

BIBLIOTECA
del HOGAR
CRISTIANO

MENTE, CARÁCTER Y PERSONALIDAD

- TOMO 2 -



ELENA G. de WHITE

Mente, carácter y personalidad

Tomo 2

Elena G. de White



Gral. José de San Martín 4555, B1604CDG Florida Oeste, Buenos Aires, Rep.
Argentina.

Índice de contenido

Tapa

Prefacio

Abreviaturas

SECCIÓN IX: INTERRELACIÓN DEL CUERPO Y LA MENTE

- 39 - Es necesaria la acción armoniosa de toda la personalidad
- 40 - El cuerpo afecta la mente
- 41 - El régimen alimentario y la mente
- 42 - La mente y la salud
- 43 - La mente y la salud espiritual

SECCIÓN X: LA SALUD MENTAL

- 44 - Leyes que gobiernan la mente
- 45 - La individualidad
- 46 - Las relaciones humanas
- 47 - La higiene mental

SECCIÓN XI: LOS PROBLEMAS EMOCIONALES

- 48 - La culpa
- 49 - El pesar
- 50 - La preocupación y la ansiedad
- 51 - El temor
- 52 - La depresión
- 53 - Controversia: positiva y negativa
- 54 - El exceso de estudio
- 55 - El dolor
- 56 - La ira
- 57 - El odio y la venganza
- 58 - La fe

SECCIÓN XII: LA TRANSFORMACIÓN DEL TEMPERAMENTO

- 59 - La formación del carácter
- 60 - Conflicto y conformidad

61 - Función vital de las leyes de Dios

62 - La comunicación

SECCIÓN XIII: LA PERSONALIDAD

63 - La imaginación

64 - Los hábitos

65 - La indolencia

66 - Necesidades emocionales

67 - La disposición

68 - Las relaciones sociales

69 - El rechazo

70 - La crítica

71 - La felicidad

SECCIÓN XIV: LOS PENSAMIENTOS Y SU INFLUENCIA

72 - Los pensamientos habituales

73 - El modo correcto de pensar

74 - Las dudas

75 - Imaginación y enfermedad

76 - La voluntad y la decisión

SECCIÓN XV: FALSOS SISTEMAS DE CURACIÓN

77 - La pseudociencia

78 - Control de una mente sobre otra

79 - El hipnotismo y sus peligros

80 - La ciencia satánica de la exaltación propia

SECCIÓN XVI: PRINCIPIOS TERAPÉUTICOS Y SU APLICACIÓN

81 - Una terapia mental segura

82 - En armonía con la ciencia

83 - Problemas geriátricos

SECCIÓN XVII: PSICOLOGÍA PRÁCTICA

84 - Cómo tratar con las emociones

85 - Cómo aconsejar

86 - Compartiendo confidencias

87 - Psicología y teología

88 - Influencias negativas sobre la mente

89 - Influencias positivas sobre la mente

Apéndice A

Apéndice B

Mente, carácter y personalidad (T.2)

Elena G. de White

Título del original: *Mind, Character, and Personality*, Southern Publishing Association, Nashville, Tenn., E.U.A.,1977.

Dirección: Aldo D. Orrego

Traducción: Gastón Clouzet

Diseño de tapa: Carlos Schefer

Diseño del interior: Marcelo Benítez

Ilustración de tapa: Shutterstock

Libro de edición argentina

IMPRESO EN LA ARGENTINA - Printed in Argentina

Primera edición, e - Book

MMXX

Es propiedad. © 1977 Review and Herald Publ. Assn. © ACES 1989, 2020.

Queda hecho el depósito que marca la ley 11.723.

ISBN: 978-987-701-546-1 (Obra completa)

ISBN: 978-987-798-203-9 (T. 2)

White, Elena G. de

Mente, carácter y personalidad / Elena G. de White / Dirigido por Aldo Dante Orrego. - 1ª ed. - Florida: Asociación Casa Editora Sudamericana, 2020.

Libro digital, EPUB

Archivo Digital: Online

Traducción de: Gastón Clouzet.

ISBN 978-987-798-203-9

1. Psicología. 2. Religiones . I. Orrego, Aldo Dante, dir. II. Clouzet, Gastón , trad. III. Título.

CDD 261.515

Publicado el 15 de junio de 2020 por la Asociación Casa Editora Sudamericana (Gral. José de San Martín 4555, B1604CDG Florida Oeste, Buenos Aires).

