

EL SÁBADO ENSEÑARÉ...

RESEÑA

Hay dos tipos de personas desprevenidas: las que saben que no están preparadas y las que no lo saben. ¿No preferirías estar entre el primer grupo y no en el segundo? El matrimonio, la crianza de los hijos, la vejez y la muerte conforman una tétrada de acontecimientos que influyen radicalmente en la vida familiar. El foco de esta lección es cómo prepararse para este conjunto de cambios monumentales de la vida.

A nadie le gusta que lo sorprendan sin preparación. Los exámenes sorpresa, las visitas inesperadas de amigos o enemigos y las inspecciones imprevistas pueden producir un nudo en el estómago. Lo interesante de la tétrada de los acontecimientos que estamos analizando es que los primeros dos son por elección, y los dos últimos son inevitables (al margen de un nacimiento o una muerte intempestivos, respectivamente). Podemos prepararnos para lo que elegimos y que sabemos que sucederá. Por lo tanto, en general estamos en condiciones de disponernos cuidadosamente para estos sucesos.

La Biblia es una rareza en la literatura antigua por el hecho de no pasar por alto las fallas de sus héroes ni exagerar sus éxitos. Los autores de la lección destacan que la Biblia describe la vida sin censura. Los errores de los demás están en la Biblia para que todos los vean y, si se los toma en serio, sirven como balizas de advertencia. Además, los testimonios de la vida de la gente que nos rodea confirman la veracidad y la actualidad de los principios bíblicos. Las siguientes historias son dos de las miles que todos podemos compartir, que muestran la locura de no prepararse para la vejez y la muerte de una manera que glorifique al Dador de la vida.

COMENTARIO

Ilustración sobre la salud

José se crio conociendo a ambos abuelos. En sus últimos años se obsesionó como adulto al reflexionar sobre la muerte y la vejez, los temas para la Guía de Estudio de la Biblia de esta semana. Lamentablemente, las experiencias de sus abuelos han cumplido correctamente su cometido de ilustrar dos caminos que debe evitar. Su "sangre clama", por así decirlo, en señal de advertencia, guiando a todos a elegir caminos diferentes de los que ellos tomaron.

José y su esposa estaban de mochileros en Sierra Nevada cuando recibieron una llamada que decía que el "Abuelo A" no se sentía bien. Él había sufrido un ataque al corazón ese año. Pero las cosas no mejoraban como era de esperar. Ahora estaba al cuidado de familiares. José y su esposa regresaron para visitar a este pescador, una vez robusto, que había llevado a José a

pescar salmón en el Océano Pacífico y siempre se hacía el tiempo para tomar un helado con su nieto. José y su esposa entraron en la habitación de su abuelo, quien se encontraba completamente tapado con la sábana superior de la cama. Estaba insólitamente rígido, como si estuviera inmovilizado. Las luces tenues y la atmósfera depresiva presagiaban lo inevitable. Él reconoció a su nieto. Compartieron algunas palabras irrelevantes. Luego, el abuelo interrumpió la conversación al pronunciar cuatro palabras que han obsesionado a José desde entonces: "Tu salud... es todo". Repitió las palabras como si fueran las últimas: "Tu salud es todo". Luego, José no podía recordar ni una sola palabra de la conversación antes o después de esa declaración crucial. Él y su esposa se fueron. Poco después de su visita, el abuelo de José pasó al descanso. Pero, hasta el día de hoy, José todavía puede escuchar la desesperación en la voz de su abuelo mientras entonaba su revelación en su lecho de muerte: "Tu salud lo es todo". Lamentablemente, esa revelación sobre la salud, a muchos, muy a menudo, recién les llega después de que la pierden.

