

## Capítulo XVI

# Templanza cristiana

La templanza cristiana abarca todas las facetas de nuestra vida terrenal y reconoce la íntima relación que existe entre los aspectos espiritual, mental y físico de nuestro ser. La condición del cuerpo afecta la mente, y la condición de la mente afecta no solo al cuerpo, sino también a la relación espiritual con Dios. La verdadera templanza puede definirse como prescindir por completo de todo lo perjudicial y hacer un uso juicioso de lo saludable. El principio general relativo a la templanza en todas las cosas se ha esbozado en la palabra de Dios. 1 Corintios 10:31; 2 Pedro 1:5-8.

Una lección de los atletas griegos

Al referirse a las carreras [griegas] como una figura de la guerra cristiana, Pablo enfatizó la preparación necesaria para el éxito de los participantes en la carrera: la disciplina preliminar, la dieta abstemia, la necesidad de templanza. “Todo aquel que se esfuerza por alcanzar el dominio”, declaró, “es temperante en todo”. Los corredores dejaron de lado toda indulgencia que tendiera a debilitar las facultades físicas, y por

severo y continuo

La disciplina entrenaba sus músculos para fortalecerlos y resistirlos, para que, cuando llegara el día de la contienda, pudieran exigirles el máximo. ¡Cuánto más importante es que el cristiano, cuyos intereses eternos están en juego, someta sus apetitos y pasiones a la razón y a la voluntad de Dios! Nunca debe permitir que su atención se desvíe por diversiones, lujos o comodidad. Todos sus hábitos y pasiones deben someterse a la más estricta disciplina. La razón, iluminada por las enseñanzas de la Palabra de Dios y guiada por su Espíritu, debe llevar las riendas del control...

“Pablo regalos el

Contraste entre la corona de laurel marchito que recibe el vencedor en las carreras pedestres y la corona de gloria inmortal que se le dará a quien corra con triunfo la carrera cristiana. “Ellos lo hacen”, declara, “para obtener una corona corruptible; pero nosotros, una incorruptible”. Para ganar un premio perecedero, los corredores griegos no escatimaron esfuerzo ni disciplina. Nosotros luchamos por un premio infinitamente más valioso, la corona de la vida eterna. ¡Cuánto más cuidado...!

"Cuán fructífero debe ser nuestro esfuerzo, ¡cuánto más dispuesto debe ser nuestro sacrificio y abnegación!"—Los hechos de los apóstoles, págs. 311, 312.

La reforma pro salud desde una perspectiva bíblica

Como una mente sana se desarrolla en gran medida en un cuerpo sano, la reforma pro salud tiene su lugar en el plan de redención. Eclesiastés 10:17; 3 Juan 2; 1 Tesalonicenses 5:23. La Palabra de Dios nos exhorta a cuidar no solo nuestra alma, sino también nuestro cuerpo. Romanos 12:1; 1 Corintios 3:16, 17; 9:25, 27.

Los principios generales relacionados con la comida y la bebida, y con cualquier cosa que pueda afectar nuestra salud física, mental o espiritual, están delineados en la Palabra de Dios. 1 Corintios 10:31.

Como parte del mensaje del tercer ángel, la reforma pro salud está tan estrechamente relacionada con él como el brazo derecho con el cuerpo (cf. Apocalipsis 14:12; 2 Pedro 1:6). Éxodo 15:26; Proverbios 3:7, 8; 4:20–22.

La reforma pro salud se equipara con el consumo moderado de bienes. La verdadera templanza exige la abstinencia completa de todo lo que sea perjudicial para el organismo, como: alimentos cárnicos (incluido el pescado), grasas animales, productos químicos nocivos añadidos a los alimentos precocinados (como el glutamato monosódico), bebidas alcohólicas.

Bebidas, té, café, bebidas con cafeína, tabaco y narcóticos. Dado que la lista más larga aún estaría incompleta, solo damos algunos ejemplos. Cientos de productos nuevos se lanzan al mercado año tras año; por lo tanto, cada persona debe descubrir por sí misma cuáles debe rechazar. Véanse ejemplos en Jueces 13:4, 7; Daniel 1:8, 12-16, 20.

