

Alimentando Todo El Hombre

#0029

Estudio por W. D. Frazee 21 de abril, 1979

Nuestro texto esta tarde es 1 Tesalonicenses 5:23:

“Y el Dios de paz os santifique en todo; para que vuestro espíritu y alma y cuerpo sea guardado entero sin reprensión para la venida de nuestro Señor Jesucristo” 1 Tesalonicenses 5:23.

El mensaje que ha de aparejar a un pueblo para la aparición de nuestro Señor le llega al hombre de todos lados – físico, mental y espiritual. Pero puedo recordarles que cualquiera sea el lado por el cual se le acerque al hombre, es el mismo hombre. No tenemos tres hombres o dos hombres viviendo en la misma casa. No tenemos una naturaleza mental divorciada de las naturalezas mental y espiritual. Tampoco tenemos una entidad que sencillamente vive en la carne.

El hombre, según la Biblia, fue un alma viviente cuando Dios sopló aliento de vida en la forma sin vida de Adán; el hombre llegó a ser un alma viviente (Génesis 2:7). Y con esa transmisión de vida del Creador, empezaron todos los procesos de vida. El corazón empezó a latir, los pulmones a respirar, la sangre a circular. Los ojos empezaron a ver, los oídos a oír, los dedos a sentir. Y detrás de todo eso el cerebro empezó a *pensar*. El hombre llegó a ser un ser viviente.

Así que repito, no miramos a un hombre como varias entidades que de alguna manera se agruparon por un tiempo. Más bien nos regocijamos en el conocimiento que el hombre es uno. Nos podemos llegar a él por el lado físico o mental o espiritual, pero es el mismo hombre.

El éxito en *cualquier* aspecto requiere atención a *todo* aspecto. No podemos tener perfecta salud física si descuidamos lo mental y lo espiritual. Por otro lado, no podemos tener felicidad mental y victoria espiritual si descuidamos la salud del cuerpo.

Así que el Gran Médico, Jesucristo, combinó en su ministerio estos varios acercamientos. Se nos dice repetidamente que él anduvo enseñando, predicando y sanando. Unió todos estos aspectos de ministerio porque él estaba tratando con el hombre entero.

“Y el mismo Dios de paz os santifique en todo.” Esa palabra ‘santifique’ quiere decir hacer santo. El apóstol ora que podamos ser hechos totalmente santos. Ser santo significa ser totalmente del Señor en

cuerpo, mente y alma. La verdadera santificación entonces abarca todo el hombre en toda parte de nuestro programa.

Esta noche vamos a estudiar en cuanto a alimentar a todo este hombre. Y alimentarlo no es todo en cuanto al asunto, ya sea física, mental o espiritual. No es todo lo que hay en cuanto a la salud. Pueden pensar en otras cosas que entran en la salud además de alimentación. Pero creo que todos estarán de acuerdo conmigo en que la alimentación es el rayo más importante en la rueda de la vida, y uno de los más interesantes y, podría decir, uno de los más deleitosos.

Veza tras veza, se me recuerda a ser agradecido que Dios hizo de tomar nuestra nutrición una experiencia feliz. Lo pudo haber hecho como' solo de llegar a la bomba de gasolina y decir: "llénelo", [Risas] y poder obtener nuestra cuota de vitaminas y minerales y proteínas y calorías y todo el resto, de esa manera. Pero estoy alegre que no lo hizo así. ¿Qué dicen? [La congregación dice 'Amén'.]

Dios se proponía que el *comer* no solo fuera deleitoso, sino que los *resultados* de comer fueran deleitosos. Y aquí es donde muchas personas no saben todo lo que pudieran saber al respecto. Dios se proponía que la siembra fuera una experiencia feliz, y la cosecha fuera una experiencia feliz.

Quiero enfatizar algunas de las grandes leyes de la vida que tienen que ver con la nutrición física, y algunos de los errores en los hábitos dietéticos. Luego quiero encontrar sus paralelos al aplicar estos mismos principios a la alimentación mental y espiritual.

Cuando comemos una variedad de alimentos naturales en una atmósfera de gozo, a horas regulares, suplimos las necesidades nutricionales del cuerpo. Mirando a algunas perversiones o problemas en este asunto de nutrición, voy a mencionar, antes que todo, desnutrición, o la falta de comida. Hay millones en este planeta que se van a la cama con hambre todas las noches. Se levantan con hambre cada mañana. Nunca obtienen lo suficiente para suplir las necesidades del cuerpo. Esto no es cierto, en general, en las masas en América. Pero mirando al planeta como un todo, es cierto.

