



19.-LA TEMPERANCIA Y REFORMA PRO SALUD

Los principios de fe dicen así:

Creemos que es voluntad de Dios que todos los hombres gocen de la salud física y espiritual. (1 Corintios 6:19-20). El que destruye su cuerpo por intemperancia o el que transgredió las leyes naturales en su organismo, peca contra la ley de Dios y tiene que soportar las consecuencias temporales y juicios de Dios. (1 Corintios 3:16-17).

La reforma pro salud no es solamente para nosotros en primer lugar la aceptación y representación de principios higiénicos, médicos o vegetarianos, sino también el “brazo derecho del tercer mensaje angélico” (Temperancia Cristiana por E.G. White, Pág. 48, edición alemana).

Cuando Juan bautista ya tuvo que observar en su vida temperancia más rigurosa para poder cumplir con su especial misión antes de la primera venida de Cristo, tanto más necesaria es esa temperancia para el pueblo de Dios antes de la segunda venida de Cristo. Temperancia quiere decir: dejar de tomar todas las comidas y bebidas que perjudican el cuerpo y espíritu, como ser, por ejemplo:

a) Carne, pescados, grasas carnosas, bebidas alcohólicas o cocaínas, condimentos picantes, queso fétido y malo, café, te, cosas de pasta que son difíciles para digerir, tabaco, opio, morfina, etc. Rechazamos medicamentos venenosos y somos contrarios a la vacunación.

b) A la temperancia cristiana pertenece también una reforma en el vestuario. Lujo, moda extravagante, adornos innecesarios, desnudez, es decir, vestidos escotados que ofenden la moralidad, géneros transparentes, calzado malsano e inepto, corsés, etc., que aprietan y perjudican el cuerpo y escote en general. Es un deber cristiano de andar con un vestuario ejemplar, completamente saludable, presentable y adecuado.”

a) La temperancia y la reforma pro salud:



¿Cuál es el deseo de Dios para nosotros?

3 Juan 2 “Amado, deseo que prosperes en todo, y tengas salud, así como prosperas espiritualmente.” 2

¿Qué pide Dios de nosotros?

Romanos 12:1-2 “Así, hermanos, os ruego por la misericordia de Dios, que presentéis vuestro cuerpo en sacrificio vivo, santo, agradable a Dios, que es vuestro culto razonable. Y no os conforméis a este mundo, sino transformaos mediante la renovación de vuestra mente, para que podáis comprobar cuál es la buena voluntad de Dios, agradable y perfecta.”

“Dios exige que el cuerpo le sea presentado como sacrificio vivo, no como sacrificio muerto o moribundo. Las ofrendas de los antiguos hebreos debían ser sin tacha, ¿y será agradable para Dios aceptar una ofrenda humana llena de enfermedad y corrupción? El nos dice que nuestro cuerpo es el templo del Espíritu Santo; y nos exige que cuidemos este templo, a fin de que sea una habitación adecuada para su Espíritu. El apóstol Pablo nos da esta amonestación: "No sois vuestros, porque habéis sido comprados por precio; glorificad, pues, a Dios en vuestro cuerpo y en vuestro espíritu, los cuales son de Dios" (1 Cor. 6: 19, 20). Todos deben ser muy cuidadosos para preservar el cuerpo en la mejor condición de salud posible, a fin de que puedan rendir a Dios un servicio perfecto, y cumplir su deber en la familia y en la sociedad.” **C.R.A. 22/4; 23/0**

¿Qué relación tiene la reforma pro salud y el mensaje del tercer ángel?

“Pues la reforma pro salud es el brazo derecho del mensaje.” **S.C. 191/1up**

““Me fue mostrado que la reforma pro salud es una parte del mensaje del tercer ángel, y está tan estrechamente relacionada con él como el brazo y la mano lo están con el cuerpo humano. Vi que como pueblo veremos efectuar un movimiento de avance en esta gran obra.” **C.S.R.A. 36/2pp**



A que nivel deberíamos colocar la temperancia:

“En el círculo familiar y en la iglesia debiéramos poner la temperancia cristiana en una plataforma elevada. Debiera ser un elemento viviente y activo, que reforme los hábitos, las disposiciones y los caracteres.” **Hijos e Hijas de Dios 214/1**

Debemos crear hábitos de temperancia:

“Ha de enseñarse y practicarse la temperancia en todas las cosas de esta vida. La temperancia en comer, beber, dormir y vestir es uno de los grandes principios de la vida religiosa. La verdad, colocada en el santuario del alma, guiará en el trato del cuerpo. Nada que ataña a la salud del ser humano ha de considerarse con indiferencia. Nuestro bienestar eterno depende del uso que hagamos en esta vida de nuestro tiempo, vigor e influencia” **C.N. 370/4 3**

“Los que, como Daniel, rehúsen contaminarse, cosecharán la recompensa de sus hábitos de temperancia. Con su mayor fibra física y mayor resistencia, tienen un capital del que pueden disponer en un caso de emergencia.” **C.N. 372/1sp**

La verdadera temperancia:

“La verdadera temperancia nos enseña a no participar en absoluto de todo lo que es dañino y a consumir juiciosamente lo que es saludable. Hay pocos que comprenden como debieran todo lo que sus hábitos de vida tienen que ver con su salud, su carácter, su utilidad en este mundo y su destino eterno.” **C.N. 374/3pp**

Temperancia en el comer:

Eclesiastés 10:17 “¡Dichosa, tú, tierra, cuando tu rey es hijo de nobles, y tus príncipes comen a su hora, para recobrar las fuerzas, y no por banquetear!”

“Los que comen y trabajan desmedida e irrazonablemente, hablan y actúan irrazonablemente también. No es necesario beber licores para ser intemperante. El



pecado de comer con intemperancia: comer demasiado frecuentemente, demasiado y de alimentos indigestos y malsanos, destruye la acción saludable de los órganos digestivos, afecta el cerebro y pervierte el juicio, impidiendo el pensar y el actuar en forma racional, tranquila y saludable.” **C.N. 374/4; 375/0**

“En nueve casos de diez, hay más peligro en comer demasiado que en comer de menos. . . . Hay muchos enfermos que no padecen de ninguna enfermedad. La causa de sus dolencias es la complacencia del apetito. Piensan que si el alimento es saludable, pueden comer todo lo que les plazca. Este es un gran error. Las personas cuyas facultades [funciones biológicas] están debilitadas, debieran comer una cantidad moderada de alimento, y aun limitada. El organismo entonces estará capacitado para hacer su obra bien y fácilmente y se ahorrará una gran cantidad de sufrimiento” **C.N. 375/1**

“El apetito siempre debiera estar subordinado a las facultades morales e intelectuales. El cuerpo debiera ser siervo de la mente, y no la mente del cuerpo.”
C.N. 374/3sp

☐ Temperancia en el vestir:

“En todos respectos debemos vestir conforme a la higiene. "Sobre todas las cosas", Dios quiere que tengamos salud tanto del cuerpo como del alma. Debemos colaborar con Dios para asegurar esa salud. En ambos sentidos nos beneficia la ropa saludable.

