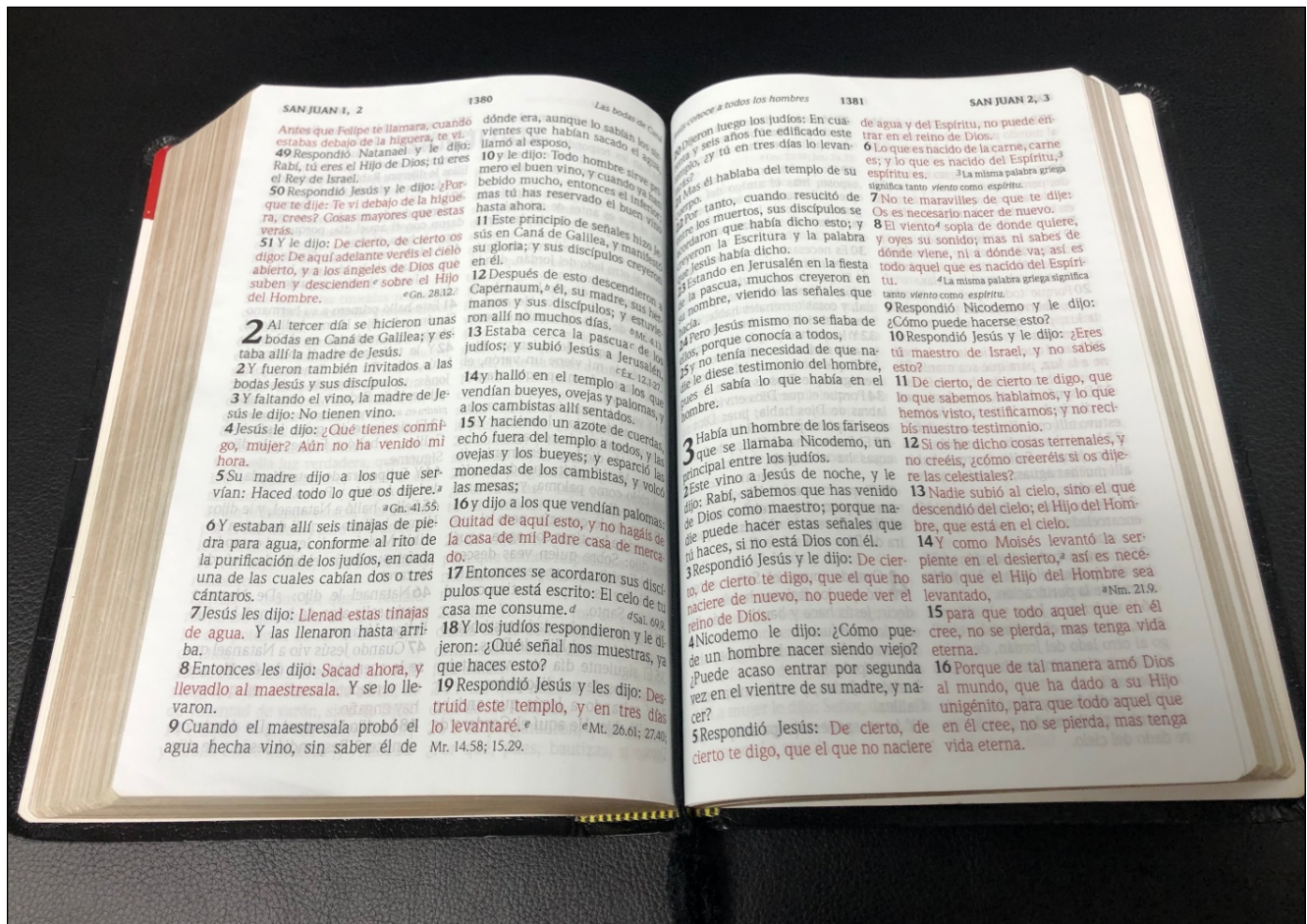


La cura mental

Por Elena G. de White

Tomado del capítulo 18 del libro *El Ministerio de la curación*



La cura mental

Muy íntima es la relación entre la mente y el cuerpo. Cuando una está afectada, el otro simpatiza con ella. La condición de la mente influye en la salud mucho más de lo que generalmente se cree. Muchas enfermedades son el resultado de la depresión mental. Las penas, la ansiedad, el descontento, remordimiento, sentimiento de culpabilidad y desconfianza, menoscaban las fuerzas vitales, y llevan al decaimiento y a la muerte. {MC 185.1}