Otro problema es el uso de irritantes con los alimentos. Quiero que recuerden estas diferentes cosas, porque vamos a encontrar su paralelo en lo mental y espiritual. El uso de irritantes. Algunas personas quieren realzar el sabor de su comida, así que le ponen pimienta. Otros tienen otras maneras de darle más sabor. Pero estos irritantes pueden irritar la tierna mucosa del estómago. Se pasan a la sangre e irritan los vasos sanguíneos y los nervios, y dañan el cuerpo en otras maneras.

Hay otros venenos literales que entran al cuerpo, ya sea con las comidas, o en otras ocasiones, entran en el torrente sanguíneo por el estómago o los pulmones. Estoy pensando en el alcohol, ya sea diluido a formas como la cerveza y el vino, o más concentrado como en whiskey y otros licores. Estoy pensando en el tabaco, ya sea mascado o fumado; ya sea en pipa, cigarro, o cigarrillo; algunos de los mismos venenos. Estoy pensando en las bebidas con cafeína como el café o té o colas. Estoy pensando en muchos otros venenos, demasiado numerosos para mencionar, que están llenando el torrente sanguíneo e irritando los nervios de millones de americanos hoy.

También estoy pensando, número cuatro, en los alimentos desnaturalizados. Lo que hay en muchos de estos no es malo, es lo que no hay en ellos. Es lo que no tienen. Moler el trigo de manera que mucho del valor mineral y vitamínico está perdido. El refinamiento de los dulces concentrados, quitando todo vestigio de minerales y vitaminas. Refinando las grasas tanto que todos los elementos naturales que van con ellas en el maíz o el frijol de soya o cacahuates (maní) se separan y se van. Todas estas operaciones por las que el fabricante científico moderno hace pasar a estos alimentos naturales, nos traen productos que no tienen muchos de los elementos que el Creador puso en estos alimentos originalmente. Y lo más que comemos de ellos, más es nuestra deficiencia, y lo más fuera de balance puede estar la dieta.

Otro problema en el comer es el problema de la irregularidad. Comiendo de vez en cuando. A veces comer una comida grande para la cena. A veces no comer desayuno. A veces no comer almuerzo. Las comidas que se comen a horas irregulares espasmódicamente.

Y tenemos el problema de comer muy rápido – sin masticar. Comer con un ojo en el reloj.

Comer en una atmósfera malsana. Y no estoy pensando en la falta de oxígeno, aunque a veces eso sucede. Estoy pensando en la atmósfera mental y espiritual. Estoy pensando en una atmósfera donde falta el amor, una atmósfera pobre, flacucha. Una atmósfera de diferencias y contienda, o simplemente una falta de interés uno en el otro.

Todos estos son problemas que interfieren con la nutrición. Por supuesto, el remedio es obvio; ir por la dirección opuesta. ¡Qué gran gozo es llenar nuestras mesas de los alimentos que Dios creó, reteniendo los minerales y vitaminas que él puso allí, disfrutarlos en su variedad, comer a horas regulares, tener tiempo para comer, y hacerlo en una atmósfera de gozo!

Aunque la Biblia no es en primer lugar un libro de texto en el asunto de dieta, presenta algunos de los más grandes principios de nutrición que se puedan encontrar. Hay algo de lo que podemos estar seguros cuando encontramos algo en la Palabra de Dios; es inspirada y es verdad, y nos

benedicirá si la seguimos. Encuentro una expresión interesante que es buena nutrición:

“Y perseverando unánimes cada día en el templo, y partiendo el pan en las casas, comían juntos con alegría y con sencillez de corazón” Hechos 2:46.

Noten que estaban unánimes. No había contienda. Y en esa atmósfera de amor y unidad comían su comida ¿con qué? con alegría. Eso es buena digestión, amigos. Buena digestión.

Ahora me gustaría tomar esta aplicación de estos mismos principios en el área de lo mental y lo espiritual. Así como Dios ha provisto una gran variedad de comidas naturales para el cuerpo, que recibimos por la boca y el estómago y órganos digestivos a la sangre, así ha provisto para edificar la mente – el carácter – por medio de lo que recibimos mayormente por los ojos y los oídos. Lo que la boca y el estómago son para la nutrición física, los ojos y los oídos son para la nutrición mental y espiritual.