Tel. (54-11) 5544-4848 (Opción 1) / Fax (54) 0800-122-ACES (2237)

E-mail: ventasweb@aces.com.ar

Web site: editorialaces.com

Prohibida la *reproducción total o parcial* de esta publicación (texto, imágenes y diseño), su manipulación informática y transmisión ya sea electrónica, mecánica, por fotocopia u otros medios, sin permiso previo del editor.

Prefacio

Durante la vida de Elena de White (1827-1915) la psicología, ciencia que trata acerca de la mente y de sus capacidades y funciones, estaba en su infancia. Sin embargo, surge a través de todos sus escritos una filosofía peculiar en la cual se presentan claramente las pautas que tienen que ver con esta ciencia y la salud mental.

El propósito de esta compilación es reunir, para la comodidad de los estudiosos, las declaraciones de Elena de White sobre este tema amplio, importante y a veces controvertido. Los adventistas y otras personas que tienen la convicción de que Elena de White escribió bajo la influencia del Espíritu de Dios, consideran muy valiosa esta orientación en un campo tan vital para la humanidad en momentos en que las corrientes de pensamiento sobre la psicología son tan variadas y cambiantes.

Ya se ha demostrado la solidez de los puntos de vista de la autora en las áreas de la fisiología, la nutrición, la educación, como también en otros temas. No hay dudas de que a medida que progresen las investigaciones en psicología y salud mental, su reputación por causa de la presentación de principios psicológicos sólidos se afirmará también. Para los adventistas devotos, *Mente, carácter y personalidad* presentará muchas respuestas. Estamos seguros de que a medida que surja la verdad, las posiciones presentadas aquí apelarán cada vez más a los lectores reflexivos.

En estas circunstancias, la aparición ocasional de expresiones tales como “Yo vi”, “Me fue mostrado” y “Se me ha instruido” no sólo serán bien entendidas, sino también serán bienvenidas por la seguridad que nos dan de que los

conceptos presentados tienen su origen en aquel que formó la mente humana.

Al reunir estos párrafos en las oficinas del Patrimonio White no ha habido un intento de seleccionar pasajes que apoyaran puntos de vista o conceptos de las diversas autoridades en el terreno de la educación y de la psicología. No intervinieron los prejuicios o preconceptos de los compiladores. Más bien, se hizo el esfuerzo de permitir que Elena de White presente libremente sus conceptos. Esto se logró recurriendo al amplio depósito de sus publicaciones, escritas a lo largo de seis décadas y que se encuentran en libros corrientes o ya agotados, en folletos, en miles de artículos, y en los voluminosos archivos de manuscritos y correspondencia depositados en la bóveda del Patrimonio White.

Una gran proporción de *Mente, carácter y personalidad* presenta principios guadores generales. Entre ellos, y dispersos a lo largo del libro, hay materiales que plantean advertencias y consejos prácticos en el marco de las relaciones del maestro con sus alumnos, del pastor con sus feligreses, del médico con sus pacientes, o de los padres con sus hijos.

Los consejos que en veintenas de casos fueron dirigidos a ejecutivos, pastores, médicos, maestros, redactores, esposos, esposas o jóvenes, pueden, en su revelación de las circunstancias y el consejo dados, ser similares a estudios de casos. Siempre se debería dirigir la atención a los principios involucrados en ese incidente o historia.

Evidentemente, Elena de White no escribió como psicóloga. No emplea la terminología corriente en la psicología actual. En realidad, el lector tendrá que comprender el uso que hace de términos como “psicología”,

“frenología”, etc. El lector experto, sin embargo, quedará profundamente impresionado con su percepción inusual de los principios básicos de la psicología que manifiestan sus escritos. Las declaraciones de Elena de White sobre los diversos aspectos de la mente, su papel vital en la experiencia humana, su potencial y los factores que conducen a su óptimo funcionamiento reunidos en una secuencia lógica proveen una valiosa adición a sus libros póstumos. Nos ayudan a comprender qué es el hombre y a entender su relación con su ambiente terrenal, con Dios y con el universo.

Hace diez años, cuando se comenzó a hacer esta compilación, se pensó que interesaría más a los que estudian específicamente en el campo de la salud mental. De allí que se hicieran los arreglos necesarios para poner estas declaraciones a disposición de tales personas interesadas. El investigador debiera comprender que, aunque se procuró reducir las redundancias tanto como fue posible, algunas declaraciones clave se repiten en diferentes capítulos porque el estudioso puede esperar encontrarlas bajo diferentes encabezamientos apropiados. Resulta claro ahora que esta compilación es de interés vital para todos los adventistas y también para sus amigos, puesto que todos estamos involucrados en la batalla por el dominio de la mente.