Esa revelación no debería ser nada del otro mundo para los adventistas de toda la vida como José y otros. Al fin y al cabo, tenemos el mensaje de salud. José, al igual que muchos de nosotros, no bebía, no fumaba ni comía carnes inmundas. Hacía ejercicio en forma regular. ¿De qué tenía que tener miedo? En ese momento, estaba mucho más interesado en estudiar la Biblia que en "toda la cuestión de la salud", que, de todos modos, no tenía tiempo para estudiar. Lo peor es que el mensaje de salud parece haber transformado a algunos adventistas en fanáticos legalistas. José sin duda no iba a seguir ese camino. Incluso se convenció de que sus gratificaciones periódicas pero frecuentes eran señales saludables de "equilibrio", y una prueba en rechazo del legalismo y el fanatismo. Al reflexionar en su anterior rechazo a hacer de la salud una prioridad, vinieron a su mente las palabras de Pablo: "Cuando yo era niño, hablaba como niño, pensaba como niño, juzgaba como niño; mas cuando ya fui hombre, dejé lo que era de niño" (1 Corintios 13:11). Afortunadamente, las palabras de su abuelo finalmente hicieron efecto en su vida. "Más vale tarde que nunca", como dice el refrán.

Esta lección no pretende ser un seminario de salud. Pero sí propone que sea apropiado un pequeño cambio de perspectiva en la forma de considerar la salud. A medida que nuestros familiares ancianos decaen y finalmente pasan al descanso, comenzamos a ver que los hábitos de salud de toda la vida conducen a una de dos condiciones: de vitalidad en edad avanzada o de decrepitud prematura. Aquello que una vez se creía que eran enfermedades de la vejez o genéticas, ahora se considera más dependiente del estilo de vida. Por ejemplo, es llamativo y sorprendente el hecho de que el factor "estilo de vida" en los Estados Unidos sea el que esté causando la mayor cantidad de muertes. Las estadísticas oficiales

enumeran 17 factores de riesgo relacionados con la muerte y la discapacidad (ver *U. S. Burden of Disease Collaborators*, p. 600).

Resulta que hay un factor de riesgo en particular que encabeza tanto la lista de muertes como la de discapacidad. Dejemos esto en suspenso por un momento. El factor de riesgo relacionado con la mayoría de las muertes en los Estados Unidos y la mayoría de los años perdidos debido a la discapacidad (y la muerte) es el mismo. ¿Quién lo adivina? Se podría pensar que el factor de riesgo número uno es el alcohol, el tabaquismo, el sobrepeso o la inactividad. Son buenas aproximaciones, pero no son correctas. El factor de riesgo número uno es lo que nos llevamos a la boca todos los días: lo que comemos. No se dejen engañar por los alimentos etiquetados como "orgánicos", "veganos", "sin gluten", "vegetarianos", "naturales" y otros. Actualmente existe un consenso entre una cantidad de profesionales de la salud de que una dieta que consiste principalmente en alimentos vegetales no refinados, como granos, legumbres, frutas y verduras, reduce sustancialmente el riesgo de numerosas enfermedades comunes. Eminencias en salud preventiva, tales como Caldwell B. Esselstyn (h), T. Colin Campbell, Dean Ornish y John A. McDougall, concuerdan con la evaluación anterior sobre el papel que desempeña la dieta en la salud. Neal Barnard y Michael Greger también se han sumado recientemente. Cada uno de ellos posee títulos médicos o doctorados en Nutrición. Para más información, su presencia es universal en Internet. Elena de White, adelantada a su época como de costumbre, declaró hace más de cien años que "Los cereales, las frutas carnosas, las oleaginosas y las legumbres constituyen el alimento escogido para nosotros por el Creador" (*El ministerio de curación*, p. 200).

Muchas veces no nos gusta que nos digan qué debemos comer. El mantra actual es: "Prefiero comer lo que quiero y morir feliz". Pero, quienes comen "lo que quieren", ignorando una dieta saludable, con frecuencia no mueren felices. Al contrario, mueren a causa de enfermedades prolongadas y debilitantes, o de muerte prematura y repentina, como lo muestra el informe de los Estados Unidos. Por supuesto, a veces la enfermedad y la muerte escapan a nuestro control. Pero, como explica el Dr. Kim Williams, presidente de la Universidad Norteamericana de Cardiología (un hombre que se abstiene de cualquier producto animal): "No me importa morir; simplemente no quiero que sea mi culpa" (J. Kelly, "Heal Thyself"). David y Ezequías consideran que la muerte es algo que debemos evitar. ¿Por qué? Porque la alabanza a Dios cesa en la muerte (Isa. 38:18; Sal. 115:17). Anima a la clase a comprender que el sencillo paso (aunque a veces cueste) de cambiar los hábitos alimentarios es fundamental con el fin de prepararse para una vida larga de salud y felicidad en el Señor.