Si un hombre, por error, toma algo en su estómago que no es bueno para él y pone su vida en peligro, puede ser llevado de emergencia al hospital y le lavan el estómago. Pero ¿cómo se lava este estómago? ¿Cómo se deshace de las cosas que se ponen en la mente por medio de los ojos y los oídos, que pueden ser más peligrosas que el veneno o comida podrida en el estómago?

Gracias a Dios que él nos ha dado una gran variedad de comida para la mente y el alma que es atractiva, que tiene buen sabor, que es natural. En otras palabras, es *verdad*. Piensen en algunas de las maneras en que podemos edificar la mente y el alma; alimentar esta parte de nuestra naturaleza.

El mundo de la creación es tal vez la manera más sencilla y la más cercana, en cierto sentido, a todos nosotros. En las plantas que crecen bajo nuestros pies o a nuestro lado, y los pájaros que vuelan en el espacio o se paran en los árboles y cantan para nosotros. En los arbustos que florecen y en las nubes que se mueven en los cielos. En la gloria de un amanecer y en el ocaso. En la majestad de las montañas y el rugido del mar o el susurro del arroyo. En todas estas cosas, al acercarnos a ellas, tenemos el privilegio de recibir impresiones por medio de los ojos y los oídos, que hacen algo a la mente y el alma.

Ahora, yo no les puedo decir todas las maneras en que eso opera como no les puedo decir todas las maneras en que la comida se torna en sangre y hueso y cerebro. Pero sé esto: funciona. Yo sé que la gente que come buena comida natural, obtiene buena nutrición. Y yo sé que los que exponen sus ojos y oídos a las bellezas de la naturaleza tienen influencias en sus vidas que les ayudan a trabajar sin preocupaciones, la confianza que les ayuda a saber la

seguridad y la paz que pueden traer el contacto con la naturaleza y con el Dios de la naturaleza.

Todo el mundo de la ciencia tiene en sí preciosas lecciones de verdad para nosotros. Dios es el autor de la ciencia así como él es el autor de la Biblia. Y cualquiera sea la fase de verdad que un hombre investigue, si tiene un propósito sincero de encontrar hechos en vez de ficción, de encontrar verdad en vez de alguna teoría humana, entonces Dios puede bendecirlo. Hay muchas avenidas en la ciencia que pueden llevar y llevan directamente a Dios y al conocimiento de él y a la seguridad y la paz.

Hay un mundo de experiencia humana. Hay muchas cosas de interés en libros de biografía e historia. En esto debemos de ser prudentes cómo escogemos. Hay mucho que es trivial y mucho que es basura. Y como no podemos leerlos todos, ¿por qué no leer los mejores? Esa es una buena regla en cuanto a los alimentos: no podemos comer toda la comida, ¿por qué no comer lo mejor? Lo mejor que tenemos. Y así es con los libros; hay que elegir lo verdadero, lo noble, lo inspirador; elegir las vidas de hombres y mujeres a quienes deseamos imitar, recordando que somos cambiados por medio de la contemplación.

Las mejores de las mejores biografías por 6,000 años se encuentran en este hermoso libro, la Biblia. Aquí encontramos historia imparcial, sin mezcla de ficción. Así que la Biblia es el mejor libro.

Cuando Sir Walter Scott, el gran autor Inglés se estaba muriendo, llamó a su asistente y le dijo; “Tráeme el libro.”

Mirando a la gran biblioteca llena con cientos de libros, el asistente dijo: “¿Cuál libro?”

Sir Walter contestó: “Solo hay uno.”

Así que en verdad el Libro habla a los hombres en todas las edades y en todos los tiempos con su mensaje de verdad. Así como nuestro primer texto dice que podemos ser santificados, santos en cuerpo, mente y alma, recordemos la oración de Jesús:

“Santifícalos en tu verdad; tu palabra es verdad” Juan 17:17.

En el área de la experiencia humana, tal vez no haya más grande oportunidad de alimentar el alma que la experiencia del amor. Dios se propuso que todo hogar fuera un lugar de amor. Qué lástima es dejar que alguien se muera de hambre físicamente. Pensamos con horror en los abusos a los niños, cuando se encierra con llave a los niños en algún cuarto y tal vez no les dan de comer. Nuestra ira justa se eleva. Pero, mis queridos amigos, en más de un

hogar se alimenta al cuerpo, pero la mente y el alma se están muriendo de hambre.