También los excesos maritales y toda forma de perversión sexual son condenados en la Palabra de Dios. 1 Tesalonicenses 4:3-5; 2 Corintios 7:1; Romanos 1:24, 26, 27; 13:11-14; 1 Pedro 4:2, 3.

Si alguna vez hubo un momento en que la dieta debería ser de lo más sencilla, es ahora. No se debe dar carne a nuestros hijos. Su influencia excita y fortalece las bajas pasiones y tiende a adormecer las facultades morales. Granos y frutas preparados sin grasa y en el estado más natural posible deberían ser el alimento de todos los que afirman prepararse para la ascensión al cielo. Cuanto menos acalorada sea la dieta, más fácilmente se podrán controlar las pasiones. No se debe buscar la complacencia del gusto sin importar la salud física, intelectual o moral. — Testimonios, vol. 2, pág. 352.

"Dios requiere que su pueblo se limpie de toda contaminación de la carne y del espíritu, perfeccionando la santidad."

del Séptimo Día

La fe en el temor del Señor. Todos los que son indiferentes y se excusan de esta obra, esperando que el Señor haga por ellos lo que él les exige, se encontrarán faltos cuando los mansos de la tierra, que han ejecutado sus juicios, se oculten en el día de la ira del Señor. —Consejos sobre el Régimen Alimenticio, pág. 33.

Todos los que ocupaban puestos de sagrada responsabilidad [en Israel] debían ser hombres de estricta templanza, para que sus mentes estuvieran claras y pudieran discernir entre el bien y el mal, para que poseyeran firmeza de principios y sabiduría para administrar justicia y mostrar misericordia. La misma obligación recae sobre todo seguidor de Cristo. El apóstol Pedro declara: “Sois linaje escogido, real sacerdocio, nación santa, pueblo adquirido por Dios” (1 Pedro 2:9). Dios nos exige que conservemos todas nuestras facultades en la mejor condición posible, para que podamos rendir un servicio aceptable a nuestro Creador. — Patriarcas y Profetas, pág. 362.

El estricto cumplimiento de los mandatos de Dios beneficia la salud del cuerpo y la mente.

Para alcanzar el máximo nivel de logros morales e intelectuales, es necesario buscar la sabiduría y la fortaleza de Dios, y observar una estricta templanza en todos los hábitos de la vida.

Consejos sobre dieta y alimentos, pág.

**D**ebeamos presentar la templanza y la reforma pro salud desde una perspectiva bíblica, y ser muy cautelosos para no caer en los extremos al defenderla abruptamente. Cuidemos de no injertar en la reforma pro salud un solo retoño falso, según nuestras propias ideas exageradas, ni de entretener en él nuestros fuertes rasgos de carácter, haciéndolos la voz de Dios y juzgando a todos los que no ven como nosotros. —Mensajes Selectos, tomo 3, págs. 284, 285.

La reforma pro salud es una rama de la gran obra que ha de preparar a un pueblo para la venida del Señor. Está tan estrechamente relacionada con el mensaje del tercer ángel como la mano con el cuerpo. La ley de los Diez Mandamientos ha sido considerada con ligereza por el hombre; sin embargo, el Señor no vendrá a castigar a los transgresores de esa ley sin antes enviarles un mensaje de advertencia. Los hombres y las mujeres no pueden violar la ley natural complaciendo apetitos depravados y pasiones lujuriosas, sin violar la ley de Dios. Por lo tanto, él ha permitido que la luz de la reforma pro salud brille sobre nosotros, para que comprendamos la pecaminosidad de quebrantar las leyes que él ha establecido en nuestro propio ser. — Consejos sobre la Salud, págs. 20, 21.

“En los diez mandamientos Dios ha establecido las leyes de su reino.

"Cualquier violación de las leyes de la naturaleza es una violación de la ley de Dios."—Comentario Bíblico Adventista del Séptimo Día [Comentarios de E. G. White], tomo 1, pág. 1105.

Las leyes que rigen la naturaleza física son tan verdaderamente divinas en su origen y carácter como la ley de los diez mandamientos. El hombre está hecho de manera asombrosa y maravillosa; porque Jehová ha inscrito su ley con su propia mano poderosa en cada parte del cuerpo humano.