El trabajo de los compiladores se ha limitado a seleccionar los textos, ubicándolos en una secuencia lógica y agregándoles los títulos, incluso los títulos de los párrafos individuales. Se hizo un esfuerzo por incluir todas las declaraciones esenciales sobre los temas presentados, escritos a lo largo de los años de servicio activo de Elena de White, aprovechando así la ventaja de enfocar los temas desde diversos ángulos y suministrando la mayor cobertura posible. Al hacerlo así hay repeticiones del pensamiento

general que el lector desprevenido puede encontrar molestas. El investigador cuidadoso, sin embargo, aceptará con gusto cada frase que haga una contribución al tema que está estudiando. De este modo, *Mente, carácter y personalidad* es un tanto enciclopédico.

Cada cita indica la fuente específica de donde ha sido obtenida, lo que permite que el lector, en muchos casos, pueda ubicar el contexto original completo si lo desea. A fin de ahorrar espacio se utilizan las abreviaturas comúnmente aceptadas de los escritos de Elena de White. Hay una clave de abreviaturas al final de estas páginas introductorias. En todos los casos se indica la fecha en que se escribió la cita o la fecha de su publicación original. Las fuentes originales se indican como referencias primarias, y si están disponibles en forma de libro impreso actualmente en circulación en castellano, también se da esa referencia. Cuando se mencionan materiales incluidos en el *Comentario bíblico adventista*, o los tomos aún no traducidos del *The Seventh-Day Adventist Bible Commentary*, se refiere a la sección final de cada tomo donde aparecen los “Comentarios de Elena de White”.

La limitación de espacio ha impedido la inclusión en este libro de otros temas relacionados con la mente como la “locura”, etc., para los cuales el lector deberá utilizar el *Comprehensive Index to the Writings of Ellen G. White* [Índice exhaustivo de los escritos de Elena de White].

Esta compilación se preparó en las oficinas del Patrimonio White bajo la supervisión de los fideicomisarios de ese patrimonio en armonía con las instrucciones del testamento de Elena de White. A diferencia de la mayoría de las otras compilaciones, ésta fue publicada en forma provisoria bajo el título de *Guidelines to Mental Health* [Pautas para la salud mental], para ser usado en las aulas y para que los

profesores, psicólogos y psiquiatras adventistas pudieran hacer sus observaciones. El Patrimonio White deseaba que fueran tomadas en cuenta todas las declaraciones conocidas relacionadas con los temas y que fuera aceptable la disposición del material.

La respuesta favorable del uso en las salas de clase y de las personas interesadas en el tema asegura que esta obra tendrá un lugar junto a las demás publicaciones póstumas de Elena de White.

En su forma actual representa una revisión en la selección de los temas y una superación de la publicación original. Se añadió un capítulo: “El amor y la sexualidad en la experiencia humana”. Otras adiciones completaron algunos de los capítulos, y algunas eliminaciones permitieron evitar repeticiones innecesarias. La paginación es continua en los dos tomos, y los índices de temas y de referencias bíblicas para ambos están al final del segundo tomo.

Es la esperanza de los fideicomisarios del Patrimonio White que el cuadro claramente presentado del gran conflicto entre las fuerzas del bien y del mal por el control de la mente humana pueda advertir e iluminar a todos los lectores, y les provea sugerencias y pautas que los orienten con seguridad hoy y les permitan participar de la herencia en la vida futura.

Los fideicomisarios del Patrimonio White

Washington, D. C. 22 de marzo de 1977

Abreviaturas

AFC: A fin de conocerle

CBA: Comentario bíblico adventista, ts. 1-7

CC : El camino a Cristo

CE: El colportor evangélico

COES: Consejos sobre la obra de la escuela sabática

CH: *Counsels on Health* [Consejos sobre la salud]

CM: Consejos para maestros, padres y alumnos

CMC: Consejos sobre mayordomía cristiana

CN: Conducción del niño

CRA: Consejos sobre el régimen alimenticio

CS: El conflicto de los siglos = El gran conflicto

CTBH: *Christian Temperance* [Temperancia cristiana (Elena G. de White)] *and Bible Hygiene* [e higiene bíblica (Jaime White)]

CW: *Counsels to Writers and Editors* [Consejos para escritores y redactores]

DMJ: El discurso maestro de Jesucristo

DTG: El Deseado de todas las gentes

EC: La educación cristiana

Ed: La educación

ELC: En los lugares celestiales

Ev: El evangelismo

FE: *Fundamentals of Christian Education* : [Fundamentos de la educación cristiana]

GCB: *General Conference Bulletin* : [Boletín de la Asociación General]

