espalda antes de comenzar una tarea para evitar exagerar. Por último, si estás intentando realizar una tarea que supera tu resistencia física, pide ayuda o contrata ayuda. Con frecuencia, las personas que saben lo que su cuerpo puede soportar o sentir cuando



Adios a "Health Habit"



tiempos cambiantes, estamos agradecidos de que ya no tengamos un negocio aquí en California.

¿Por qué Dios movió nuestros corazones para comprar la tienda? No lo sabemos. ¿Fuimos fieles? ¡Eso esperamos!

Uno de los últimos días de rebajas, estaba hablando con un cliente habitual. Una de las cosas que dijo este cliente fue: "¡Seguro que ayudaste a mucha gente aquí!" ¡Que Dios bendiga nuestro testimonio! Continúe orando por las semillas que se plantaron en el dulce pueblo de Valley Springs. ¡Espero que haya algunos santos en el cielo que atribuyan sus primeras convicciones de verdad al testimonio del "Health Habit"!

¡Dios los bendiga a todos! ¡Gracias por su valioso apoyo en oración!

Entregándole a nuestro Dios Todopoderoso este proyecto,

—Sandy Nelson
(y el resto de los Nelsons)

comienza la fatiga aún superan sus límites. Entonces es cuando se produce la lesión.

La hermana Elena G. de White escribió el siguiente párrafo sobre los beneficios espirituales de la jardinería: "Pueden enseñarse en la familia y en la escuela preciosas lecciones deducidas de la obra de la siembra y de la forma en que la planta se desarrolla de una semilla. Aprendan los niños y los jóvenes a reconocer en las cosas naturales la obra de los agentes divinos, y serán capaces de posesionarse por la fe de beneficios invisibles" (*Palabras de Vida del Gran Maestro*, pág. 58).

La jardinería te invita a salir, interactuar con otros y hacerte cargo de tu propia necesidad de ejercicio, alimentos nutritivos y hermosas vistas naturales. Si estás cavando, transportando y cosechando, tu fuerza física, tu salud cardíaca, tu peso, tu sueño y tu sistema inmunológico se beneficiarán. Y esos son sólo los resultados fisiológicos. La jardinería también puede cultivar sentimientos de empoderamiento, conexión y calma creativa. Ya sea que tu parcela sea grande o pequeña, un lecho elevado o un jardín comunitario, ensuciarse y comer sano es bueno para ti.

Referencias

Brigit Lim, MPT
Mayo Clinic Health Systems
Weston Nurseries
Ellen G. White
Jason Wilson

Descargo de responsabilidad: Este artículo tiene como objetivo proporcionar material útil e informativo sobre el tema de la jardinería. Se proporciona en el entendido de que el autor y el editor no se dedican a la prestación de servicios profesionales médicos, de salud, psicológicos o de cualquier otra índole. Si el lector requiere dichos servicios, se debe consultar a un profesional competente. El autor y el editor renuncian específicamente a toda responsabilidad por cualquier pérdida o riesgo, personal o de otro tipo, que se produzca como consecuencia, directa o indirecta, del uso y aplicación de cualquiera de los contenidos de este artículo.

El 31 de octubre del 2023 fue el último día de nuestro contrato de arrendamiento de cinco años, (¡hace ya 9 meses!). "Health Habit" cerró sus puertas el 20 de octubre de 2023. Fue un día agridulce para todos nosotros. ¡Cómo deseábamos que las cosas hubieran sido diferentes, pero qué agradecidos estábamos de que el fin fuera así!

Como mi cirugía se realizó justo en medio del cierre de la tienda, las cosas se pusieron un poco complicadas. Siempre estaremos en deuda con Dana y Natalie por asumir la mayor parte de la carga de cerrar las ventas. ¡Una cosa es segura! Dios me animó a practicar el "dejar ir". No solo no pude estar allí el último día (como esperaba), sino que tampoco pude ayudar (como quería) a empacar todo. Una vez que la tienda cerró al público, la carga recayó principalmente sobre Christian.

Pero ha habido muchas bendiciones en el momento oportuno para todo esto.

Toda la propiedad se vendió el 15 de octubre del 2023. El nuevo propietario es extremadamente amable. Él entendió todas nuestras necesidades y amablemente nos dio una semana adicional para terminar de mudarnos. ¡Era mucho más fácil trabajar con él que con los propietarios anteriores!

Nuestros clientes intentaron diligentemente comprar todo lo que pudieron para ayudarnos a terminar bien. Una señora me dijo: "Dime para qué usas este suplemento y lo compraré".