Es tan pecado violar las leyes de nuestro ser como quebrantar uno de los diez mandamientos, pues no podemos hacer ninguna de las dos cosas sin quebrantar la ley de Dios.

El ser humano que es descuidado y descuidado en los hábitos y prácticas que conciernen a su vida física y a su salud, peca contra Dios.

"Una violación de estas leyes es una violación de la ley inmutable de Dios, y seguramente habrá un castigo."—Vida Saludable, pág. 21.

La templanza cristiana abarca todo nuestro estilo de vida y bienestar. Sobre este tema, recomendamos la lectura de los siguientes libros: Curación, Consejos de Salud, Ministerio de Salud, Consejos de Salud, Consejos de Dieta y Alimentos, Templanza, Templanza Cristiana e Higiene Bíblica, y Vida Saludable.

## Nuestros cuerpos

El cuerpo humano es templo del Espíritu Santo. 1 Corintios 3:16, 17;

6:19, 20. Por lo tanto, es nuestro deber ante Dios no solo cuidar con esmero nuestra salud espiritual, sino también la física. Todos aquellos que son guiados por el Espíritu Santo se conformarán a los principios de la templanza cristiana, que es uno de los frutos del Espíritu. Hechos 24:25; Gálatas 5:22, 23.

## Comer carne en los últimos días

Aunque el uso de la carne de "animales limpios" era tolerado en los días de los apóstoles, el propósito del evangelio es restaurar todas las cosas a su pureza original, incluyendo la dieta edénica. Hechos 3:19–21.

Como el Señor quería que Su pueblo renunciara al uso de alimentos de carne antes de entrar en la tierra de Canaán, ahora requiere que desechemos todos los alimentos de carne en el tiempo del fin como parte de nuestra preparación para la venida de Cristo y para la Canaán celestial. Números 11:4–20, 31–34; Salmos 78:17–32; 106:14, 15; 1 Corintios 10:5, 6, 11 (cf. Isaías 22:12–14, 20–22; Apocalipsis 3:7, 8). Isaías 22:12–14 tiene una aplicación especial durante el día antitípico de expiación, que comenzó en 1844. Aquellos que persistan en comer cerdo, conejillos de indias, ratas y otras abominaciones y/o cosas prohibidas, aun siendo conscientes de la prohibición, serán

basas 6:15–17; 1 Corintios 11:7; Hechos 15:20; Levítico 3:17.

del Séptimo Día

Las instrucciones que vienen del Espíritu de Profecía acerca del consumo de carne en estos últimos días están en armonía con la Biblia:

Podrías preguntar: ¿Dejarías de comer carne por completo? Respondo: Con el tiempo llegará a eso, pero no estamos preparados para dar este paso ahora mismo. Con el tiempo, se eliminará el consumo de carne. La carne de animales ya no formará parte de nuestra dieta; y miraremos con repugnancia una carnicería. —Consejos sobre Dieta y Alimentación, pág. 407 (1884).

"Su pueblo no usará carne alguna"  
"por ejemplo."—Ibíd., pág.

82 (1884).  
Entre quienes esperan la venida del Señor, el consumo de carne finalmente desaparecerá; la carne dejará de formar parte de su dieta. Debemos tener siempre presente este objetivo y esforzarnos por alcanzarlo con constancia. No creo que al comer carne estemos en armonía con la luz que Dios se ha dignado darnos. —Ibíd., págs. 380, 381 (1890).

La dieta carnívora es la cuestión seria. ¿Deben los seres humanos vivir de la carne de animales muertos? La respuesta, según la luz que Dios nos ha dado, es: No, decididamente no. —Ibíd., pág. 388 (1897).

Aunque la luz sobre la reforma pro salud ya había llegado al pueblo de Dios, y las principales razones por las cuales se debía descartar el consumo de carne ya se habían

Como se ha dicho, a principios del siglo XX (1899-1900), el pueblo adventista aún no estaba preparado para aceptar toda la luz sobre la cuestión de la dieta. "Hermano mío, no debes poner a prueba al pueblo de Dios en cuanto a la cuestión de la dieta". —Ibíd., pág. 205 (1901).