Algunas veces la imaginación produce la enfermedad, y es frecuente que la agrave. Muchos hay que llevan vida de inválidos cuando podrían estar buenos si pensarán que lo están. Muchos se imaginan que la menor exposición del cuerpo les causará alguna enfermedad, y efectivamente el mal sobreviene porque se le espera. Muchos mueren de enfermedades cuya causa es puramente imaginaria. {MC 185.2}

El valor, la esperanza, la fe, la simpatía y el amor fomentan la salud y alargan la vida. Un espíritu satisfecho y alegre es como salud para el cuerpo y fuerza para el alma. “El corazón alegre es una buena medicina.” Proverbios 17:22 (VM). {MC 185.3}

En el tratamiento de los enfermos no debe pasarse por alto el efecto de la influencia ejercida por la mente. Aprovechada debidamente, esta influencia resulta uno de los agentes más eficaces para combatir la enfermedad. {MC 185.4}

Influencia de una mente en otra mente

Sin embargo, hay una forma de curación mental que es uno de los agentes más eficaces para el mal. Por medio de esta supuesta ciencia, una mente se sujeta a la influencia directiva de otra, de tal manera que la individualidad de la más débil queda sumergida en la de la más fuerte. Una persona pone en acción la voluntad de otra. Sostiénese que así el curso de los pensamientos puede modificarse, que se pueden transmitir impulsos saludables y que es posible capacitar a los pacientes para resistir y vencer la enfermedad. {MC 185.5}

Este método de curación ha sido empleado por personas que desconocían su verdadera naturaleza y tendencia, y que lo creían útil al enfermo. Pero la así llamada ciencia está fundada en principios falsos. Es ajena a la naturaleza y al espíritu de Cristo. No conduce hacia Aquel que es vida y salvación. El que atrae a las mentes hacia sí las induce a separarse de la verdadera Fuente de su fuerza. {MC 186.1}

No es propósito de Dios que ser humano alguno someta su mente y su voluntad al gobierno de otro para llegar a ser instrumento pasivo en sus manos. Nadie debe sumergir su individualidad en la de otro. Nadie debe considerar a ser humano alguno como fuente de curación. Sólo debe depender de Dios. En su dignidad varonil, concedida por Dios, debe dejarse dirigir por Dios mismo, y no por entidad humana alguna. {MC 186.2}

Dios quiere poner a los hombres en relación directa consigo mismo. En todo su trato con los seres humanos reconoce el principio de la responsabilidad personal. Procura fomentar el sentimiento de dependencia personal, y hacer sentir la necesidad de la dirección personal. Desea asociar lo humano con lo divino, para que los hombres se transformen en la imagen divina. Satanás procura frustrar este propósito, y se esfuerza en alentar a los hombres a

depender de los hombres. Cuando las mentes se desvían de Dios, el tentador puede someterlas a su gobierno, y dominar a la humanidad. {MC 186.3}

La teoría del gobierno de una mente por otra fué ideada por Satanás, para intervenir como artífice principal y colocar la filosofía humana en el lugar que debería ocupar la filosofía divina. De todos los errores aceptados entre los profesos cristianos, ninguno constituye un engaño más peligroso ni más eficaz para apartar al hombre de Dios. Por muy inofensivo que parezca, si se aplica a los pacientes, tiende a destruirlos y no a restaurarlos. Abre una puerta por donde Satanás entrará a tomar posesión tanto de la mente sometida a la dirección de otra mente como de la que se arroga esta dirección. {MC 186.4}

Temible es el poder que así se da a hombres y mujeres mal intencionados. ¡Cuántas oportunidades proporciona a los que viven explotando la flaqueza o las locuras ajenas! ¡Cuántos hay, que, merced al dominio que ejercen sobre mentes débiles o enfermizas, encuentran medios para satisfacer sus pasiones licenciosas o su avaricia! {MC 187.1}