Esta debe tener la donosura, belleza y la idoneidad de la sencillez. Cristo nos previno contra el orgullo de la vida, pero no contra su gracia y belleza natura.” **C.N. 374/1-2**

☐ Temperancia en el trabajo:

“Debiéramos practicar la templanza en nuestro trabajo. No es nuestro deber sobrecargarnos. A veces, quizá algunos se vean en la necesidad de estarlo, pero ésta



debiera ser la excepción y no la regla..... Por regla general, el trabajo del día no debiera prolongarse durante la noche. . . . Se me ha mostrado que los que hacen esto, con frecuencia pierden más de lo que ganan pues aniquilan sus energías y trabajan nerviosamente excitados. Quizá no se den cuenta de ningún daño inmediato, pero están minando su organismo con toda seguridad.” **C.N. 373/2pp, 3**

“Los que hacen grandes esfuerzos para alcanzar cierta cantidad de trabajo en un tiempo dado y continúan trabajando cuando su buen juicio les dice que debieran descansar, nunca son ganadores. Viven de un capital prestado. Están gastando la fuerza vital que necesitarán en un tiempo futuro. Y cuando se demande la energía que ellos han disipado tan descuidadamente, desfallecerán por falta de ella. Ha desaparecido el vigor físico, las facultades mentales desfallecen. Comprenden que se hallan frente a una pérdida, pero no saben cuál es. Ha llegado su tiempo de necesidad, pero sus recursos físicos están exhaustos. Todo el que viole las leyes de la salud, alguna vez debe sufrir en mayor o menor grado. Dios nos ha dado fuerza orgánica que se necesitará en diferentes períodos de la vida. Si disipamos esa fuerza descuidadamente mediante una sobrecarga continua, alguna vez seremos perdedores” **C.N. 373/4; 374/0**

? Temperancia en el estudio:

“La intemperancia en el estudio es una especie de intoxicación, y los que se entregan a ella, como el borracho, se apartan de la senda segura, tropiezan y caen en las tinieblas. El Señor quiere que todo alumno recuerde que el ojo debe mantenerse sincero para la gloria de Dios. No ha de agotar o malgastar sus facultades físicas y mentales procurando adquirir todo el conocimiento posible de las ciencias, sino que debe conservar la frescura y el vigor de todas ellas para dedicarse a la obra que el Señor le ha señalado: ayudar a las almas a hallar la senda de la justicia” **C.N. 373/1**

? Temperancia en el corazón [Mente]:



“La ley de la temperancia debe controlar la vida de cada cristiano. En todos nuestros pensamientos debemos tener presente a Dios; siempre se debe mantener en alto su gloria. Necesitamos desembarazarnos de toda influencia que pudiera mantener nuestros pensamientos cautivos y alejarnos de Dios. Tenemos ante Dios la sagrada obligación de gobernar nuestros cuerpos y controlar nuestros apetitos y pasiones de tal manera que no nos aparten de la pureza y la santidad ni alejen nuestras mentes de la obra que Dios requiere de nosotros.” **C.S.S. 42/1**

Lo que debemos recordar:

“Por la práctica de la temperancia en el comer, en el beber, en el vestir, en trabajar, y en todas las cosas, podemos hacer para nosotros mismos lo que ningún médico puede hacer en nuestro favor.” **La Temperancia 123/0up 5**

¿Qué relación tiene la temperancia con la Santa Ley de Dios?

“Los principios de la temperancia derivan de la ley de Dios. Si los hombres guardaran estricta y concienzudamente la ley de Dios, no habría ebrios, intoxicados por el tabaco, enfermedad, penuria y crimen. Si las tabernas se cerraran por falta de clientela, terminarían las nueve décimas partes de toda la miseria existente en el mundo. Los hombres jóvenes caminarían en forma erecta y distinguida, con paso elástico y firme, clara mirada y saludable estado.” **La temperancia 145/1**

Educándonos y educando sobre la reforma pro salud y la temperancia:

“Puesto que los principios de salud y temperancia son tan importantes, y son tan a menudo mal comprendidos, descuidados, o desconocidos, deberíamos instruirnos al respecto, para que no solamente podamos poner nuestras propias vidas en armonía con tales principios, sino también enseñarlos a otros. La gente necesita ser instruida, línea sobre línea, precepto sobre precepto. El tema debe mantenerse fresco delante de ella.” **La temperancia 149/2**

“Puede prestarse un buen servicio enseñando a la gente cómo preparar alimentos sanos. Este ramo de trabajo es tan esencial como cualquier otro que pueda



emprenderse. Deben establecerse más escuelas de cocina, y alguien debe trabajar de casa en casa, dando instrucción en el arte de cocinar alimentos sanos.” **C.S.R.A. 299/3; 300/0**

Enseñando con inteligencia:

“Os aconsejamos que cambiéis vuestros hábitos de vida; pero al mismo tiempo os recomendamos que lo hagáis con entendimiento. Conozco familias que han cambiado de un régimen a base de carne a otro deficiente. Su alimento está tan mal preparado que repugna al estómago; y estas personas me han dicho que la reforma pro salud no les asienta, pues están perdiendo su fuerza física. Esta es una razón por la cual algunos no han tenido éxito en sus esfuerzos para simplificar su alimentación. Siguen un régimen pobre. Preparan sus alimentos sin esmero ni variación. No debe haber muchas clases de alimentos en una comida, pero cada comida no debe estar compuesta invariablemente de las mismas clases de alimentos. El alimento debe prepararse con sencillez, aunque en forma esmerada para que incite al apetito. Debéis eliminar la grasa de vuestra alimentación. Contamina cualquier alimento que preparéis. Comed mayormente frutas y verduras.” **C.S.R.A. 300/2; 301/0**

“El Señor dará a su pueblo sabiduría para preparar, a partir de lo que la tierra produce, alimentos que ocuparán el lugar de la carne. Las combinaciones sencillas de nueces, granos y frutas, preparadas con gusto y habilidad, serán recomendables para los no creyentes. Pero habitualmente se usan demasiadas nueces en las combinaciones ahora preparadas.” **C.S.R.A. 317/2up 6**

Algunos concejos básicos:

“Debe ejercerse gran cuidado al efectuarse el cambio de un régimen con carne a un régimen vegetariano, para proveer la mesa con artículos alimenticios sabiamente preparados, y bien cocinados. El comer tantas gachas (alimentos semilíquidos) es un error. Los alimentos secos que exigen masticación son preferibles con ventaja. Los productos alimenticios sanos son una bendición a este respecto. El buen pan negro y los bolillos negros preparados de una manera sencilla pero con un esfuerzo laborioso,



serán benéficos para la salud. El pan nunca debiera ser agrio ni en el más leve grado. Debe hornearse hasta que esté completamente cocido. De esta manera se evitará toda pastosidad y pegajosidad.” **C.R.A. 128/1**

“Para los que las pueden emplear, las buenas verduras, preparadas de una manera saludable, son mejores que las gachas o las polentas suaves. El comer frutas con pan, completamente cocido, que tenga ya dos o tres días, será más saludable que comer pan fresco. Esto, con una masticación lenta y acabada, proporcionará todo lo que nuestro organismo necesita.” **C.R.A. 128/2**

Evitando los Extremos:

“Debido a que es erróneo comer tan sólo para gratificar el gusto pervertido, no debe sacarse la conclusión de que hemos de ser indiferentes con respecto a nuestra alimentación. Es un asunto de la mayor importancia. Nadie debe adoptar un régimen empobrecido. Muchos están debilitados por la enfermedad, y necesitan alimentos nutritivos y bien preparados. Los reformadores de la salud, por encima de todos los demás, deben tener cuidado de evitar los extremos. El cuerpo debe tener suficiente nutrición. El Dios que concede el sueño a sus amados los ha provisto también de alimentos adecuados para sostener el sistema físico en una condición saludable.”