Quienes consumen carne ignoran todas las advertencias que Dios ha dado sobre este asunto. No tienen ninguna prueba de que estén andando por caminos seguros. —Ibíd. (1902).

En esta etapa de la historia de la tierra, comer carne deshonra a Dios. Es el consumo de carne y el consumo de licor lo que está haciendo que el mundo sea como era en los días de Noé. —Escuela de Entrenamiento Bíblico, 1 de julio de 1902.

"Muchos que ahora están sólo medio convertidos en la cuestión del consumo de carne se alejarán del pueblo de Dios para no andar más con ellos."—Consejos sobre el Régimen Alimenticio, pág. 382 (1902).

"El pueblo de Dios debe adoptar una postura firme contra el consumo de carne."—Ibíd., pág. 383 (1902).

Es por su propio bien que el Señor aconseja a la iglesia remanente que descarte el consumo de carne, té, café y otros alimentos dañinos. Hay muchas otras cosas saludables y buenas con las que podemos subsistir. —Ibíd., pág. 381 (1908).

En 1909, se instruyó a la iglesia a no "hacer del consumo de carne una prueba

de compañerismo" (9T159), porque muchos ministros y líderes aún comían carne (9T160). Por esta razón, la dieta estrictamente vegetariana no podía imponerse como prueba para los nuevos miembros. "Aún no ha llegado el momento de prescribir la dieta más estricta" (Testimonios, vol. 9, pág. 163).

Al mismo tiempo, sin embargo, se predijo un paso más avanzado, que exigiría abandonar artículos alimentarios inadecuados:

Quienes han recibido instrucción sobre los males del consumo de carne, té y café, y preparaciones alimenticias pesadas e insalubres, y están decididos a hacer un pacto con Dios mediante sacrificios, no seguirán complaciendo su apetito por alimentos que saben que son insalubres. Dios exige que se purifiquen los apetitos y que se practique la abnegación con respecto a las cosas que no son buenas. Esta es una obra que deberá realizarse antes de que su pueblo pueda presentarse ante él como un pueblo perfeccionado. —Ibíd., págs. 153, 154 (1909).

Cuando la venida de Cristo está ahora tan cerca, creemos que hemos llegado a un tiempo cuando aquellos que "hacen un pacto con Dios mediante sacrificio, no continuarán complaciendo su apetito por alimentos que saben que son malsanos". Por lo tanto, los que están medio convertidos, que todavía quieren comer carne, no pueden unirse con

Pueblo remanente de Dios (CD382). Es evidente para nosotros que ha llegado el momento de prescribir la dieta más estricta.

### Reforma Dietética Progresista

La reforma alimentaria debe ser progresiva. A medida que aumentan las enfermedades en los animales, el consumo de leche y huevos se volverá cada vez más peligroso. Se debe procurar sustituirlos por otros productos saludables y económicos. Se debe enseñar a la gente de todo el mundo a cocinar sin leche ni huevos, en la medida de lo posible, y aun así, obtener alimentos sanos y sabrosos. — Consejos sobre Dieta y Alimentación, pág. 365.

Mientras que las enfermedades entre los animales aumentan en proporción al aumento de la maldad entre los hombres y las mujeres, ahora es evidente que el uso de productos animales ya no es seguro.

Que la reforma alimentaria sea progresiva. Que se enseñe a la gente a preparar alimentos sin usar leche ni mantequilla. Díganles que pronto llegará el tiempo en que no habrá seguridad en usar huevos, leche, crema ni mantequilla, porque las enfermedades en los animales aumentan en proporción al aumento de la maldad entre los hombres. Se acerca el tiempo en que, debido a la iniquidad de la raza caída, toda la creación animal gemirá bajo las enfermedades.

del Séptimo Día  
que maldicen nuestra tierra.”—Testimonios, vol. 7, pág. 135.

### Restauración de la dieta original

Al principio del mundo, antes de la entrada del pecado, Dios dijo a nuestros primeros padres:

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

“Los granos, las frutas, los frutos secos y las verduras constituyen la dieta elegida para nosotros por nuestro Creador.”—El Ministerio de Curación, pág. 296.