HAd = HC: El hogar adventista = El hogar cristiano

HAp: Los hechos de los apóstoles

HHD: Hijos e hijas de Dios

HL: *Health, or How to Live* (1865) [Salud, o cómo vivir]

HP: *In Heavenly Places* [En los lugares celestiales]

HPMMW: *Health, Philanthropic, and Medical Missionary Work* [Salud, filantropía y obra médico-misionera]

HR: *Health Reformer* [Reformadores de la salud]

JT: Joyas de los testimonios, ts. 1-3

MB: El ministerio de la bondad

MC: El ministerio de curación

MeM: Meditaciones matinales (1953)

MJ: Mensajes para los jóvenes

MM: *Medical Ministry* [El ministerio médico]

Ms: *Ellen G. White Manuscript* [Manuscrito de Elena G. de White]

MS: Mensajes selectos, ts. 1-3

NB: Notas biográficas de Elena G. de White

NEV: Nuestra elevada vocación

OE: Obreros evangélicos

PE: Primeros escritos

PP: Patriarcas y profetas

PR: Profetas y reyes

PVGM: Palabras de vida del gran Maestro

RH: *Review and Herald* [Revista adventista, en inglés]

SG: *Spiritual Gifts*, t. 4 [Dones espirituales]

SL: *The Sanctified Life* [Vida santificada]

SpT: *Special Testimonies* [Testimonios especiales]

SpTEd: *Special Testimonies on Education* [Testimonios especiales sobre educación]

ST: *The Signs of the Times* [Señales de los Tiempos]

SW: *The Southern Watchman* [El Atalaya del Sur]

T: *Testimonies for the Church*, ts. 1-9 [Testimonios para la iglesia]

Te: La temperancia

TM: Testimonios para los ministros

TS: Testimonios selectos, ts. 3, 4

WM: *Welfare Ministry* [El ministerio de la bondad]

YI: *The Youth's Instructor* [El Instructor de la Juventud]

SECCIÓN IX: INTERRELACIÓN DEL CUERPO Y LA MENTE

Capítulo 39

Es necesaria la acción armoniosa de toda la personalidad

Una misteriosa relación mutua.-Entre la mente y el cuerpo hay una relación misteriosa y maravillosa. La primera influye sobre el último y viceversa. Mantener el cuerpo en condición de buena salud para que desarrolle su fuerza, para que cada parte de la maquinaria viviente pueda obrar armoniosamente, debe ser el primer estudio de nuestra vida. Descuidar el cuerpo es descuidar la mente. No puede glorificar a Dios el hecho de que sus hijos tengan cuerpos enfermizos y mentes atrofiadas.-*JT* 1:6 (1875).

La armonía depende de la conformidad con leyes fijas.-La armonía de la creación depende del perfecto acuerdo de todos los seres y las cosas, animadas e inanimadas, con la ley del Creador. No sólo ha dispuesto Dios leyes para el gobierno de los seres vivientes, sino también para todas las operaciones de la naturaleza. Todo obedece a leyes fijas, que no pueden eludirse. Pero mientras que en la naturaleza todo está gobernado por leyes naturales, solamente el hombre, entre todos los moradores de la tierra, está sujeto a la ley moral.-*PP* 34, 35 (1890).

Un arpa de mil cuerdas.-Todos tienen no sólo el privilegio sino el sagrado deber de entender las leyes que Dios estableció en su ser... Y a medida que vayan comprendiendo mejor el cuerpo humano... tratarán de someter el suyo al dominio de las facultades nobles de la mente. Deberían considerar el cuerpo como una estructura

maravillosa, formada por el Arquitecto Infinito y entregada a su cuidado, para que hagan tocar melodiosamente esa arpa de mil cuerdas.-*MeM* 152 (1871).

Todo forma parte de un conjunto perfecto.-Se nos representa a todos como miembros del cuerpo, unidos en Cristo. En este cuerpo hay varios miembros, y un miembro no puede desempeñar exactamente la misma función de otro...

Pero todos estos órganos son necesarios para la perfección del conjunto, y actúan en hermosa armonía unos con otros. Las manos tienen su tarea, y los pies la suya. Uno no debe decir al otro: "Tú eres inferior a mí"; las manos no deben decirles a los pies: "No los necesitamos"; sino que todos deben estar unidos al cuerpo para llevar a cabo su tarea específica y se los debería respetar por igual, puesto que trabajan para la comodidad y la utilidad del conjunto perfecto.-*T* 4:128 (1876).