C.R.A. 108/1

“Hay quienes van a los extremos. Según ellos, deben comer cierta cantidad precisa y exactamente determinada, y limitarse a dos o tres cosas. Permiten que tanto a ellos como a sus familias se les sirvan pocos alimentos. Al comer cantidades reducidas de alimento, que no son de la mejor calidad, no ingieren lo que puede nutrir adecuadamente el organismo... Los partidarios de la reforma pro salud, sobre todos los demás, debieran evitar cuidadosamente los extremos. El cuerpo debe recibir suficiente alimento.”

C.R.A. 234/1pp; 2up

“La gran apostasía acerca de la reforma pro salud se debe a que mentes imprudentes han manejado el asunto y lo han llevado a tales extremos que ha desagradado a la gente en vez de convertirla. He estado en donde estas ideas radicales se



proclamaban. Las verduras se cocinaban sólo con agua, y lo mismo sucedía con las otras cosas. Esta manera de cocinar es una deformación de los principios de salud, y hay espíritus formados de tal manera que son capaces de aceptar cualquier cosa que lleve indicios de una dieta rigurosa o de cualquier clase de reforma.” **C.R.A. 249/3 7**

“En la reforma alimenticia hay verdadero sentido común. El asunto debe ser estudiado con amplitud y profundidad, y nadie debe criticar a los demás porque sus prácticas no armonicen del todo con las propias. Es imposible prescribir una regla invariable para regular los hábitos de cada cual, y nadie debe erigirse en juez de los demás. No todos pueden comer lo mismo. Ciertos alimentos que son apetitosos y saludables para una persona, bien pueden ser desabridos, y aun nocivos, para otra. Algunos no pueden tomar leche, mientras que a otros les asienta bien. Algunos no pueden digerir guisantes ni judías; otros los encuentran saludables. Para algunos las preparaciones de cereales poco refinados son un buen alimento, mientras que otros no las pueden comer.

Los que viven en regiones pobres o poco desarrolladas, donde escasean las frutas y las oleaginosas, no deben sentirse obligados a eliminar de su régimen dietético la leche y los huevos. Verdad es que las personas algo corpulentas y las agitadas por pasiones fuertes deben evitar el uso de alimentos estimulantes. Especialmente en las familias cuyos hijos son dados a hábitos sensuales deben proscribirse los huevos. Por lo contrario, no deben suprimir completamente la leche ni los huevos las personas cuyos órganos productores de sangre son débiles, particularmente si no pueden conseguir otros alimentos que suplan los elementos necesarios. Deben tener mucho cuidado, sin embargo, de obtener la leche de vacas sanas y los huevos de aves igualmente sanas, esto es, bien alimentadas y cuidadas. Los huevos deben cocerse en la forma que los haga más digeribles.

La reforma alimenticia debe ser progresiva. A medida que van aumentando las enfermedades en los animales, el uso de la leche y los huevos se vuelve más peligroso. Conviene tratar de substituirlos con comestibles saludables y baratos. Hay



que enseñar a la gente por doquiera a cocinar sin leche ni huevos en cuanto sea posible, sin que por esto dejen de ser sus comidas sanas y sabrosas.

La costumbre de comer sólo dos veces al día es reconocida generalmente como beneficiosa para la salud. Sin embargo, en algunas circunstancias habrá personas que requieran una tercera comida, que debe ser ligera y de muy fácil digestión. Unas galletas o pan tostado al horno con fruta o café de cereales, son lo más conveniente para la cena.” **M.C. 246/1-2; 247/0-2**

Eliminando todo lo perjudicial para nuestra salud:

❓ La carne:

“El peligro de contraer una enfermedad aumenta diez veces al comer carne. Las facultades intelectuales, morales y físicas quedan perjudicadas por el consumo habitual de carne. El comer carne trastorna el organismo, anubla el intelecto y embota las sensibilidades morales. Os decimos, amados hermanos y hermanas, que la conducta más segura para vosotros consiste en dejar la carne.” **Joyas 1 Pág. 195/0up**

❓ Te, Café, narcóticos, opio, bebidas alcohólicas:

“Enfermedades de todo género y de todo tipo han sido acarreadas a los seres humanos por el uso del té y del café, y de los narcóticos, el opio y el tabaco. Estas complacencias perjudiciales deben ser abandonadas, no solamente una de ellas, sino todas; porque 8

todas son dañinas y ruinosas para las facultades físicas, mentales y morales; y deben ser descartadas desde el punto de vista de la salud.” **C.R.A. 506/1**



“El uso del tabaco y las bebidas fuertes tiene mucho que ver con el aumento de las enfermedades y los crímenes. El tabaco es un veneno lento, insidioso, pero muy maligno, y su empleo está produciendo un daño indecible . . .” **Hijos e Hijas de Dios 214/3**

“No bebáis nunca té, café, cerveza, vino o cualquier otra bebida alcohólica. El agua es el mejor líquido posible para limpiar los tejidos.....El té, el café, y el tabaco, así como las bebidas alcohólicas, constituyen diferentes grados en la escala de los estimulantes artificiales....El efecto del té y del café, como se ha mostrado hasta ahora, tiene la misma tendencia que el del vino y la sidra, el licor y el tabaco.” **C.R.A. 506/2-4**

“El café comporta una complacencia dañina. Si momentáneamente excita la mente a una acción inusitada, el efecto posterior es agotamiento, postración, parálisis de las facultades mentales, morales y físicas. La mente se enerva, y a menos que por un esfuerzo determinado se venza el hábito, la actividad del cerebro se disminuye en forma permanente. Todos estos productos irritantes de los nervios están agotando las fuerzas vitales, y la inestabilidad causada por los nervios destrozados, la impaciencia, la debilidad mental, llegan a ser un elemento de combate, que antagoniza con el progreso espiritual. ¿No debieran, pues, los que defienden la temperancia y la reforma, estar alerta para contrarrestar los males de estas bebidas perjudiciales? En algunos casos es tan difícil quebrantar el hábito de beber té y café, como para el alcohólico terminar con el uso del alcohol. El dinero gastado en té y café está más que malgastado. Estos sólo perjudican al que los usa, y esto en forma continua. Los que emplean té, café, opio y alcohol pueden a veces vivir hasta una edad avanzada, pero este hecho no es ningún argumento en favor del uso de estos estimulantes. Lo que estas personas debían haber realizado, pero dejaron de lograrlo, debido a su hábito intemperante, sólo lo revelará el gran día de Dios.” **C.R.A. 506/5; 507/0**