En algo mejor podemos ocuparnos que en dominar la humanidad por la humanidad. El médico debe educar a la gente para que desvíe sus miradas de lo humano y las dirija hacia lo divino. En vez de enseñar a los enfermos a depender de seres humanos para la curación de alma y cuerpo, debe encaminarlos hacia Aquel que puede salvar eternamente a cuantos acuden a él. El que creó la mente del hombre sabe lo que esta mente necesita. Dios es el único que puede sanar. Aquellos cuyas mentes y cuerpos están enfermos han de ver en Cristo al restaurador. “Porque yo vivo—dice,—y vosotros también viviréis.” Juan 14:19. Esta es la vida que debemos ofrecer a los enfermos, diciéndoles que si creen en Cristo como el restaurador, si cooperan con él, obedeciendo las leyes de la salud y procurando perfeccionar la santidad en el temor de él, les impartirá su vida. Al presentarles así al Cristo, les comunicamos un poder, una fuerza valiosa, procedente de lo alto. Esta es la verdadera ciencia de curar el cuerpo y el alma. {MC 187.2}

Se necesita mucha sabiduría para tratar las enfermedades causadas por la mente. Un corazón dolorido y enfermo, un espíritu desalentado, necesitan un tratamiento benigno. A veces una honda pena doméstica roe como un cáncer hasta el alma y debilita la fuerza vital. En otros casos el remordimiento por el pecado mina la constitución y desequilibra la mente. La tierna simpatía puede aliviar a esta clase de enfermos. El médico debe primero ganarse su confianza, y después inducirlos a mirar hacia el gran Médico. Si se puede encauzar la fe de estos enfermos hacia el verdadero Médico, y ellos pueden confiar en que él se encargó de su caso, esto les aliviará la mente, y muchas veces dará salud al cuerpo. {MC 187.3}

La simpatía

La simpatía y el tacto serán muchas veces de mayor beneficio para el enfermo que el tratamiento más hábil administrado con frialdad e indiferencia. Positivo daño hace el médico al enfermo cuando se le acerca con indiferencia, y le mira con poco interés, manifestando con palabras u obras que el caso no requiere mucha atención, y después lo deja entregado a sus cavilaciones. La duda y el desaliento ocasionados por su indiferencia contrarrestarán muchas veces el buen efecto de las medicinas que haya recetado. {MC 188.1}

Si los médicos pudieran ponerse en el lugar de quien tiene el espíritu deprimido y la voluntad debilitada por el padecimiento, y de quien anhela oír palabras de simpatía y confianza, estarían mejor preparados para comprender los sentimientos del enfermo. Cuando el amor y

la simpatía que Cristo manifestó por los enfermos se combinen con la ciencia del médico, la sola presencia de éste será una bendición. {MC 188.2}

La llaneza con que se trate a un paciente le inspira confianza y le es de mucha ayuda para restablecerse. Hay médicos que creen prudente ocultarle al paciente la naturaleza y la causa de su enfermedad. Muchos, temiendo agitar o desalentarle diciéndole la verdad, le ofrecen falsas esperanzas de curación, y hasta le dejarán descender al sepulcro sin avisarle del peligro. Todo esto es imprudente. Tal vez no sea siempre conveniente ni tampoco lo mejor, exponer al paciente toda la gravedad del peligro que le amenaza. Esto podría alarmarle y atrasar o impedir su restablecimiento. Tampoco se les puede decir siempre toda la verdad a aquellos cuyas dolencias son en buena parte imaginarias. Muchas de estas personas no tienen juicio y no se han acostumbrado a dominarse. Tienen antojos y se imaginan muchas cosas falsas respecto de sí mismas y de los demás. Para ellas, estas cosas son reales, y quienes las cuiden necesitan manifestar continua bondad, así como paciencia y tacto incansables. Si a estos pacientes se les dijera la verdad respecto de sí mismos, algunos se darían por ofendidos y otros se desalentarían. Cristo dijo a sus discípulos: “Aún tengo muchas cosas que decirlos, mas ahora no las podéis llevar.” Juan 16:12. Pero si bien la verdad no puede decirse en toda ocasión, nunca es necesario ni lícito engañar. Nunca debe el médico o el enfermero rebajarse al punto de mentir. El que así obre se coloca donde Dios no puede cooperar con él; y al defraudar la confianza de sus pacientes, se priva de una de las ayudas humanas más eficaces para el restablecimiento del enfermo. {MC 188.3}