Desarrollo armonioso de las facultades mentales y morales.-El mejoramiento de la mente es un deber que tenemos que cumplir con nosotros mismos, con la sociedad y con Dios. Pero nunca deberíamos poner en práctica maneras de cultivar el intelecto a expensas de lo moral y lo espiritual. Y sólo mediante el desarrollo armonioso, tanto de la mente como de las facultades morales, se logrará la más elevada perfección de ambas.-*RH*, 4 de enero de 1881.

La falta de acción armoniosa produce enfermedad.-La falta de acción armoniosa en el organismo humano es lo que produce enfermedad. La imaginación puede ejercer control sobre otras partes del cuerpo para su propio perjuicio. Todas las partes del organismo, especialmente las que se encuentran alejadas del corazón, deberían recibir un buen flujo de sangre. Los miembros desempeñan un papel

importante y deberían recibir atención adecuada.-*SpT* Serie B, N° 15, p. 18, 3 de abril de 1900 (CH 587).

Una facultad disminuida perjudica a todo el conjunto.-Si se permite que una facultad permanezca dormida, o si se la desvía de su curso normal, el propósito de Dios no se lleva a cabo. Todas las facultades deberían estar bien desarrolladas. Se debería prestar atención a cada una, porque cada una de ellas ejerce influencia sobre las demás, y todas deberían ser ejercitadas para que la mente esté debidamente equilibrada.

Si se cultivan uno o dos órganos y se los mantiene en uso constante porque la decisión de sus hijos consiste en aplicar la fortaleza de la mente en una dirección con descuido de otras facultades mentales, llegarán a la madurez con mentes desequilibradas y con caracteres desarmónicos. Serán aptos y fuertes en una dirección, pero sumamente deficientes en otras direcciones tan importantes como aquella. No serán hombres y mujeres competentes. Sus deficiencias serán evidentes y perjudicarán todo el carácter.-*T* 3:26 (1872).

Cuando los ministros, los maestros y los estudiantes excitan continuamente su cerebro por el estudio, y dejan el cuerpo inactivo, los nervios de la emoción se recargan mientras que los del movimiento permanecen inactivos. Al usarse solamente los órganos mentales, éstos se desgastan y debilitan, mientras que los músculos pierden su vigor por falta de actividad. No hay inclinación a ejercitar los músculos mediante el trabajo físico, porque el ejercicio parece penoso.-*JT* 1:421 (1875).

Cuidado con el exceso de trabajo.-Recuerden que el hombre debe preservar el talento de la inteligencia, dado por Dios, mediante la conservación de la maquinaria física

en actividad armoniosa. Se necesita ejercicio físico diario para disfrutar de salud. No es el trabajo, sino el exceso de trabajo, sin períodos de descanso, lo que quebranta a la gente, y pone en peligro las fuerzas vitales. Los que trabajan en exceso pronto llegan a la situación de trabajar en forma desesperada.

La obra que se hace para el Señor debe hacerse con alegría y valor. Dios quiere que pongamos espíritu, vida y esperanza en nuestra obra. Los obreros intelectuales deberían prestar la debida atención a cada parte de la maquinaria humana, distribuyendo equitativamente la presión. El esfuerzo físico y mental, combinado con sabiduría, conservará al hombre entero en una condición tal que lo hará acepto a Dios...

Introduzcan en la tarea diaria esperanza, valor y amabilidad. No trabajen en exceso. Es mejor dejar de hacer algunas de las cosas que se habían planeado para el día de trabajo, que excederse y tensionarse, con la consiguiente pérdida del valor necesario para llevar a cabo las tareas del día siguiente. No violen hoy las leyes de la naturaleza, no sea que pierdan la fortaleza que necesitan para el día siguiente.-*Carta 102, 1903.*

Consejo a algunos que se entregaban a expresiones exageradas.-De acuerdo con la luz que se me ha dado, sé que se está desarrollando en ustedes una deformidad espiritual. En lugar de hacer una exposición intachable de los principios y hábitos correctos, ustedes están atesorando sentimientos y principios que excluirán de los atrios celestiales a todos los que participen del mismo espíritu. Sus mentes se están deformando como consecuencia de la manera como las tratan. Los insto a cambiar decididamente. Cuiden toda expresión exagerada, porque la exageración destruye la armonía de la mente.

El cuerpo necesita que se lo cultive cuidadosamente, para que se mantenga con buena salud. Por eso la mente necesita que se la discipline estrictamente, no sea que se desarrolle indebidamente en algunos aspectos, y en forma insuficiente en otros. Porque estos órganos delicados no están a la vista, y ustedes no pueden ver el mal que les están causando a sus facultades mentales y cuánto necesitan de regularidad, ustedes no son plenamente conscientes del daño que les están causando. Ustedes aceptan teorías sin fundamento, y obligan a sus mentes a servir a esas teorías.