“Cuando se descarta la carne como alimento, se debe sustituir por una variedad de cereales, frutos secos, verduras y frutas que sean a la vez nutritivos y apetitosos.”—Ibíd., pág. 316.

“Una y otra vez se me ha mostrado que Dios está tratando de guiarnos de regreso, paso a paso, a su designio original: que el hombre subsista con los productos naturales de la tierra.”—Consejos sobre el Régimen Alimenticio, pág. 380.

El principio moral, aplicado estrictamente, se convierte en la única salvaguardia del alma. Si alguna vez hubo un momento en que la dieta debería ser la más sencilla, es ahora. No se debe poner carne delante de nuestros hijos.

Su influencia excita y fortalece las bajas pasiones, y

Tiene tendencia a adormecer las facultades morales. Granos y frutas preparados sin grasa y en la condición más natural posible deberían ser el alimento de quienes afirman prepararse para la traslación al cielo. Cuanto menos febril sea la dieta, más fácilmente se podrán controlar las pasiones. No se debe buscar la complacencia del gusto sin importar la salud física, intelectual o moral. —Testimonios, vol. 2, pág. 352.

Aquellos que insisten en que comer carne no está prohibido en la Biblia, aunque está desaprobado (Proverbios 23:20; Romanos 14:21; cf. Santiago 4:17), deben entender que “al principio no fue así” (Mateo 19:8), que no será así cuando se complete la obra de restauración (Hechos 3:21), y cuando todas las cosas sean hechas nuevas (Apocalipsis 21:5).

“En el tiempo del fin toda institución divina será restaurada.”—Profetas y Reyes, pág. 678.  
En el Reino de la Gloria

En la tierra renovada, después de la destrucción de los malvados, incluso los animales carnívoros serán herbívoros (se alimentarán de plantas), como en el principio. Génesis 1:30; Isaías 11:4-9; 65:25; Ezequiel 47:12.

### Lidiando con la enfermedad

Somos propiedad de Dios por creación (Génesis 1:27; 2:7) y por redención.

(1 Corintios 6:19, 20). El hombre fue creado a imagen de Dios, del polvo. Este sistema viviente consta de tres componentes: cuerpo, alma y espíritu, que se rigen por leyes naturales específicas. El plan de Dios es santificarlos y preservarlos irrepreensibles. (1 Tesalonicenses 5:23). Toda persona necesita conocimiento para cuidar su cuerpo, que es el templo de Dios. La vida y la salud son dones de Dios para nosotros.

La enfermedad resulta del maltrato a nuestro cuerpo. En tal caso, se debe determinar la causa, cambiar el entorno perjudicial y corregir los malos hábitos. Entonces se ayudará a la naturaleza a eliminar las toxinas y a restablecer el equilibrio en el cuerpo. Tanto para prevenir como para tratar las enfermedades, el mejor método es utilizar los remedios naturales que Dios nos ha provisto, como la dieta, la higiene, el aire puro, la luz del sol, la abstinencia, el descanso, el ejercicio, el agua, las hierbas, la arcilla y la confianza en el poder divino. Génesis 1:29; 3:18; 2 Pedro 1:6; Marcos 6:31; Génesis 2:15; 2 Reyes 5:10, 14; 20:7; Juan 9:6, 7; Salmo 103:2, 3; Mateo 8:6–13; Marcos 5:25–34; Lucas 5:20, 24, 25; Salmo 104:14.

A muchos de los afligidos que recibieron sanidad, Cristo les dijo: “No peques más, para que no te suceda algo peor” (Juan 5:14). Así, enseñó que la enfermedad es el resultado de violar las leyes de Dios, tanto naturales como espirituales.

“No existiría gran miseria en el mundo si los hombres vivieran en armonía con el plan del Creador.”—El Deseado de todas las gentes, pág. 824.

Muchos podrían recuperarse sin una sola gota de medicina si vivieran según las leyes de la salud. Rara vez es necesario usar medicamentos. —Ministerio Médico, pág. 259.