El poder de la voluntad no se aprecia debidamente. Mantened despierta la voluntad y encaminadla con acierto, y comunicará energía a todo el ser y constituirá un auxilio admirable para la conservación de la salud. La voluntad es también poderosa en el tratamiento de las enfermedades. Si se la emplea debidamente, podrá gobernar la imaginación y contribuirá a resistir y vencer la enfermedad de la mente y del cuerpo. Ejercitando la fuerza de voluntad para ponerse en armonía con las leyes de la vida, los pacientes pueden cooperar en gran manera con los esfuerzos del médico para su restablecimiento. Son miles los que pueden recuperar la salud si quieren. El Señor no desea que estén enfermos, sino que estén sanos y sean felices, y ellos mismos deberían decidirse a estar buenos. Muchas veces los enfermizos pueden resistir a la enfermedad, negándose sencillamente a rendirse al dolor y a permanecer inactivos. Sobrepongáanse a sus dolencias y emprendan alguna ocupación provechosa adecuada a su fuerza. Mediante esta ocupación y el libre uso de aire y sol, muchos enfermos demacrados podrían recuperar salud y fuerza. {MC 189.1}

Principios bíblicos acerca de la curación

Para los que quieran recuperar o conservar la salud hay una lección en las palabras de la Escritura: “No os embriaguéis de vino, en lo cual hay disolución; mas sed llenos de Espíritu.” Efesios 5:18. No es por medio de la excitación o del olvido producidos por estimulantes malsanos y contrarios a la naturaleza, ni por ceder a los apetitos y a las pasiones viles, cómo se obtendrá verdadera curación o alivio para el cuerpo o el alma. Entre los enfermos hay muchos que están sin Dios y sin esperanza. Sufren de deseos no satisfechos y pasiones desordenadas, así como por la condenación de su propia conciencia; van perdiendo esta vida actual, y no tienen esperanza para la venidera. Los que cuidan a estos enfermos no

pueden serles útiles ofreciéndoles satisfacciones frívolas y excitantes, porque estas cosas fueron la maldición de su vida. El alma hambrienta y sedienta seguirá siéndolo mientras trate de encontrar satisfacción en este mundo. Se engañan los que beben de la fuente del placer egoísta. Confunden las risas con la fuerza, y pasada la excitación, concluye también su inspiración y se quedan descontentos y desalentados. {MC 190.1}

La paz permanente, el verdadero descanso del espíritu, no tiene más que una Fuente. De ella hablaba Cristo cuando decía: “Venid a mí todos los que estáis trabajados y cargados, que yo os haré descansar.” Mateo 11:28. “La paz os dejo, mi paz os doy: no como el mundo la da, yo os la doy.” Juan 14:27. Esta paz no es algo que él dé aparte de su persona. Está en Cristo, y no la podemos recibir sino recibíéndole a él. {MC 190.2}

Cristo es el manantial de la vida. Lo que muchos necesitan es un conocimiento más claro de él; necesitan que se les enseñe con paciencia y bondad, pero también con fervor, a abrir de par en par todo su ser a las influencias curativas del Cielo. Cuando el sol del amor de Dios ilumina los oscuros rincones del alma, el cansancio y el descontento pasan, y satisfacciones gratas vigorizan la mente, al par que dan salud y energía al cuerpo. {MC 191.1}

Estamos en un mundo donde impera el sufrimiento. Dificultades, pruebas y tristezas nos esperan a cada paso mientras vamos hacia la patria celestial. Pero muchos agravan el peso de la vida al cargarse continuamente de antemano con aflicciones. Si encuentran adversidad o desengaño en su camino, se figuran que todo marcha hacia la ruina, que su suerte es la más dura de todas, y que se hundan seguramente en la miseria. Así se atraen la desdicha y arrojan sombras sobre cuanto los rodea. La vida se vuelve una carga para ellos. Pero no es menester que así sea. Tendrán que hacer un esfuerzo resuelto para cambiar el curso de sus pensamientos. Pero el cambio es realizable. Su felicidad, para esta vida y para la venidera, depende de que fijen su atención en cosas alegres. Dejen ya de contemplar los cuadros lóbregos de su imaginación; consideren más bien los beneficios que Dios esparció en su senda, y más allá de éstos, los invisibles y eternos. {MC 191.2}