La forma como ustedes están maltratando su maquinaria mental, la está desgastando. Pero ustedes no pueden ver el daño que están haciendo. Tarde o temprano sus amigos y ustedes verán las desfavorables consecuencias de sus pensamientos y actos. Sus estómagos están comenzando a dar testimonio de la actividad de sus mentes. Una mente simétrica y bien disciplinada mejoraría las funciones de la digestión.-*Carta 29, 1897.*

La armonía implica un esfuerzo compartido (consejo a un esposo).-No todos podemos tener la misma mente o albergar las mismas ideas; pero cada uno debe ser de beneficio y bendición para el otro, de modo que si uno carece de algo, el otro puede suplir lo que éste necesita. Usted adolece de ciertas deficiencias de carácter y de algunos prejuicios naturales, y sería provechoso que se pusiera en contacto con una mente organizada de diferente manera, a fin de equilibrar adecuadamente la suya. En lugar de manejar todo en forma exclusiva, debería consultar con su esposa y llegar a decisiones conjuntas. Usted no alienta el esfuerzo independiente de los miembros de su familia; si no se cumplen estrictamente las órdenes que usted da, con frecuencia usted los compara con delincuentes.-*74:128 (1876).*

Las inclinaciones subalternas deberían estar bajo control.-“Somos colaboradores de Dios” (1 Cor. 3:9). El hombre debe obrar su propia salvación con temor y temblor; porque es Dios quien actúa en él para que haga lo que lo complace. Dios le da al hombre facultades físicas y mentales. Ninguna de ellas es innecesaria. No se debe usar mal ni abusar de ninguna de ellas. Las inclinaciones subalternas deben mantenerse bajo el control de las facultades superiores.-*Carta* 139, 1898.

Salud del cuerpo y de la mente.-La vida de Daniel es una ilustración inspirada de lo que constituye un carácter santificado. Presenta una lección para todos, y especialmente para los jóvenes. El cumplimiento estricto de los requerimientos de Dios es benéfico para la salud del cuerpo y la mente.

A fin de alcanzar las más altas condiciones morales e intelectuales, es necesario buscar sabiduría y fuerza de Dios, y observar estricta temperancia en todos los hábitos de la vida. En la experiencia de Daniel y de sus compañeros tenemos un ejemplo del triunfo de los principios sobre la tentación a complacer el apetito. Nos muestra que por medio de los principios religiosos los jóvenes pueden triunfar sobre los apetitos de la carne, y permanecer leales a los requerimientos divinos, aun cuando ello les cueste un gran sacrificio.-*EC* 21 (1881).

La vida sana favorece la perfección del carácter.-Una vida pura y sana es sumamente favorable para la perfección del carácter cristiano y para el desarrollo de las facultades de la mente y el cuerpo.-*RH*, 1° de diciembre de 1896 (*CH* 41).

La mente, los tendones y los músculos deben trabajar armoniosamente.-Mediante el uso apropiado de

nuestras facultades hasta el máximo de sus posibilidades y en el más útil de los empleos, mediante la preservación de cada órgano de manera que la mente, los tendones y los músculos trabajen armoniosamente podemos hacer el servicio más precioso en favor de Dios.-*YI*, 7 de abril de 1898.

La felicidad es el resultado de la acción armoniosa de todas las facultades.-Los que sirven a Dios con sinceridad y en verdad serán gente peculiar, diferente del mundo, separada del mundo. Prepararán sus alimentos, no para fomentar la glotonería ni complacer el gusto pervertido, sino con el fin de obtener para sí mismos la mayor fortaleza física, y por consiguiente las mejores condiciones mentales...

Nuestro Padre celestial nos ha concedido la gran bendición de la reforma pro salud, para que podamos glorificarlo al obedecer lo que nos ordena... La acción armoniosa y saludable de todas las facultades del cuerpo y de la mente produce felicidad; mientras más elevadas y refinadas sean las facultades, más pura y sin mezcla será la felicidad.-*RH*, 29 de julio de 1884 (*CH* 50, 51).

La influencia del regocijo.-El pueblo de Dios tiene muchas lecciones que aprender. Tendrán perfecta paz si conservan la mente fija en él, que es demasiado sabio para cometer errores y demasiado bueno para hacerles daño. Deben captar el reflejo de la sonrisa de Dios y proyectarlo sobre los demás. Deben tratar de ver cuánta luz pueden derramar sobre las vidas de los que los rodean. Deben mantenerse tan íntimamente cerca de Cristo, que puedan sentarse junto a él como si fueran sus hijitos, en dulce y sagrada unidad. Nunca deben olvidar que, porque reciben el amor de Dios, están bajo la más solemne obligación de impartirlo a los demás. De este modo podrán ejercer una

influencia de regocijo que sea una bendición para todos los que estén a su alcance e ilumine su senda.-*Carta* 40, 1903 (*MM* 45).