Hace varios años, un médico reportó acerca de una experiencia en un país lejano donde en un gran hospital en una gran ciudad, muchos niños huérfanos estaban siendo atendidos. Pero eran tantos los niños y las asistentes tan pocas, que todo lo que podían hacer era darles su biberón y seguir, y los niños no estaban creciendo bien.

Uno de los doctores tuvo una brillante idea. Reclutó a algunas madres que vivían cerca, para que vinieran a intervalos diferentes para *acariciar* a los bebés. Y como usted pudiera pensar, si entiende de estas cosas, y podría estar sorprendido si no entiende, la nutrición de los bebés mejoró. No era un cambio en la fórmula. Los niños necesitan amor. Y algunos de nosotros con pelo blanco todavía somos niños en ese sentido. [Risas.]

Oh, mis queridos amigos, ¡qué privilegio ustedes y yo tenemos de compartir con otros el amor de Jesús. Así como todos necesitamos recibir amor, necesitamos más *dar* amor. De hecho, el mayor dador de amor de todas las edades, Jesucristo, dijo:

“Más bienaventurada [más feliz, más eficiente] cosa es dar que recibir”
Hechos 20:35.

Nunca crean que podemos ser bienaventurados como debemos ser solo recibiendo atención, afecto, amor. El mejor amor es el amor que se comparte, que se imparte. Debemos de canalizarlo. Debemos ser como el Mar de Galilea y el Río Jordán en vez del Mar Muerto.

Ahora vamos a ver algunos de estos errores, problemas en la nutrición física y encontrar sus contrapartes en lo mental y lo espiritual. Mencionamos que hay millones de personas mal nutridas físicamente y que se acuestan con hambre. Pero probablemente hay más gente mal nutrida mental y espiritualmente que físicamente. No tienen tiempo para leer, no hay tiempo para estudiar. Están corriendo, corriendo, corriendo.

Es la carrera de ratas, la carrera por adelantar. Y como dijo alguien: “Aunque gane la carrera, usted todavía es una rata.” No hay éxito en ese juego, para nada.

Mencionamos ese asunto de los irritantes – la pimienta, la mostaza y las especias y el vinagre, que le dan sabor a la dieta, pero que irritan la mucosa del estómago, los vasos sanguíneos y los nervios. Así en lo mental y lo espiritual hay muchas cosas excitantes. De hecho, esa es una de las palabras clave en los anuncios de hoy. ¡Todo debe ser *excitante!* Excitante. Pero lo que el pobre

cerebro necesita, a veces, es descanso en vez de excitación. Necesita ser edificado en vez de agitado.

Mencionamos el asunto de venenos como el alcohol y el tabaco. Pero para cada veneno físico que entra en el hombre por el estómago o los pulmones, hay una contraparte en los venenos mentales y espirituales que entran al hombre por los ojos y los oídos. Ahí están las historias ficticias, las mentiras puras, los errores ponzoñosos y fatales de algunas doctrinas. Herejías con o sin disfraz. Las páginas de escándalos, basura sin mitigar, fermentada, de donde se destilan la envidia y los celos.

Mencionamos los alimentos desnaturalizados. Aquí tenemos las contrapartes mentales y espirituales. Tenemos miles de libros hoy que en cuanto a ellos podemos decir que no son mentiras, pero están lejos de decir toda la verdad. Están desnaturalizados como el pan blanco.

Jesús lo dijo muy claramente:

“No solo de pan vivirá el hombre, mas con toda palabra que sale de la boca de Dios” Mateo 4:4.

Jesús nos advirtió tanto en el Antiguo Testamento como en el Nuevo, acerca de añadir a sus palabras o quitar de sus palabras. Y si la mala nutrición viene de comer alimento físico desnaturalizado, la nutrición mental y espiritual viene de comer comida espiritual desnaturalizada. Así que cuidado con libros escritos por autores humanos; no digo que no deben leerse nunca, diría que algunos de ellos tienen su valor. Pero asegúrense de estar obteniendo la verdad, toda la verdad, la verdad sin adulteración y que no es algún cocimiento refinado al cual se le han quitado los minerales y vitaminas.

Mencionamos el problema de la irregularidad en el comer, y aquí, otra vez, en lo mental y espiritual tenemos su contraparte. La vida exitosa incluye tomar tiempo regularmente para el estudio y la oración. Aparte tiempo para estar a solas con Dios en la naturaleza. Que eso sea tan importante parte de su vida como es el comer sus comidas físicas.