Para toda prueba Dios tiene deparado algún auxilio. Cuando, en el desierto, Israel llegó a las aguas amargas de Mara, Moisés clamó al Señor, quien no proporcionó ningún remedio nuevo, sino que dirigió la atención del pueblo a lo que tenía a mano. Para que el agua se volviera pura y dulce, había que echar en la fuente un arbusto que Dios había creado. Hecho esto, el pueblo pudo beber y refrescarse. En toda prueba, si recurrimos a él, Cristo nos dará su ayuda. Nuestros ojos se abrirán para discernir las promesas de curación consignadas en su Palabra. El Espíritu Santo nos enseñará cómo aprovechar cada bendición como antídoto contra el pesar. Encontraremos alguna rama con que purificar las bebidas amargas puestas ante nuestros labios. {MC 191.3}

No hemos de consentir en que lo futuro con sus dificultosos problemas, sus perspectivas nada halagüeñas, nos debilite el corazón, haga flaquear nuestras rodillas y nos corte los brazos. “Echen mano ... de mi fortaleza—dice el Poderoso,—y hagan paz conmigo. ¡Sí, que hagan paz conmigo!” Isaías 27:5 (VM). Los que dedican su vida a ser dirigidos por Dios y a servirle, no se verán jamás en situación para la cual él no haya provisto el remedio.

Cualquiera que sea nuestra condición, si somos hacedores de su Palabra, tenemos un Guía que nos señale el camino; cualquiera que sea nuestra perplejidad, tenemos un buen Consejero; cualquiera que sea nuestra perplejidad, nuestro pesar, luto o soledad, tenemos un Amigo que simpatiza con nosotros. {MC 192.1}

Si en nuestra ignorancia damos pasos equivocados, el Salvador no nos abandona. No tenemos nunca por qué sentirnos solos. Los ángeles son nuestros compañeros. El Consolador que Cristo prometió enviar en su nombre mora con nosotros. En el camino que conduce a la ciudad de Dios, no hay dificultades que no puedan vencer quienes en él confían. No hay peligros de que no puedan verse libres. No hay tristeza, ni dolor ni flaqueza humana para la cual él no haya preparado remedio. {MC 192.2}

Nadie tiene por qué entregarse al desaliento ni a la desesperación. Puede Satanás presentarse a ti, insinuándote desapiadadamente: “Tu caso es desesperado. No tienes redención.” Hay sin embargo esperanza en Cristo para ti. Dios no nos exige que vencamos con nuestras propias fuerzas. Nos invita a que nos pongamos muy junto a él. Cualesquiera que sean las dificultades que nos abrumen y que opriman alma y cuerpo Dios aguarda para libertarnos. {MC 192.3}

El que se humanó sabe simpatizar con los padecimientos de la humanidad. No sólo conoce Cristo a cada alma, así como sus necesidades y pruebas particulares, sino que conoce todas las circunstancias que irritan el espíritu y lo dejan perplejo. Tiende su mano con tierna compasión a todo hijo de Dios que sufre. Los que más padecen reciben mayor medida de su simpatía y compasión. Le conmueven nuestros achaques y desea que depongamos a sus pies nuestras congojas y nuestros dolores, y que allí los dejemos. {MC 192.4}

No es prudente que nos miremos a nosotros mismos y que estudiemos nuestras emociones. Si lo hacemos, el enemigo nos presentará dificultades y tentaciones que debiliten la fe y aniquilen el valor. El fijarnos por demás en nuestras emociones y ceder a nuestros sentimientos es exponernos a la duda y enredarnos en perplejidades. En vez de mirarnos a nosotros mismos, miremos a Jesús. {MC 193.1}

Cuando las tentaciones os asalten, cuando los cuidados, las perplejidades y las tinieblas parezcan envolver vuestra alma, mirad hacia el punto en que visteis la luz por última vez. Descansad en el amor de Cristo y bajo su cuidado protector. Cuando el pecado lucha por dominar en el corazón, cuando la culpa oprime al alma y carga la conciencia, cuando la incredulidad nubla el espíritu, acordaos de que la gracia de Cristo basta para vencer al pecado y desvanecer las tinieblas. Al entrar en comunión con el Salvador entramos en la región de la paz. {MC 193.2}