Ilustración sobre la sabiduría

El "Abuelo B" fue un hombre exitoso. Se jubiló rico y pasó sus últimos años jugando al golf y disfrutando de las comodidades de una comunidad de jubilados de clase alta. Durante una infrecuente reunión familiar, los nietos adultos del Abuelo B, incluido José, se reunieron a su alrededor y le preguntaron si podía contarles lo que había aprendido en sus ochenta años de vida. Después de unos momentos incómodos, era obvio que el abuelo de José no tenía sabiduría para transmitir a su progenie. Posteriormente, José y sus primos hablaban de una vida dedicada a adquirir riquezas en desmedro de las relaciones y la sabiduría. La vida de su abuelo era un recordatorio de que el legado más rico que uno puede transmitir a la siguiente generación es una sabiduría originada en "el temor de Jehová" (Sal. 111:10) y un modelo de vida piadosa. Una sabiduría de este tipo no puede adquirirse en el último minuto, tiene que vivirse durante años. Anima a la clase a comprender que ahora es el momento de adquirir esa experiencia.

El afamado periodista Malcolm Muggeridge, que tuvo una vida bastante disoluta, se acercó a Cristo en sus últimos años. Sus palabras son un sabio consejo que debe transmitirse a la próxima generación para que el resto de nosotros no lleguemos al final de nuestro paso por la Tierra y nos demos cuenta de que hemos desperdiciado nuestra vida. "Supongo que puedo considerarme un hombre relativamente exitoso. La gente de tanto en tanto me mira en las calles; eso es fama. Fácilmente puedo ganar suficiente dinero para ser admitido en las categorías más altas del Servicio de Impuestos Internos. Eso es éxito. Forrados de dinero y con un poco de fama, hasta los viejos, si les interesa, pueden divertirse con amigos. Eso es placer. Podría ocurrir cada tanto que algo que dije o escribí haya cobrado suficiente notoriedad como para convencerme de que eso representó un profundo impacto en nuestra época. Eso es sentirse realizado. Sin embargo, te digo, y te ruego que me creas, que por más que multipliques estos pequeños triunfos por millones, por más que los sumes a todos juntos, no son nada, son menos que nada. De hecho, son un impedimento concluyente en comparación con una gota de esa agua viva que Cristo ofrece a los espiritualmente sedientos, independientemente de quiénes sean o lo que sean" (en R. Zacharias, *Can Man Live Without God*, p. 116).

En lo posible, busque a algunos sabios longevos que estén dispuestos a compartir con la clase algunas gemas divinas de sabiduría que hayan aprendido.

APLICACIÓN A LA VIDA

Algunos pasos para prepararse para el matrimonio, la paternidad y la vejez son los mismos. En primer lugar, lee todos los consejos, proverbios e historias de la Biblia sobre esos temas. En segundo lugar, lee material

extrabíblico de autores cristianos que se especializan en esos temas. Luego, entrevista o dialoga con parejas casadas, padres y ancianos para obtener una imagen lo más clara posible sobre esas cuestiones.

Otro paso práctico es "calcula[r] los gastos" (Lucas 14:28). Este paso se aplica directamente a cada persona si el matrimonio y la crianza de los hijos están en el futuro; e indirectamente, a la vejez y la muerte. Considera preguntas tales como:

1. En la actualidad hay gente de más de setenta y ochenta años que asciende montañas como mochileros, y hay ancianos de la misma edad que están luchando por subir las escaleras. ¿Qué cambios en mi estilo de vida debo adoptar hoy a fin de tener las mejores perspectivas para una salud óptima en esos años subsiguientes?

2. Tener hijos es una gran bendición (Salmo 127:3-5), pero también un sacrificio personal de tiempo, recursos y energía. Cuando nacen, existe una preocupación constante por su seguridad, desarrollo, bienestar y salvación. Cualquier planificación, movimiento o espontaneidad se vuelven considerablemente más complejos. El vínculo de amor que tenemos con los hijos hace que todo valga la pena en el momento, pero muchos no se cuestionan si los hijos se avienen a la dirección de la vida en la que el Señor los está guiando.