Mencionamos el problema de comer muy rápido y la falta de la masticación completa. Así tenemos hoy, en el lado mental y espiritual, a personas que leen libros rápidamente, jactándose de cuán rápido pueden leer. Tenemos el televisor a todo volumen, lo que les causa pensar que están obteniendo muchas cosas en un corto tiempo sin oportunidad de masticar. Aunque lo que está siendo presentado sea algo bueno, tiene que haber tiempo para digerirlo, tiempo para pensarlo, tiempo para meditar en lo que estamos viendo.

También tenemos el asunto de mala atmósfera. Como necesitamos la atmósfera correcta para poder obtener lo más de nuestras comidas físicas, así también necesitamos una atmósfera de amor y paz para obtener lo más de nuestro estudio de la Palabra de Dios, y aquí es donde la naturaleza nos ayuda.

Se nos dice que en la vida de Jesús, muchas veces buscó la oportunidad de irse aparte del lugar de sus labores para estar a solas con Dios en medio de flores y árboles, y escuchar el canto de los pajarillos. En ese ambiente leía los rollos de las Escrituras.

Así hoy, si tomamos la hermosa variedad de verdad que Dios nos ha dado en la naturaleza y en su Palabra y en las experiencias de la vida, y tomar tiempo regularmente para alimentar nuestras almas y mentes tanto como nuestros cuerpos, podemos ser edificados en la fe más santa.

Uno de mis pasajes favoritos se encuentra en esta pequeña joya llamada *El Cantar de los Cantares*. El canto de amor más maravilloso de todas las edades. El segundo capítulo de este hermoso canto, versículos 3 y 4. Aquí la novia canta acerca del amor del novio, y cada uno de nosotros puede identificar a ese novio con Cristo, y saber que él nos ama de una manera infinita.

“Como el manzano entre los árboles silvestres, así es mi amado entre los mancebos: bajo la sombra del deseado me senté, y su fruto fue dulce en mi paladar. Me llevó a la cámara del vino, y su bandera sobre mí fue amor” Cantares 2:3, 4.

Aquí están todos los elementos que hemos estudiado esta noche en el balance correcto y en arreglos bellos. ¿Atmósfera? Oh, sí. La atmósfera de amor. Comida deliciosa, servida en una atmósfera relajada con el amor bendiciéndolo todo. Tomemos tiempo para comer físicamente, y debo decir, más importantemente, tomar tiempo para comer espiritualmente.

Y recuerden que una pequeña parte de la Palabra de Dios o de la naturaleza o cualquiera de estas fuentes, comidas en una manera relajada, y disfrutada en una atmósfera de relajamiento nos hará más bien que correr por un montón de páginas meramente buscando información. Necesitamos las bendiciones que vienen con la comunión con Dios.

“Se está apoderando del mundo un afán nunca visto. En las diversiones, en la acumulación de dinero, en la lucha, hasta en la lucha por la existencia, hay una fuerza terrible que embarga el cuerpo, la mente y el alma. En medio de esta precipitación enloquecedora, habla Dios. Nos invita a apartarnos y tener comunión con él. ‘Estad quietos, y conoced que yo soy Dios’

Nuestra necesidad no consiste en detenernos un momento en su presencia, sino en tener relación personal con Cristo, sentarnos en su compañía” *La Educación*, página 260.

Después cita este bello pasaje de *Cantar de los Cantares*:

“Como el manzano entre los árboles silvestres, así es mi amado entre los mancebos: bajo la sombra del deseado me senté, y su fruto fue dulce en mi paladar. Me llevó a la cámara del vino, y su bandera sobre mí fue amor” Cantares 2:3, 4.

Ojalá que esta sea la suerte de cada uno aquí; que su nutrición física tanto como la nutrición de la mente y del alma pueda ser óptima; que puedan ser edificados en cuerpo, mente y alma, y restaurados al fin a la imagen del que lo hizo a su imagen; que puedan reflejar su gloria por toda la eternidad.

[Sigue un servicio de testimonios.]

Copyright 2013 Derechos reservados.
Pioneers Memorial
PO Box 102, Wildwood, GA 30757
1-800-WDF-1840 /706-820-9755
www.WDFsermons.org
support@WDFsermons.org