Promesas que curan

*“Jehová redime el alma de sus siervos;
y no serán asolados cuantos en él confían.” Salmos 34:22. {MC 193.3}*

*“En el temor de Jehová está la fuerte confianza;
y esperanza tendrán sus hijos.” Proverbios 14:26. {MC 193.4}*

*“Sión empero ha dicho: ¡Me ha abandonado Jehová,
y el Señor se ha olvidado de mí”!
¿Se olvidará acaso la mujer de su niño mamante, de modo que no tenga compasión del hijo
de sus entrañas?
¡Aun las tales le pueden olvidar;
mas no me olvidaré yo de ti! Isaías 49:14-16 (VM). {MC 193.5}*

*“No temas, que yo soy contigo,
no desmayes, que yo soy tu Dios que te esfuerzo:
siempre te ayudaré,
siempre te sustentaré con la diestra de mi justicia.”*
Isaías 41:10. {MC 194.1}

*“Oídme ... los que sois traídos por mí desde el vientre,
los que sois llevados desde la matriz.
Y hasta la vejez yo mismo,
y hasta las canas os soportaré yo:
yo hice, yo llevaré,
yo soportaré y guardaré.”* Isaías 46:3, 4. {MC 194.2}

Nada tiende más a fomentar la salud del cuerpo y del alma que un espíritu de agradecimiento y alabanza. Resistir a la melancolía, a los pensamientos y sentimientos de descontento, es un deber tan positivo como el de orar. Si somos destinados para el cielo, ¿cómo podemos portarnos como un séquito de plañideras, gimiendo y lamentándonos a lo largo de todo el camino que conduce a la casa de nuestro Padre? {MC 194.3}

Los profesos cristianos que están siempre lamentándose y parecen creer que la alegría y la felicidad fueran pecado, desconocen la religión verdadera. Los que sólo se complacen en lo melancólico del mundo natural, que prefieren mirar hojas muertas a cortar hermosas flores vivas, que no ven belleza alguna en los altos montes ni en los valles cubiertos de verde césped, que cierran sus sentidos para no oír la alegre voz que les habla en la naturaleza, música siempre dulce para todo oído atento, los tales no están en Cristo. Se están preparando tristezas y tinieblas, cuando bien pudieran gozar de dicha, y la luz del Sol de justicia podría despuntar en sus corazones llevándoles salud en sus rayos. {MC 194.4}

Puede suceder a menudo que vuestro espíritu se anuble de dolor. No tratéis entonces de pensar. Sabéis que Jesús os ama. Comprende vuestra debilidad. Podéis hacer su voluntad descansando sencillamente en sus brazos. {MC 194.5}

Es una ley de la naturaleza que nuestros pensamientos y sentimientos resultan alentados y fortalecidos al darles expresión. Aunque las palabras expresan los pensamientos, éstos a su vez siguen a las palabras. Si diéramos más expresión a nuestra fe, si nos alegrásemos más de las bendiciones que sabemos que tenemos: la gran misericordia y el gran amor de Dios, tendríamos más fe y gozo. Ninguna lengua puede expresar, ninguna mente finita puede concebir la bendición resultante de la debida apreciación de la bondad y el amor de Dios. Aun en la tierra puede ser nuestro gozo como una fuente inagotable, alimentada por las corrientes que manan del trono de Dios. {MC 195.1}

Enseñemos, pues, a nuestros corazones y a nuestros labios a alabar a Dios por su incomparable amor. Enseñemos a nuestras almas a tener esperanza, y a vivir en la luz que irradia de la cruz del Calvario. Nunca debemos olvidar que somos hijos del Rey celestial, del Señor de los ejércitos. Es nuestro privilegio confiar reposadamente en Dios. {MC 195.2}

“La paz de Dios gobierne en vuestros corazones, ... y sed agradecidos.” Colosenses 3:15.