❑ **Grasas carnosas:**



“Muchos no creen que esto [el cocinar] sea un deber, y por lo tanto no tratan de preparar debidamente los alimentos. Esto puede realizarse de una manera sencilla, saludable y fácil, sin el uso de grasa de cerdo, mantequilla o carne.” **C.R.A. 306/1pp**

“No creemos que las papas fritas sean saludables, porque se usa más o menos grasa o mantequilla para prepararlas. Las papas bien cocidas o hervidas, con crema y un poco de sal, son las más saludables. Las sobras de papas y batatas se preparan, con un poco de crema y sal, al horno, y no fritas; son excelentes.” **C.S.R.A. 384/1**

“Los alimentos deben prepararse con sencillez, y sin embargo con una delicadeza que despierte el apetito. Debéis descartarla grasa de vuestra alimentación. Ella contamina cualquier alimento que preparéis.” **C.R.A. 421/5; 422/0 9**

¿ Condimentos Picantes:

“Los que han recibido instrucciones acerca de los peligros del consumo de carne, té, café y alimentos demasiado condimentados o malsanos, y quieran hacer un pacto con Dios por sacrificio, no continuarán satisfaciendo sus apetitos con alimentos que saben son malsanos. Dios pide que los apetitos sean purificados y que se renuncie a las cosas que no son buenas. Esta obra debe ser hecha antes que su pueblo pueda estar delante de él como un pueblo perfecto.” **C.R.A. 41/4**

“Mientras estábamos en los vehículos, oí que los padres decían que sus hijos tenían un apetito delicado, y que a menos que se les diera carne y tortas no podían comer. Cuando llegó la hora del almuerzo, observé la calidad del alimento que se daba a esos niños. **Era pan blanco, tajadas de jamón condimentadas con pimienta negra, encurtidos, tortas y frutas en conserva.** La faz pálida y cetrina de esos niños indicaba claramente el abuso que sufría su estómago. Dos de esos niños observaron a otra familia cuyos niños comían queso con su alimento, y perdieron el deseo de comer lo que estaba delante de ellos hasta que su indulgente madre pidió un pedazo



del queso para darlo a sus hijos, temiendo que sus queridos niños no pudierais continuar con su comida. La madre observaba: "A mis hijos les gusta tanto esto o lo otro, y yo dejo que coman lo que quieran; porque el apetito demanda la clase de alimento que necesita el organismo". **C.N. 357/1**

"Muchas veces el alimento es de tal índole que excita un deseo por las bebidas alcohólicas. Se presentan delante de los niños platos elaborados: alimentos condimentados, salsas sabrosas, tortas y pasteles. **Estas comidas demasiado condimentadas** irritan el estómago y crean un deseo de estimulantes cada vez más fuertes." **La Temperancia 162/1pp**

Quesos Fétidos o Malos:

"Se permite a los niños ingerir carne, especias, manteca, 78 queso, carne de cerdo, pasteles succulentos, y condimentos en general. Se les permite comer alimentos malsanos a horas irregulares y entre las comidas. Estas cosas contribuyen a trastornar el estómago, excitan los nervios a una acción antinatural, y debilitan el intelecto. Los padres no comprenden que están sembrando las semillas que producirán enfermedad y muerte." **C.M.P.A. 77/4; 78/0**

"La mantequilla es menos nociva cuando se la come con pan asentado que cuando se la emplea para cocinar, pero por regla general es mejor abstenerse de ella. El queso merece aún más objeciones; es absolutamente impropio como alimento." **C.R.A. 440/3**

Medicamentos o Drogas Venenosas:

"Por el uso de drogas venenosas muchos se acarrean enfermedades para toda la vida, y se malogran muchas existencias que hubieran podido salvarse mediante los métodos naturales de curación. Los venenos contenidos en muchos así llamados remedios crean 10



hábitos y apetitos que labran la ruina del alma y del cuerpo. Muchos de los específicos populares y aun algunas de las drogas recetadas por médicos, contribuyen a que se contraigan los vicios del alcoholismo, del opio y de la morfina, que tanto azotan a la sociedad.” **C.S.S. 89/1**

“Una práctica que prepara el terreno para un gran acopio de enfermedades y de males aún peores es el libre uso de drogas venenosas. Cuando se sienten atacados por alguna enfermedad, muchos no quieren darse el trabajo de buscar la causa. Su principal afán es liberarse de dolor y molestias. Por lo tanto, recurren a específicos, cuyas propiedades apenas conocen, o acuden al médico para conseguir algún remedio que neutralice las consecuencias de su error, pero no piensan en modificar sus hábitos antihigiénicos. Si no consiguen alivio inmediato, prueban otra medicina y después otra. Y así sigue el mal.

Hay que enseñar a la gente que las drogas no curan la enfermedad. Es cierto que a veces proporcionan algún alivio inmediato momentáneo, y el paciente parece recobrarse por efecto de esas drogas, cuando se debe en realidad a que la naturaleza posee fuerza vital suficiente para expeler el veneno y corregir las condiciones causantes de la enfermedad. Se recobra la salud a pesar de la droga, que en la mayoría de los casos sólo cambia la forma y el foco de la enfermedad. Muchas veces el efecto del veneno parece quedar neutralizado por algún tiempo pero los resultados subsisten en el organismo y producen un gran daño ulterior.” **C.S.S. 88/1-2; 89/0**

“La interminable variedad de medicina que hay en el mercado, los numerosos anuncios de nuevas drogas y mixturas, todas las que, según dicen, realizan curaciones maravillosas, matan a cientos por cada uno que benefician. Los que están enfermos no tienen paciencia. Están dispuestos a tomar diversos medicamentos, algunos de los cuales son muy poderosos, aunque no sepan nada de la naturaleza de estas mixturas. Todos los remedios que toman tienen como único efecto hacer que su restablecimiento sea más difícil. Sin embargo, siguen medicándose, y continúan empeorando hasta que mueren. Algunos desean tener medicamentos a todo trance. En ese caso dejadlos que ingieran esas mixturas perjudiciales y los diversos venenos mortales, bajo su propia responsabilidad. Los siervos de Dios no deberían administrar



medicamentos que saben que perjudicarán el organismo, aunque alivien momentáneamente el sufrimiento” M.S. Tomo II Pág. 519/1

El poder restaurador de la Naturaleza:

“Las cosas de la naturaleza son bendiciones de Dios, provistas para promover la salud del cuerpo, la mente y el alma. Se ofrecen a los sanos para mantenerlos sanos y a los enfermos para sanarlos. Cuando se las usa en conexión con los tratamientos hidroterápicos, son más efectivas en la restauración de la salud que todas las demás drogas y medicamentos del mundo.” **C.S.S. 166/2**

“La única esperanza de mejorar la situación estriba en educar al pueblo en los principios correctos. Enseñen los médicos que el poder curativo no está en las drogas, sino en la naturaleza. La enfermedad es un esfuerzo de la naturaleza para librar al organismo de 11

las condiciones resultantes de una violación de las leyes de la salud. En caso de enfermedad, hay que indagar la causa. Deben modificarse las condiciones antihigiénicas y corregirse los hábitos erróneos. Después hay que ayudar a la naturaleza en sus esfuerzos por eliminar las impurezas y restablecer las condiciones normales del organismo.