Como mi cirugía se realizó en medio de todo esto, tuve que orar más y trabajar menos. (En otras palabras, ¡Dios hizo más trabajo!)

Andrew, David y Anne Petrovich, así como Art Schendel, dedicaron un día entero de su tiempo para ayudar a Christian (y a los chicos Nelson) con algunos proyectos muy difíciles que ellos solos nunca podrían haber realizado.

¡Hemos llegado al final de cinco años llenos de acontecimientos en nuestras vidas! Además de pagar la deuda contraída, Health Habit es ahora sólo una colección de recuerdos: buenos y malos, feos y hermosos. Debido a los

EVENTOS

CONFERENCIA DEL CAMPO NORESTE

Viernes 30 de agosto
al domingo 1 de septiembre, 2024
Halifax, Pennsylvania

SEMINARIO PARA OBREROS DE LA UNIÓN AMERICANA

Martes 22 de octubre
al domingo 27 de octubre, 2024
Norman Park, Georgia

CONFERENCIA DE LA UNIÓN AMERICANA

Viernes 20 de diciembre
al lunes 23 de diciembre, 2024
Norman Park, Georgia

REUNIÓN DE DELEGADOS DE LA UNIÓN AMERICANA

Martes 24 de diciembre
al miércoles 25 de diciembre, 2024
Norman Park, Georgia

SANTIFICACIÓN

Elena G. de White

La santificación expuesta en las Sagradas Escrituras tiene que ver con todo el ser: espíritu, alma y cuerpo. Aquí está la verdadera idea de la consagración total. Pablo ora para que la iglesia de Tesalónica pueda disfrutar de esta gran bendición. "Y el mismo Dios de paz os santifique por completo; y todo vuestro ser, espíritu, alma y cuerpo, sea guardado irreprochable para la venida de nuestro Señor Jesucristo" (1 Tesalonicenses 5:23).

Hay en el mundo religioso una teoría de la santificación que es falsa en sí misma y peligrosa en su influencia. En muchos casos quienes profesan la santificación no poseen el artículo genuino. Su santificación consiste en la palabra y la adoración. Aquellos que realmente buscan perfeccionar el carácter cristiano nunca aceptarán el pensamiento de que no tienen pecado. Sus vidas pueden ser irreprochables, pueden ser representantes vivos de la verdad que han aceptado; pero cuanto más disciplinan sus mentes para pensar en el carácter de Cristo y cuanto más se acercan a su divina imagen, más claramente discernirán su perfección inmaculada y más profundamente sentirán sus propios defectos.

Cuando las personas afirman que están santificadas, dan evidencia suficiente de que están lejos de ser santas. No ven su propia debilidad e indigencia. Se consideran a sí mismos como un reflejo de la imagen de Cristo, porque no tienen un verdadero conocimiento de Él.

Cuanto mayor es la distancia entre ellos y su Salvador, más justos parecen ante sus propios ojos.

Mientras con penitencia y humilde confianza meditamos en Jesús, a quien nuestros pecados han traspasado y



nuestros dolores han agobiado, podemos aprender a caminar tras sus huellas. Al contemplarlo somos transformados a Su divina semejanza. Y cuando esta obra se realice en nosotros, no reclamaremos ninguna justicia propia, sino que exaltaremos a Jesucristo, mientras colgamos nuestras almas indefensas de sus méritos.

La justicia propia condenada

Nuestro Salvador siempre condenó la justicia propia. Enseñó a sus discípulos que el tipo más elevado de religión es el que se manifiesta de manera tranquila y discreta. Les advirtió que realizaran sus obras de caridad con tranquilidad; no para ostentación, no para ser alabado u honrado por los hombres, sino para la gloria de Dios, esperando su recompensa en el futuro. Si realizaran buenas obras para ser alabadas por los hombres, su Padre celestial no les daría ninguna recompensa.

Los seguidores de Cristo recibieron instrucciones de no orar con el fin de ser escuchados por los hombres. "Pero tú, cuando ores, entra en tu aposento, y cerrada la puerta, ora a tu Padre que está en secreto; y tu Padre que ve en lo secreto te recompensará en público" (Mateo 6:6). Expresiones como ésta de labios de Cristo muestran que Él no consideraba con aprobación esa clase de piedad tan prevalente entre los fariseos. Sus enseñanzas sobre el monte muestran que los actos de benevolencia asumen una forma noble y los actos de adoración religiosa arrojan una fragancia muy preciosa cuando se realizan de manera sencilla, con arrepentimiento y humildad. El motivo puro santifica el acto.