Capítulo 40

El cuerpo afecta la mente

Íntima relación entre la mente y el cuerpo.-Hay una estrecha relación entre la mente y el cuerpo, y para alcanzar un alto nivel de dotes morales o intelectuales, debemos acatar las leyes que gobiernan nuestro físico.-*PP* 650 (1890).

El esfuerzo mental resulta afectado por el vigor físico.-Deberíamos tratar de preservar el pleno vigor de nuestras facultades para llevar a cabo la tarea que tenemos delante de nosotros. Todo lo que reduzca el vigor físico, debilita el esfuerzo mental. De ahí que toda costumbre que perjudique la salud del cuerpo debería ser descartada resueltamente.

Dice el gran apóstol: “Golpeo mi cuerpo, y lo pongo en servidumbre, no sea que habiendo sido heraldo para otros, yo mismo venga a ser eliminado”. No podemos conservar nuestra consagración a Dios y al mismo tiempo perjudicar nuestra salud mediante la complacencia de un hábito erróneo. La abnegación es una de las condiciones, no sólo para ser admitidos en el servicio de Cristo, sino para continuar en él. Cristo mismo declaró, con palabras que no se pueden interpretar mal, cuáles son las condiciones del discipulado: “Si alguno quiere venir en pos de mí, niéguese a sí mismo, y tome su cruz, y sígame”.

Sin embargo, cuántos que se dicen cristianos no están dispuestos a negarse a sí mismos ni aun por causa de Cristo. Cuán a menudo el amor a una complacencia perniciosa es más fuerte que el deseo de tener una mente

sana en un cuerpo sano. Se dedican preciosas horas del tiempo de prueba, y se malgastan los medios dados por Dios para complacer al ojo y gratificar el apetito. La costumbre mantiene a miles esclavos de lo terreno y lo sensual. Muchos son cautivos voluntarios; no desean una parte mejor.-*ST*, 1° de junio de 1882.

La facultad de discriminar entre lo correcto y lo incorrecto.-Cualquier cosa que disminuya la fuerza física, debilita la mente y la vuelve menos capaz de discernir entre lo bueno y lo malo.-*PVGM* 281 (ed. PP); 243 (ed. ACES) (1900).

Los hábitos erróneos conducen a conceptos distorsionados.-Hermano -----, usted se basa en sí mismo. Ve muchas cosas bajo una luz pervertida. Sospecha de los hombres, tiene una gran desconfianza, es celoso y se imagina el mal. Cree que todo el mundo está decidido a arruinarlo. Muchas de estas tribulaciones se originan en usted mismo. Interpreta que muchas cosas se hacen con el premeditado propósito de perjudicarlo, cuando eso está muy lejos de la verdad. Se hace a sí mismo el mayor de los daños con su conducta equivocada.

Usted es su mayor enemigo. Sus malos actos desequilibran la circulación de la sangre y la envían al cerebro, y entonces usted ve todo bajo una luz perversa. Es rápido y temperamental, y no ha cultivado el dominio propio. Su voluntad y su manera de ser le parecen aceptables. Pero a menos que usted vea los defectos en su carácter y lave sus ropas y las blanquee en la sangre del Cordero, seguramente no alcanzará la vida eterna. Ama la teoría de la verdad, pero no deja que ella santifique su vida. No manifiesta en su conducta diaria los principios de la verdad que profesa.-*Carta 27*, 1872.

Los hábitos físicos afectan el cerebro.-El cerebro es la ciudadela del ser. Los malos hábitos físicos afectan el cerebro, e impiden que se alcance aquello que se desea: una buena disciplina mental. A menos que los jóvenes estén versados en la ciencia de cuidar del cuerpo tanto como de la mente, no tendrán éxito como alumnos. El estudio no es la causa principal del quebrantamiento de las facultades mentales. La causa principal es la alimentación impropia, las comidas irregulares, la falta de ejercicio físico y otras violaciones negligentes de las leyes de la salud. Cuando hagamos todo cuanto podamos para conservar la salud, entonces podremos pedir con fe a Dios que bendiga nuestros esfuerzos.-*CM* 284, 285 (ed. PP); 229 (ed. ACES) (1913).