Olvidando nuestras propias dificultades y molestias, alabemos a Dios por la oportunidad de vivir para la gloria de su nombre. Despierten las frescas bendiciones de cada nuevo día la alabanza en nuestro corazón por estos indicios de su cuidado amoroso. Al abrir vuestros ojos por la mañana, dad gracias a Dios por haberos guardado durante la noche. Dadle

gracias por la paz con que llena vuestro corazón. Por la mañana, al medio día y por la noche, suba vuestro agradecimiento hasta el cielo cual dulce perfume. {MC 195.3}

Cuando se os pregunte cómo os sentís, no os pongáis a pensar en cosas tristes que podáis decir para captar simpatías. No mencionéis vuestra falta de fe ni vuestros pesares y padecimientos. El tentador se deleita al oír tales cosas. Cuando habláis de temas lóbregos, glorificáis al maligno. No debemos espaciarnos en el gran poder que tiene Satanás para vencernos. Muchas veces nos entregamos en sus manos con sólo referirnos a su poder. Conversemos más bien del gran poder de Dios para unir todos nuestros intereses con los suyos. Contemos lo relativo al incomparable poder de Cristo, y hablemos de su gloria. El cielo entero se interesa por nuestra salvación. Los ángeles de Dios, que son millares de millares y millones de millones, tienen la misión de atender a los que han de ser herederos de la salvación. Nos guardan del mal y repelen las fuerzas de las tinieblas que procuran destruirnos. ¿No tenemos motivos de continuo agradecimiento, aun cuando haya aparentes dificultades en nuestro camino? {MC 195.4}

Cantad alabanzas

Tributemos alabanza y acción de gracias por medio del canto. Cuando nos veamos tentados, en vez de dar expresión a nuestros sentimientos, entonemos con fe un himno de acción de gracias a Dios. {MC 196.1}

El canto es un arma que siempre podemos esgrimir contra el desaliento. Abriendo así nuestro corazón a los rayos de luz de la presencia del Salvador, encontraremos salud y recibiremos su bendición. {MC 196.2}

*“Alabad a Jehová, porque es bueno;
porque para siempre es su misericordia.
Díganlo los redimidos de Jehová,
los que ha redimido del poder del enemigo.”*

Salmos 107:1, 2. {MC 196.3}

*“Cantadle, cantadle salmos:
hablad de todas sus maravillas.
Gloriaos en su santo nombre:
alégrese el corazón de los que buscan a Jehová.”*

Salmos 105:2, 3. {MC 196.4}

*“Porque sació al alma menesterosa,
y llenó de bien al alma hambrienta.
Los que moraban en tinieblas y sombra de muerte,
aprimados en aflicción y en hierros,...
luego que clamaron a Jehová en su angustia,
librólos de sus aflicciones.
Sacólos de las tinieblas y de la sombra de muerte,
y rompió sus prisiones.
Alaben la misericordia de Jehová,*

y sus maravillas para con los hijos de los hombres.”

Salmos 107:9-15. {MC 197.1}

“¿Por qué te abates, oh alma mía,
y por qué te conturbas en mí?
Espera a Dios;
porque aún le tengo de alabar;
es él salvamento delante de mí,
y el Dios mío.” Salmos 42:11. {MC 197.2}

“Dad gracias en todo; porque ésta es la voluntad de Dios para con vosotros en Cristo Jesús.”
1 Tesalonicenses 5:18.

Este mandato es una seguridad de que aun las cosas que parecen opuestas a nuestro bien redundarán en beneficio nuestro. Dios no nos mandaría que fuéramos agradecidos por lo que nos perjudicara. {MC 197.3}

“Jehová es mi luz y mi salvación:
¿de quién temeré?
Jehová es la fortaleza de mi vida:
¿de quién he de atemorizarme? ...
Porque él me esconderá en su tabernáculo en el día del mal;
ocultaráme en lo reservado de su pabellón,...
y yo sacrificaré en su tabernáculo sacrificios de júbilo:
Cantaré y salmearé a Jehová.” Salmos 27:1, 5, 6. {MC 197.4}

“Resignadamente esperé a Jehová,
e inclinóse a mí, y oyó mi clamor.
E hízome sacar de un lago de miseria, del lodo cenagoso;
y puso mis pies sobre peña, y enderezó mis pasos.
Puso luego en mi boca canción nueva, alabanza a nuestro Dios.”
Salmos 40:1-3. {MC 197.5}