La verdadera santificación es una total conformidad con la voluntad de Dios. Los pensamientos y sentimientos rebeldes son superados, y la voz de Jesús despierta una vida nueva, que impregna todo el ser. Aquellos que están verdaderamente santificados no establecerán su propia opinión como norma de lo bueno y lo malo. No son intolerantes ni moralistas; pero tienen celos de sí mismos y siempre temen que, al dejarles una promesa, no cumplan con las condiciones en las que se basan las promesas.

Sustituyendo el sentimiento por la razón

Muchos de los que profesan la santificación ignoran por completo la obra de la gracia en el corazón. Cuando se los prueba se descubre que son como el fariseo moralista. No tolerarán ninguna contradicción. Dejan de lado la razón y el juicio y dependen totalmente de sus sentimientos, basando sus pretensiones de santificación en emociones que han experimentado en algún momento. Son tercos y perversos al insistir en sus tenaces afirmaciones de santidad, dando muchas palabras, pero sin dar fruto precioso como prueba. Estas personas supuestamente santificadas no sólo están engañando a sus propias almas con sus pretensiones, sino que también están ejerciendo una influencia para desviar a muchos que desean fervientemente conformarse a la voluntad de Dios. Se les puede escuchar reiterar una y otra vez: "¡Dios me guía! ¡Dios me enseña! ¡Estoy viviendo sin pecado!" Muchos de los que entran en contacto con este espíritu encuentran algo oscuro y misterioso que no pueden comprender. Pero es lo que es completamente diferente a Cristo, el único modelo verdadero.

La santificación bíblica no consiste en emociones fuertes. Aquí es donde muchos caen en error. Hacen de los sentimientos su criterio. Cuando se sienten eufóricos o felices, afirman que están santificados. Los sentimientos de felicidad o la ausencia de gozo no son evidencia de que una persona esté o no santificada. No existe tal cosa como la santificación instantánea. La verdadera santificación es una obra diaria que continúa mientras dure la vida. Aquellos que luchan contra las tentaciones diarias, vencen sus propias tendencias pecaminosas y buscan la santidad de corazón y de la vida, no hacen alardes de santidad. Tienen hambre y sed de justicia. El pecado les parece sumamente pecaminoso.

Hay quienes reclaman la santificación y hacen profesión de la verdad, como sus hermanos, y puede resultar difícil hacer una distinción entre ellos; pero la diferencia existe, no obstante. El testimonio de aquellos que afirman te-



ner una experiencia tan exaltada hará que el dulce Espíritu de Cristo se retire de una reunión y dejará una influencia escalofriante sobre los presentes, mientras que, si realmente vivieran sin pecado, su sola presencia atraería a los santos ángeles a la asamblea, y sus palabras ciertamente serían “como manzanas de oro en figuras de plata” (Proverbios 25:11).

Frutos normales

Aquellos que se esfuerzan por llamar la atención sobre sus buenas obras, hablando constantemente de su estado sin pecado y esforzándose por hacer que sus logros religiosos sean prominentes, al hacerlo sólo están engañando a sus propias almas. Un hombre sano, que sabe atender a las vocaciones de la vida y que sale día tras día a su labor con ánimo alegre y con una sana corriente de sangre corriendo por sus venas, no llama la atención de cuantos encuentra en su camino a la solidez del cuerpo. La salud y el vigor son las condiciones naturales de su vida y, por lo tanto, apenas es consciente de que está disfrutando de un don tan rico.

Así ocurre con el hombre verdaderamente justo. Es inconsciente de su bondad y piedad. El principio religioso se ha convertido en el manantial de su vida y conducta, y es tan natural para él dar los frutos del Espíritu como para la higuera dar higos o para el rosal dar rosas. Su naturaleza está tan completamente imbuida de amor por Dios y sus semejantes que realiza las obras de Cristo con un corazón dispuesto.

Todos los que entran dentro de la esfera de su influencia perciben la belleza y fragancia de su vida cristiana, mientras que él mismo es inconsciente de ello, porque está en armonía con sus hábitos e inclinaciones. Ora por la luz divina y le encanta caminar en esa luz. Su comida y bebida es hacer la voluntad de su Padre celestial. Su vida está escondida con Cristo en Dios; sin embargo, no se jacta de ello ni parece consciente de ello. Dios sonríe a los humildes que siguen de cerca los pasos del Maestro. Los ángeles se sienten atraídos por ellos y les encanta detenerse en su camino. Aquellos que afirman tener logros exaltados

y se deleitan en hacer prominentes sus buenas obras pueden pasarlos por alto como indignos de atención, pero los ángeles celestiales se inclinan amorosamente sobre ellos y son como un muro de fuego a su alrededor.