El aire puro, el sol, la abstinencia, el descanso el ejercicio, un régimen alimentario conveniente, el agua y la confianza en el poder divino son los verdaderos remedios. Todos debieran conocer los agentes que la naturaleza provee como remedios y saber aplicarlos. Es de suma importancia darse cuenta exacta de los principios implicados en el tratamiento de los enfermos, y recibir una instrucción práctica que lo habilite a uno para hacer uso correcto de estos conocimientos

El empleo de los remedios naturales requiere más cuidados y esfuerzos de lo que muchos quieren prestar. El proceso natural de curación y reconstitución es gradual y les parece lento a los impacientes. El renunciar a la satisfacción dañina de los apetitos impone sacrificios. Pero al fin se verá que, si no se le pone trabas, la



naturaleza desempeña su obra con acierto y los que perseveren en la obediencia a sus leyes encontrarán recompensa en la salud del cuerpo y del espíritu.” **C.S.S. 89/1-2; 90/0-1**

Conclusión:

“La mala alimentación de muchas generaciones, los hábitos de glotonería y desenfreno de la gente, han hecho que se llenen nuestros hospicios, prisiones y manicomios. La intemperancia en la bebida de té, café, vino, cerveza, ron y brandy, además del uso del tabaco, el opio y otros narcóticos, ha producido una gran degeneración mental y física que continúa creciendo constantemente.” **C.S.S. 49/1sp**

b) La Temperancia en la Indumentaria Cristiana:

Deuteronomio 22:5 “La mujer no vestirá ropa de hombre, ni el hombre ropa de mujer, porque es abominación para el Eterno tu Dios.”

Desde el principio Dios vistió al hombre apropiadamente:

La indumentaria antes de la trasgresión:

Génesis 2:25 “Y Adán y su esposa estaban desnudos, y no se avergonzaban el uno del otro.

Salmos 104:1-2 “¡Alaba, alma mía, al Eterno! ¡Oh Señor, Dios mío, cuán grande eres! Te has vestido de esplendor y majestad. Te cubres de luz como de un vestido, extiendes el cielo como una tienda.” 12

“La inmaculada pareja no llevaba vestiduras artificiales. Estaban rodeados de una envoltura de luz y gloria, como la que rodea a los ángeles. Mientras vivieron obedeciendo a Dios, este atavío de luz continuó revistiéndolos.” **P.P. 26/1up**

La indumentaria después de la trasgresión:



Génesis 3: 7-11 pp. “Entonces se abrieron sus ojos, y al darse cuenta que estaban desnudos, cosieron hojas de higuera y se las ciñeron. Entonces oyeron el andar de Dios el Eterno, que se paseaba por el huerto a la brisa del atardecer. Y el hombre y su esposa se escondieron de su presencia entre los árboles del huerto. Pero Dios el Eterno, llamó al hombre y le dijo: “¿Dónde estás?” Y Adán respondió: "Oí tu andar por el huerto, y tuve miedo, porque estaba desnudo. Y me escondí". Dios le dijo: "¿Quién te enseñó que estabas desnudo?"

“Cuando adán y Eva quedaron enteramente bajo el dominio de Satanás, pasaron a vestirse de acuerdo con la idea de él. La ropa no cubría debidamente la parte superior e inferior del cuerpo.” **M.B. (Manual de la Biblia) 247**

La primera Reforma de la Indumentaria:

Génesis 3: 21 “Y Dios el Eterno hizo al hombre y a su esposa túnicas de pieles, y los vistió.”

“Cuando Dios colocó enemistad en sus corazones contra el diablo, les cambió la manera de vestirse y los vistió. Dios no aceptó en su servicio vestidos por la mitad.”

M.B. 247

“La atmósfera, de temperatura antes tan suave y uniforme, estaba ahora sujeta a grandes cambios, y misericordiosamente, el Señor les proveyó de vestidos de pieles para protegerlos de los extremos del calor y del frío.” **P.P. 46/2sp**

Objetivos de Dios en la indumentaria para su pueblo:

❓ **C.S.S. 600-601** “La reforma en la manera de vestir se introdujo entre nosotros **con el fin de proteger al pueblo de Dios de la influencia corruptora del mundo, como también para promover la salud física y moral.** No tenía el propósito de ser un yugo esclavizador sino una bendición, ni de aumentar el trabajo sino de disminuirlo, tampoco de añadir al costo de la vestimenta sino de ahorrar el gasto. Distinguiría del mundo al pueblo de Dios y así serviría como barrera contra sus modas y locuras.”



❓ **T. 1 484-485 “Mis visiones fueron encaminadas a corregir la moda actual, los vestidos demasiados largos, que se arrastran por el suelo, así como los vestidos demasiados cortos, que alcanzan la altura de las rodillas y que son usados por**

13

determinada clase. Me fue mostrado que debemos evitar tanto un extremo como el otro.

❓ **M. J. 351/2sp “Juzgamos el carácter de una persona por su manera de vestir. La mujer modesta, piadosa, vestirá modestamente. El gusto refinado, la mente cultivada, se pondrán de manifiesto por un atavío sencillo, apropiado”**

¿Como desea Dios nuestra presentación personal?

En las damas del pueblo de Dios:

El vestido:

Deuteronomio 22:5 “La mujer no vestirá ropa de hombre, ni el hombre ropa de mujer, porque es abominación para el Eterno tu Dios.”

“El razonamiento humano ha tratado siempre de evadir o de poner a un lado las instrucciones sencillas y directas de la palabra de Dios. En todas las épocas, una mayoría de los profesos seguidores de Cristo ha desatendido esos preceptos que ordenan la abnegación y la humildad, que requieren modestia y sencillez de conversación, de conducta y de indumentaria. El resultado ha sido siempre el mismo:



Un alejamiento de las enseñanzas del evangelio conduce a la adopción de las modas, las costumbres y los principios del mundo.” **M. J. 352/1**

Sencillez en el vestido:

1 Timoteo 2:9 “También que las mujeres se atavíen con ropa decorosa, con pudor y modestia. No con peinado ostentoso, ni con perlas o vestidos costosos.”

“La sencillez en la indumentaria hará que la mujer de buen sentido aparezca más aventajada. Porque el carácter de una persona será juzgado por el estilo de vestido que lleve. La suntuosidad en el vestir denota vanidad y debilidad de espíritu. Una mujer modesta y piadosa se vestirá modestamente y revelará un gusto refinado y una mente culta en la selección del vestido sencillo y adecuado.” **E.E.T. 270/3**

No ceñidos:

“Cada prenda de indumentaria debe sentar holgadamente, sin entorpecer la circulación de la sangre, ni la respiración libre, completa y natural. Todas las prendas han de estar lo bastante holgadas para que al levantar los brazos se levante también la ropa.” **M.C. 225/2sp**

“En estos últimos años se ha discutido mucho sobre los perjuicios que ocasiona el comprimir la caja torácica y pocos pueden estar en la ignorancia a este respecto; sin embargo, tan grande es el poder de la moda, que se sigue practicando por mujeres y niñas, a 14

pesar del mal que ocasiona. Es esencial a la salud que los pulmones tengan libertad de extenderse en toda su amplitud y recibir el aire necesario. Cuando los pulmones están comprimidos, la cantidad de oxígeno que reciben disminuye, la sangre no se vitaliza debidamente, y las sustancias venenosas, que deben ser eliminadas por los pulmones, quedan retenidas; la circulación se entorpece, y los órganos internos, oprimidos y desviados, no pueden cumplir debidamente su función...El ceñirse no perfecciona las formas.” **E.E.T. 267/2-3**



El largo del vestido:

Jeremías 13:22 “Cuando digas: “¿Por qué me ha venido esto?” Es por la enormidad de tu maldad. Por eso descubrieron tus faldas, y tu cuerpo fue maltratado.”