“Jehová es mi fortaleza y mi escudo:
en él esperó mi corazón, y fuí ayudado;
por lo que se gozó mi corazón,
y con mi canción le alabaré.”
Salmos 28:7. {MC 198.1}

Uno de los mayores obstáculos para el restablecimiento de los enfermos es la concentración de su atención en sí mismos. Muchos inválidos se figuran que todos deben otorgarles simpatía y ayuda, cuando lo que necesitan es que su atención se distraiga de sí mismos, para interesarse en los demás. {MC 198.2}

Muchas veces se solicitan oraciones por los afligidos, los tristes y los desalentados, y esto es correcto. Debemos orar porque Dios derrame luz en la mente entenebrecida, y consuele al corazón entristecido. Pero Dios responde a la oración hecha en favor de quienes se colocan

en el canal de sus bendiciones. Al par que rogamus por estos afligidos, debemos animarlos a que hagan algo en auxilio de otros más necesitados que ellos. Las tinieblas se desvanecerán de sus corazones al procurar ayudar a otros. Al tratar de consolar a los demás con el consuelo que hemos recibido, la bendición refluye sobre nosotros. {MC 198.3}

El capítulo cincuenta y ocho de Isaías es una receta para las enfermedades del cuerpo y el alma. Si deseamos tener salud y el verdadero gozo de la vida, debemos practicar las reglas dadas en este pasaje. Acerca del servicio que agrada a Dios y acerca de las bendiciones que nos reporta, dice el Señor: {MC 198.4}

*“El ayuno que yo escogí, ...
¿no es que partas tu pan con el hambriento,
y a los pobres errantes metas en casa;
que cuando vieres al desnudo, lo cubras,
y no te escondas de tu carne?
Entonces nacerá tu luz como el alba,
y tu salud se dejará ver presto;
e irá tu justicia delante de ti,
y la gloria de Jehová será tu retaguardia. Entonces invocarás, y oírte ha Jehová:
clamarás, y dirá él: Heme aquí.
Si quitares de en medio de ti el yugo,
el extender el dedo, y hablar vanidad;
y si derramares tu alma al hambriento,
y saciares el alma afligida,
en las tinieblas nacerá tu luz,
y tu obscuridad será como el mediodía;
y Jehová te pastoreará siempre,
y en las sequías hartará tu alma,
y engordará tus huesos;
y serás como huerta de riego,
y como manadero de aguas,
cuyas aguas nunca faltan.” Isaías 58:7-11. {MC 198.5}*

Las buenas acciones son una doble bendición, pues aprovechan al que las hace y al que recibe sus beneficios. La conciencia de haber hecho el bien es una de las mejores medicinas para las mentes y los cuerpos enfermos. Cuando el espíritu goza de libertad y dicha por el sentimiento del deber cumplido y por haber proporcionado felicidad a otros, la influencia alegre y reconstituyente que de ello resulta infunde vida nueva al ser entero. {MC 199.1}

El agradecimiento es factor de salud

Procure el desvalido manifestar simpatía, en vez de requerirla siempre. Echad sobre el compasivo Salvador la carga de vuestra propia flaqueza, tristeza y dolor. Abrid vuestro corazón a su amor, y haced que rebose sobre los demás. Recordad que todos tienen que arrostrar duras pruebas y resistir rudas tentaciones, y que algo podéis hacer para aliviar estas cargas. Expresad vuestra gratitud por las bendiciones de que gozáis: demostrad el

aprecio que os merecen las atenciones de que sois objeto. Conservad vuestro corazón lleno de las preciosas promesas de Dios, a fin de que podáis extraer de ese tesoro palabras de consuelo y aliento para el prójimo. Esto os envolverá en una atmósfera provechosa y enaltecadora. Proponed ser motivo de bendición para los que os rodean, y veréis cómo encontraréis modo de ayudar a vuestra familia y también a otros. {MC 199.2}

Si los que padecen enfermedad se olvidasen de sí mismos en beneficio de otros; si cumplieran el mandamiento del Señor de atender a los más necesitados que ellos, se percatarían de cuánta verdad hay en la promesa del profeta: “Entonces nacerá tu luz como el alba, y tu salud se dejará ver presto.” {MC 200.1}