¿Porqué Cristo fue rechazado?

Nuestro Salvador era la luz del mundo, pero el mundo no lo conoció. Estuvo constantemente ocupado en obras de misericordia, arrojando luz sobre el camino de todos; sin embargo, no llamó a aquellos con quienes se mezclaba para que contemplaran su virtud, su abnegación y su benevolencia. Los judíos no admiraban esa vida. Consideraban que su religión era inútil porque no concordaba con su norma de piedad. Decidieron que Cristo no era religioso ni en espíritu ni en carácter; porque su religión consistía en exhibirse, en orar públicamente y en hacer obras de caridad para lograr un efecto. Pregonaban sus buenas obras, al igual que aquellos que reclaman santificación. Todos habrían comprendido que no tienen pecado. Pero toda la vida de Cristo estaba en directo contraste con esto. No buscó ni ganancia ni honor. Sus maravillosos actos de curación se realizaron de la manera más silenciosa posible, aunque no pudo contener el entusiasmo de quienes fueron los destinatarios de sus grandes bendiciones. La humildad y la mansedumbre caracterizaron su vida. Y fue debido a su humilde andar y sus modales modestos, que contrastaban tan marcadamente con los suyos, que los fariseos no lo aceptaron.

La mansedumbre, un fruto del Espíritu

El fruto más precioso de la santificación es la gracia de la mansedumbre. Cuando esta gracia preside en el alma, la disposición es moldeada por su influencia. Hay una espera continua en Dios y una sumisión de la voluntad a la Suya. El entendimiento capta cada verdad divina, y la voluntad se inclina ante cada precepto divino, sin dudar ni murmurar....

El lenguaje de los mansos nunca es el de la jactancia. Oran como el niño Samuel: “Habla, Señor; porque tu siervo escucha” (1 Samuel 3:9). Cuando Josué fue colocado en la más alta posición de honor, como comandante de Israel, desafió a todos los enemigos de Dios. Su corazón estaba lleno de nobles pensamientos sobre su gran misión. Sin embargo, al recibir un mensaje del Cielo, se puso en la posición de un niño pequeño al que hay que dirigir. “¿Qué dice mi Señor a su siervo?” (Josué 5:14)

fue su respuesta. Las primeras palabras de Pablo después de que Cristo le fue revelado fueron: “Señor, ¿qué quieres que haga?” (Hechos 9:6).

La mansedumbre en la escuela de Cristo es uno de los frutos marcados del Espíritu. Es una gracia obrada por el Espíritu Santo como santificador, y permite a su poseedor controlar en todo momento un temperamento imprudente e impetuoso. Cuando aquellos que son naturalmente amargos o de carácter apresurado aprecian la gracia de la mansedumbre, harán los esfuerzos más fervientes para dominar su temperamento infeliz.

Cada día ganarán dominio propio, hasta que lo que es desagradable y diferente a Jesús sea conquistado. Se asimilan al Patrón Divino hasta que pueden obedecer el mandato inspirado: “Sed prontos para oír, tardos para hablar, tardos para enojaros” (Santiago 1:19).

Cuando un hombre profesa ser santificado, la mansedumbre es el adorno interior que Dios estima como de gran precio. El apóstol habla de esto como más excelente y valioso que el oro, las perlas o los atavíos costosos. Mientras que el adorno exterior embellece sólo el cuerpo mortal, el adorno de la mansedumbre adorna el alma y conecta al hombre finito con el Dios infinito. Este es el adorno de la propia elección de Dios. Aquel que adornó los cielos con las esferas de luz, por el mismo Espíritu prometió que “hermoseará a los mansos con la salvación” (Salmo 149:4). Ángeles del cielo registrarán como mejor adornados a los que se vistan del Señor Jesucristo y caminen con Él en mansedumbre y humildad mental....

Al hombre se le concede el privilegio de llegar a ser heredero de Dios y coheredero con Cristo. A aquellos que han sido así exaltados, se les revelan las inescrutables riquezas de Cristo, que son mil veces más valiosas que las riquezas del mundo. Así, por los méritos de Jesucristo, el hombre finito es elevado a la comunión con Dios y con su amado Hijo (*The Sanctified Life*, págs. 7-16).

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.