“Pregunta. La práctica adoptada por las hermanas de usar sus vestidos [con el ruedo a] 22 cm. (9 pulgadas) del suelo, ¿no contradice el Testimonio N.º 11 donde se dice que éstos deben llegar hasta un poco debajo del borde superior de la bota de una dama?

Respuesta. La altura apropiada a la cual debe estar el ruedo del vestido del suelo no me fue dada en pulgadas.... Pero tres grupos de mujeres pasaron delante de mí, con sus vestidos de la siguiente manera con respecto a su largo:

El primer grupo llevaba un largo a la moda, que estorbaba los miembros inferiores, impidiendo caminar, y que barría la calle y recolectaba su suciedad; los malos resultados de este tipo [de vestido] los he declarado plenamente. Esta clase, compuesta de esclavas de la moda, aparecían débiles y lánguidas.

El vestido de la segunda clase de mujeres que pasaron delante de mí era, en muchos aspectos, como debía ser. Los miembros [piernas] estaban bien abrigadas. Estaban libres de la carga que el tirano Moda había impuesto sobre la primera clase. Pero ellas habían ido a tal extremo en lo corto del vestido, que éste producía disgusto y creaba prejuicios en las personas buenas, y destruía en gran medida su propia influencia. Este es el estilo y la influencia de la "moda americana", enseñada y usada por muchos en la revista Our Home (Nuestro Hogar), de Dansville, Nueva York. El vestido no llega a la rodilla. Tengo que decir que este estilo de vestido se me mostró que era demasiado corto.

Una tercera clase de mujeres, con una disposición gozosa, con paso libre y elástico, pasó delante de mí. Sus vestidos eran del largo que he descrito como adecuado, modesto y saludable. En todas las circunstancias, tales como subiendo o bajando



escaleras, etcétera, se hallaba a unas pocas pulgadas por encima de la suciedad de la calle y de las veredas.

Como lo declaré anteriormente, el largo [del vestido] no me fue dado en pulgadas..... Al escribir sobre el asunto del vestido, la visión de estos tres grupos revivió en mi mente con tanta claridad como cuando los observaba en la visión; pero se me dejó describir el largo debido del vestido en mi propio lenguaje, lo mejor que pudiera, lo cual he hecho cuando digo que el borde del vestido debe llegar hasta cerca del borde superior de una bota de mujer; y esto es necesario para estar libre de la suciedad de la calle en las circunstancias antes mencionadas.

Yo me puse un vestido cuyo largo era tan parecido al que había visto y descrito, según yo lo podía juzgar. Mis hermanas en el norte de Míchigan también lo adoptaron. Y cuando se llegó al tema de las pulgadas [altura] a fin de asegurar la uniformidad en cuanto al largo en todas partes se usó una regla, y se halló que el largo de los vestidos fluctuaba a una altura 15

del piso, entre 20 y 24 cm. (8 a 10") Algunos de éstos eran un poco más largos que la muestra que me fue presentada, mientras que otros eran un poco más cortos (The Review and Herald, 8 de octubre de 1867).” **M. Selectos III 315/4-317/3**

“Las instrucciones que consideramos concuerdan todas en que las rodillas deben estar siempre cubiertas, sea que la persona esté de pie o sentada, el vestido debe extenderse lo suficiente bajo las rodillas para cubrir con gracia la parte mas gruesa de la pierna. Un espejo ayudará a determinar la largura debida según las necesidades individuales, de la misma manera que la opinión sincera de una persona que tiene en la mente esas normas” **C.S.P. (Cree en sus profetas) 212**

“Para poder seguir las modas, las madres visten a sus hijos con las piernas casi desnudas; a causa del frío, la sangre se desvía de su curso natural, y se junta con los órganos interiores, interrumpiendo la circulación y produciendo trastornos físicos. Las piernas no fueron formadas por nuestro Creador para ser expuestas como la cara. El Señor ha provisto a la cara con una circulación más intensa porque tiene que



estar expuesta al Frío. Proveyó a las piernas y a los pies de grandes venas y nervios para que contengan una gran corriente vital, que permita a las extremidades y al cuerpo mantener un calor uniforme, y por este razón deben cubrirse de tal manera que favorezca la afluencia de la sangre a las extremidades inferiores. Satanás inventó las modas que dejan expuestas las piernas, enfriando la corriente vital y desviándola de su verdadero curso. Los padres se postran ante el altar de la moda, y visten a sus hijos de tal manera que sus nervios y venas se contraen, y no cumplen con el propósito que Dios les asignó, y por esta causa los pies y las manos se encuentran habitualmente fríos. Los padres que sigan las modas en vez de la razón, tendrán que dar cuenta a Dios por haber privado a sus hijos de la salud. Aun la vida misma se sacrifica a menudo al dios de la moda.” **E.E.T. 272/4; 273/0**

Las extremidades deben estar cubiertas:

“Las extremidades por estar lejos de los órganos vitales, deben ser especialmente resguardadas del frío por un buen abrigo. Es imposible conservar la salud cuando las extremidades están constantemente frías; hay poca sangre en ellas, mientras que hay demasiado en otras partes del cuerpo. La salud perfecta requiere una circulación perfecta; pero ésta no podrá obtenerse mientras se usen tres o cuatro veces más ropas de la que se necesita sobre las regiones en que se encuentran los órganos vitales, y se descuide el abrigo de las extremidades.” **E.E.T. 271/4; 272/0,4**

“Otro mal fomentado por la costumbre es la distribución desigual de la ropa, de modo que mientras ciertas partes del cuerpo llevan un exceso de ropa, otras quedan insuficientemente abrigadas. Los pies, las piernas y los brazos, por estar más alejados de los órganos vitales, deberían ir mejor abrigados. Es imposible disfrutar de buena salud con las extremidades siempre frías, pues si en ellas hay poca sangre, habrá demasiada en otras partes del cuerpo. La perfecta salud requiere una perfecta circulación; pero ésta no se consigue llevando en el tronco, donde están los órganos vitales, tres o cuatro veces más ropa que en las extremidades.” **C.S.S. 92/1 16**



“Satanás esta inventando constantemente alguna nueva moda en el vestir que resulte perjudicial para la salud física y moral, y se complace cuando ve a los profesos cristinos aceptar gustosamente las modas que él ha inventado. La cantidad de sufrimientos físicos creada por la indumentaria antihigiénica y perjudicial no puede ser estimada y muchos han quedado inválidos para toda su vida, por ajustarse a las exigencias de la moda. Las dislocaciones y deformidades, el cáncer y otras terribles enfermedades se hallan entre los males que acarrea el uso de prendas exigidas por la moda....Fue el adversario de todo bien quien inspiro La invención de las volubles modas que tanto ofenden a Dios, y que tanto contribuyen a la miseria y ruina de los seres humanos. La moda es uno de los medios por los cuales el maligno lleva a cabo con mas eficacia su plan de debilitar el cuerpo y la mente y marchitar alma.” **E.E.T. 259/1-2**

Gusto al escoger los colores:

1 Timoteo 2:9 “También que las mujeres se atavíen con ropa decorosa, con pudor y modestia. No con peinado ostentoso, ni con perlas o vestidos costosos.”