Pedro y la relación que existe entre el cuerpo y la mente.-El apóstol Pedro entendía la relación que hay entre la mente y el cuerpo, y levantó su voz para amonestar a los hermanos: “Amados, yo os ruego como a extranjeros y peregrinos, que os abstengáis de los deseos carnales que batallan contra el alma” (1 Ped. 2:11). Muchos consideran que este texto es una advertencia contra la licencia solamente; pero tiene un significado más amplio. Prohíbe toda gratificación perjudicial del apetito o la pasión. Todo apetito pervertido llega a ser una concupiscencia que combate contra nosotros. El apetito nos fue dado con un buen propósito, no para ser ministro de muerte al ser pervertido, y en esta forma degenerar hasta llegar a producir las “concupiscencias que batallan contra el alma”.¹-*CRA* 197, 198 (1890).

El mal uso de las facultades físicas desequilibra el sistema nervioso.-El uso indebido de nuestras facultades físicas acorta el período de tiempo en el cual nuestras vidas pueden ser usadas para la gloria de Dios. Y ello nos incapacita para realizar la obra que Dios nos ha dado para

hacer. Al permitirnos formar malos hábitos, acostándonos a horas avanzadas o complaciendo el apetito a expensas de la salud, colocamos los cimientos de nuestra debilidad. Descuidando el ejercicio físico, cansando demasiado la mente o el cuerpo, desequilibramos el sistema nervioso.

Los que así acortan su vida y se incapacitan para el servicio al no tener en cuenta las leyes naturales, son culpables de estar robando a Dios. Y están robando también a sus semejantes. La oportunidad de bendecir a otros, la misma obra para la cual Dios los envió al mundo, ha sido acortada por su propia conducta. Y se han incapacitado para hacer aun aquello que podrían haber efectuado en un tiempo mucho más breve. El Señor nos considera culpables cuando por nuestros hábitos perjudiciales privamos así al mundo del bien.-*PVGM* 281, 282 (ed. PP); 244 (ed. ACES) (1900).

La ociosidad debilita la energía mental.-La razón por la cual la juventud tiene tan poca fortaleza cerebral y muscular es porque hace muy poco trabajo útil. “He aquí ésta fue la maldad de Sodoma tu hermana: soberbia, saciedad de pan, y abundancia de ociosidad tuvieron ella y sus hijas; y no fortaleció la mano del afligido y del menesteroso. Y se llenaron de soberbia, e hicieron abominación delante de mí, y cuando lo vi las quité” (Eze. 16:49, 50).-*T* 4:96 (1876).

El trabajo manual da descanso a la mente.-Todo el organismo necesita la influencia vigorizadora del ejercicio al aire libre. Unas cuantas horas de trabajo manual cada día tenderán a renovar el vigor corporal y a darle descanso y alivio a la mente.-*T* 4:264, 265 (1896).

El baño da vigor al cuerpo y a la mente.-Ya sea que alguien esté enfermo o sano, la respiración será más libre y

fácil si toma un baño. Gracias a él, los músculos se ponen más flexibles, la mente y el cuerpo se vigorizan por igual, el intelecto se vuelve más brillante, y toda actividad adquiere más vida.-*T 3:70 (1872).*

Descanso versus estimulantes.-Los malos hábitos físicos perjudican el cerebro, y todo el organismo se desequilibra. Se puede hacer un esfuerzo para vigorizar los nervios agotados mediante la ingestión de estimulantes, pero de esa manera no se eliminará la dificultad.

A menos que se haga un esfuerzo decidido, y que haya un reconocimiento inteligente de la necesidad de darle descanso al cerebro en vez de estimulantes, el ser humano perderá su dominio propio y será una desgracia para la causa de Dios.-*Carta 205, 1904.*

La mente entregada a un descanso reparador.-Deberíamos dedicar más tiempo a orar humilde y fervientemente a Dios para pedirle sabiduría con el fin de educar a nuestros hijos en la crianza y admonición del Señor. La salud de la mente depende de la salud del cuerpo. Como padres cristianos, estamos en la obligación de educar a nuestros hijos con respecto a las leyes de la vida.

En Cristo obtendrán fortaleza y esperanza, y no serán perturbados por los inquietos deseos de algo que divierta la mente y satisfaga el corazón. Habrán encontrado la perla de gran precio, y la mente hallará un descanso pacificador. Sus placeres serán puros, elevados, de carácter celestial. No tendrán reflexiones penosas ni remordimientos. Tales placeres no debilitan el cuerpo ni postran la mente; por el contrario, dan salud y vigor a ambos...

Los habitantes del cielo son perfectos, porque la voluntad de Dios es su alegría y su supremo deleite.-*Ms 93, sin fecha.*