“Rechazamos los medicamentos tóxicos y estamos en contra de todas las vacunas”, como se afirma en los Principios de Fe de SDARM, se aclara de la siguiente manera:

El consejo de usar métodos naturales de prevención y curación no debe confundirse con problemas de salud agudos. Las emergencias deben ser atendidas por profesionales médicos. Prestemos atención a la advertencia:

Mi voz se alzaré contra los novatos que se proponen tratar enfermedades supuestamente según los principios de la reforma pro salud. ¡Dios no permita que seamos objeto de sus experimentos! — Testimonios, tomo 2, pág. 375.

La razón principal por la que el Señor nos envió luz sobre los principios de la reforma pro salud es que, desde 1844, hemos estado viviendo en el Día de la Expiación antitípico (Daniel 8:14), cuando nuestros cuerpos deben ser presentados como “un sacrificio vivo, santo, agradable a Dios”. Romanos 12:1.

“En su práctica, los médicos deberían esforzarse cada vez más por reducir



del Séptimo Día

El uso de medicamentos en lugar de aumentarlo. Cuando la Dra. A llegó al Retiro de Salud, dejó de lado sus conocimientos y prácticas de higiene y administró pequeñas dosis homeopáticas para casi todas las dolencias. Esto contradecía la luz que Dios había dado. Así, nuestra gente, a la que se le había enseñado a evitar los medicamentos en casi todas sus formas, recibía una educación diferente. —Mensajes Selectos, libro 2, pág. 282.

### Vestido y Cosméticos

Dado que Dios vela por la salud integral del ser humano, toda prenda de vestir que tenga un efecto adverso claro en nuestra salud está claramente prohibida en la palabra de Dios. Por ejemplo: cualquier cosa que restrinja la respiración, que cause una curvatura de la columna vertebral o cualquier deformidad corporal, y los productos químicos nocivos que a menudo se aplican al cuerpo, como los cosméticos y los que se usan para teñir el cabello. Éxodo 15:26.

### Vestimenta saludable

Para asegurar la vestimenta más saludable, se deben estudiar cuidadosamente las necesidades de cada parte del cuerpo. Se deben considerar las características del clima, el entorno, el estado de salud, la edad y la ocupación. Toda prenda de vestir debe quedar cómoda, sin obstruir la circulación sanguínea ni...

una respiración libre, plena y natural. Toda la ropa que se use debe ser tan suelta que, al levantar los brazos, la ropa se levante correspondientemente”. —El Ministerio de Curación, pág. 293.

El sufrimiento que la vestimenta insalubre causa a las mujeres es incalculable. Muchas han quedado inválidas de por vida por someterse a las exigencias de la moda. La salud y la vida han sido sacrificadas a la diosa insaciable. Muchas parecen creer que tienen derecho a tratar sus cuerpos como les plazca; pero olvidan que sus cuerpos no les pertenecen. El Creador que las formó tiene derechos sobre ellas que no pueden desechar a la ligera. Toda transgresión innecesaria de las leyes de nuestro ser es virtualmente una transgresión de la ley de Dios y es pecado a la vista del Cielo. El Creador sabía cómo formar el cuerpo humano. No necesitó consultar a los fabricantes de mantuas sobre sus ideas de belleza. Dios, quien creó todo lo que es hermoso y glorioso en la naturaleza, supo cómo hacer que la forma humana fuera hermosa y saludable. Las mejoras modernas a su plan son un insulto al Creador. Deforman lo que él hizo perfecto. —Christian Temperance and Bible Hygiene, págs. 87, 88.

Muchos que profesan creer en los Testimonios viven descuidando la luz dada. La reforma del vestido es tratada por

Algunos con gran indiferencia y otros con desprecio, porque lleva una cruz. Doy gracias a Dios por esta cruz. Es justo lo que necesitamos para distinguir y separar al pueblo que guarda los mandamientos de Dios del mundo. La reforma en la vestimenta nos responde como lo hizo la cinta azul al antiguo Israel. Los orgullosos y quienes no aman la verdad sagrada, que separarán...

"Apártenlos del mundo, lo demostrarán con sus obras. Dios, en su providencia, nos ha dado la luz sobre la reforma pro salud, para que la comprendamos en todos sus aspectos, la sigamos y, al relacionarnos correctamente con la vida, tengamos salud para glorificar a Dios y ser una bendición para los demás". — Testimonios, tomo 3, pág. 171.