Deuteronomio 22:11 “No te vestirás de mixtura, de lana y lino juntamente”

“Este pasaje prohíbe la ostentación en el vestir, los colores chillones, los adornos profusos. Todo medio destinado a llamar la atención a la persona así vestida, o a despertar la admiración, queda excluido de la modesta indumentaria prescrita por la palabra de Dios.” **M.J. 349/1**

“Se debe manifestar buen gusto en la elección de los colores, siendo preferibles los de un solo tono, y que se avengan con el color de la piel. Los colores suaves son preferibles, y debe rechazarse el uso de colores chillones por ser de mal gusto.” **E.E.T. 271/1,3**

“Pero nuestra indumentaria, si bien modesta y sencilla debe ser de buena calidad, de colores apropiados y adecuados para el servicio. Deberíamos escogerla por su durabilidad más bien que para la ostentación. Debe proporcionarnos abrigo y protección adecuada.” **M. J. 350/1 2**



Gusto al escoger los modelos:

“La ropa debe tener la donosura, la belleza y las cualidades propias de la sencillez natural. Cristo nos ha prevenido contra el orgullo de la vida, pero no contra su gracia y su belleza natural. Nos llama la atención a las flores del campo, a los lirios de tan significativa pureza, y dice: “Ni aun Salomón con toda su gloria se vistió así como uno de ellos”. Así, por medio de las cosas de la naturaleza, Cristo nos enseña cual es la belleza que el cielo aprecia, la gracia modesta, la sencillez, la pureza, la propiedad, que harán nuestro atavió agradable a Dios.” **M.J. 350/4**

“Si el mundo introduce una moda modesta, conveniente y sana y que está de acuerdo con la Biblia, no cambiará nuestra relación con Dios o con el mundo el adoptar tal estilo de vestido.” **M. J. 348/1up 17**

“No queremos disuadir de la prolijidad en el vestir. No debe despreciarse, ni condenarse el gusto correcto. Nuestra fe, llevada a la práctica, nos inducirá a ser tan sencillos en el vestir y celosos de buenas obras, que seremos considerados peculiares. Pero cuando perdemos el gusto por el orden y la prolijidad en el vestir, dejamos virtualmente la verdad, pues la

verdad nunca degrada, sino que eleva. Cuando los creyentes son descuidados en su manera de vestir, toscos y rudos en sus modales, su influencia perjudica la verdad.”

M. J. 351/1

Cuidado con los extremos:

“El cuidado en el vestido no se debe confundir con el orgullo. Hay quienes continuamente insisten en el orgullo y el vestido, que descuidan sus propios atavíos, que piensan que la suciedad es una virtud y se visten sin prolijidad y sin gusto, y su vestimenta con frecuencia tiene la apariencia de una bolsa [saco] que los recubre. Sus atavíos son sucios, y sin embargo los tales siempre hablan contra el orgullo. Clasifican a la decencia y a la limpieza con el orgullo (Review and Herald, 23-1-1900).



Los que son desprolijos y desaseados en el vestido rara vez se distinguen por su conversación elevada y poseen sentimientos poco refinados. A veces consideran que la extravagancia y la tosquedad son humildad” **C.N. 389/2-3**

Debe haber diferencia en la indumentaria entre la mujer y el hombre:

Deuteronomio 22:5 “No vestirá la mujer hábito de hombre, ni el hombre vestirá ropa de mujer; porque abominación esa Jehová tu Dios cualquiera que esto hace.”

“Me fue hecha referencia a Deuteronomio 22:5;...Hay una tendencia creciente a que las mujeres tengan una apariencia tan semejante a la del otro sexo como sea posible y de hacer sus vestidos muy semejantes a los de los hombres, pero Dios declara que esto es abominación.” **Testimonios en Inglés Vol. 1 457**

“Hay otro estilo de vestir adoptado por las así llamadas reformadoras de la vestimenta. Estas imitan al sexo opuesto tan cerca como lo sea posible. Llevan gorro, pantalones, chaleco, saco y botas, siendo esta última la parte más razonable de su indumentaria. Los que adoptan y defienden este estilo de vestir están llevando la así llamada reforma de la vestimenta a un extremo muy objetable. Como resultado de esto habrá confusión...Los que adoptan este estilo de vestir han trastocado el orden establecido por Dios....Dios no desea que su pueblo adopte este estilo de vestir. No es ropa modesta, y no es apropiado para mujeres modestas y humildes que profesan ser seguidoras de Cristo....Dios estableció que debía haber una neta distinción entre el vestido de los hombres y el de las mujeres, y ha considerado este asunto de suficiente importancia como para dar instrucciones explícitas con respecto a él; porque la misma vestimenta llevada por los dos sexos, causaría confusión y un gran aumento de la criminalidad” **M. S. Tomo II 542/2 18**

También debe haber diferencia en el cabello de la mujer y del hombre:



1 Corintios 11:14-15 “La misma naturaleza: ¿No os enseña que al hombre es deshonesto dejarse crecer el cabello? Por el contrario; a la mujer dejarse crecer el cabello le es honroso.”

1 Pedro 3:3 “Vuestro adorno no sea exterior con peinados ostentosos, atavíos de oro, o vestidos lujosos.”

Al hacer un vestido se debe tener en cuenta, Clima, edad y ocupación:

“Para conseguir la ropa más saludable, hay que estudiar con mucho cuidado las necesidades de cada parte del cuerpo y tener en cuenta el clima, las circunstancias en que en que se vive, el estado de salud, la edad y la ocupación.” **C.S.S. 92/3pp**

Hay una estrecha relación entre la indumentaria y la espiritualidad:

“Los que aman la moda pueden pretender ser seguidores de Cristo, pero sus vestidos y conducta demuestran qué ocupa la mente y retiene los afectos. La apariencia externa es un índice de lo que hay en el corazón....Una evidencia de que el gusto se convirtió, se verá en el vestuario de todos los que caminen en el camino preparado para los redimidos del Señor... (Apoc. 19:14). Estas ropas nos harán hermosos y deseables aquí, y en el futuro serán un distintivo de admisión al palacio del Rey. Su Promesa es: “Y andarán conmigo en vestiduras blancas, porque son dignos.” **N. E.**

Vocación 274-275

Debe tenerse un traje especial para el sábado:

“ Hay una clase de hermanas que piensan que están practicando el principio de no conformidad con el mundo al tocarse con una cofia ordinaria y al vestirse el día sábado con el mismo traje que llevan durante la semana, para estar en la asamblea de los santos y participar en el culto de Dios. Y algunos hombres que profesan ser cristianos contemplan bajo la misma luz la cuestión del vestido. Se reúnen con el pueblo de Dios, en el sábado con su ropa sucia y manchada, y hasta con roturas en ella, y la llevan con desaliño...sin embargo, estas personas piensan que no importa en qué forma se vistan ni cual sea la condición de la persona cuando se reúnen el sábado para adorar al gran Dios. Se congregan 19



en su casa, que es como la cámara de audiencias del altísimo, donde los ángeles celestiales ministran, con poquísimos respeto o reverencia, según lo indica su persona o su vestimenta. Toda su apariencia revela el carácter de estos hombres y de estas mujeres.” **M.S. II 540/1sp**

La Indumentaria en los Niños:

Proverbios 22:6 “Adiestra al niño en el camino que debe seguir, aunque sea anciano, no se apartará de él.”

“Se piensa que es una idea completamente extravagante y anticuada el preparar a los niños para que caminen por la angosta senda de la pureza y la santidad. Esto prevalece aun entre los padres que profesan adorar a Dios, pero sus obras testifican que son adoradores de Mamón. Tienen la ambición de competir con sus vecinos y de resaltar, en su vestimenta y en la de sus hijos, dentro de los miembros de la iglesia a la cual pertenecen” **C.N. 391/5; 392/0**

“Pero el mayor de los males es la influencia que se ejerce sobre los niños y los jóvenes. Casi tan pronto como vienen al mundo, están sujetos a las exigencias de la moda. Los niñitos oyen hablar más del vestido que de la salvación. Ven a sus madres consultando con más fervor los figurines de modas que la Biblia. Hacen más visitas a la tienda y a la modista que a la Iglesia. La ostentación exterior recibe mayor consideración que el adorno del carácter. Si se ensucian los lindos vestidos, ello arranca vivas reprimendas y los ánimos se vuelven irritables bajo la continua restricción....Un Carácter deformado no molesta tanto a la madre como un vestido sucio. El niño oye hablar más de los vestidos que de la virtud; porque la madre está más familiarizada con la moda que con su Salvador....El vicio, disfrazado con el atavío de la moda, se introduce entre los niños.” **Joyas 1: 597/2-3pp**

“Hermana mía, liga tus hijos a tu corazón por el amor. Déles el debido cuidado y atención en todas las cosas; provéelos de ropas adecuadas, para que no se sientan mortificados por su apariencia exterior, porque esto sería perjudicial a su amor propio....Muchas mujeres, obligadas a preparar para sí y para sus hijos los vestidos demandados por la moda, están sujetas a una ímproba tarea. Muchas madres, con



nervios gastados y temblorosos dedos, trabajan de noche para agregar a la ropa de sus hijos los adornos que no contribuyen a su salud ni a su comodidad, ni a la verdadera hermosura. Por la moda sacrifican su salud, y la tranquilidad de espíritu, tan esencial para guiar correctamente a los hijos.....En nuestras ciudades se forman sociedades protectoras de animales y sería bueno avanzar un paso más, defendiendo las inteligencias responsables, capaces de obtener la vida eterna y que son de más valor que las bestias. Hay urgente necesidad de sociedades que preserven de la crueldad de las madres a sus queridas niñas, que son sacrificadas en el altar de la cruel moda” **E.E.T. 268/1pp-2,3**

“Otra gran causa de mortalidad de los niños y de los jóvenes es la costumbre de dejarles los brazos y los hombros desnudos. Ninguna censura es demasiado para esta moda. Ha costado la vida a miles. El aire que baña los brazos y las piernas y que circula alrededor de las axilas, enfría estas partes sensibles del cuerpo tan cercanas a los órganos vitales y estorba la circulación saludable de la sangre produciendo enfermedad, especialmente de los pulmones y del cerebro.” **M.S. Tomo II 532/1pp 20**

“Los padres pecan ante el cielo al vestir a sus hijos en la forma como lo hacen. La única excusa que pueden presentar es la moda. No pueden invocar la modestia al exponer al frío las extremidades de sus hijos, cubiéndolas insuficientemente. No pueden sostener que es saludable o atractivo. Los que se llaman a sí mismos reformadores no presentan como excusa el hecho de que otros siguen practicando esta costumbre destructora de la salud y la vida. El hecho de que todos los que os rodean sigan una moda que es perjudicial para la salud, no disminuirá en nada vuestro pecado, ni constituirá ninguna garantía para la salud y la vida de vuestros hijos.” **M.S. Tomo II 537/1**

La indumentaria como prueba de discipulado:

Gálatas 3:27 “Porque todos los que habéis sido bautizados en Cristo, de Cristo estáis revestidos”



“La prueba de discipulado no se aplica como se debiera a aquellos que se presentan para el bautismo. Debe saberse si los que profesan estar convertidos están simplemente tomando el nombre de adventistas del séptimo día, o si están tomando su posición de parte del Señor para salir del mundo y separarse y no tocar cosa inmunda. Cuando den evidencia de que entienden plenamente su posición han de ser aceptados. Pero cuando revelan estar siguiendo las costumbres y modas y sentimientos del mundo, ha de tratarse con ellos con firmeza. Si no sienten ninguna preocupación por cambiar su conducta, no deben ser retenidos como miembros de la Iglesia. El Señor desea que aquellos que componen su iglesia sean veraces y fieles administradores de la gracia de Cristo.” **T.M. 128/1**

“Antes del bautismo, debe examinarse cabalmente la experiencia de los candidatos. Hágase este examen, no de una manera fría y manteniendo distancias, sino bondadosa y tiernamente, señalando a los nuevos conversos el Cordero de Dios que quita los pecados del mundo. Hágase sentir a los candidatos para el bautismo los requerimientos del Evangelio. Uno de los puntos acerca de los cuales los recién convertidos a la fe necesitarán instrucción es el asunto de la indumentaria.” **Joyas. 2 393/1sp**

La negligencia al respecto traerá disciplina y exclusión:

1 Timoteo 5:20 “A los que pecaren, repréndelos delante de todos, para que los otros también teman”

Proverbios 15:32 “El que tiene en poco la disciplina, menosprecia su alma: mas el que escucha la corrección, tiene entendimiento.”

“No juguéis más, hermanas mías, con vuestras propias almas y con Dios. Se me ha mostrado que la causa principal de vuestra apostasía es vuestro amor por el vestido. Os induce a descuidar graves responsabilidades, y tenéis apenas una chispa del amor de Dios en vuestro corazón. Sin demora, renunciad a la causa de vuestra apostasía, porque es un pecado contra vuestra propia alma y contra Dios. No os endurezcáis por el engaño del 21



pecado. La moda esta deteriorando el intelecto y rayendo la espiritualidad de nuestro pueblo. La obediencia a las modas está invadiendo nuestras iglesias Adventistas, y está haciendo más que cualquier otro poder para separar de Dios a nuestro pueblo. Se me ha mostrado que las reglas de nuestras iglesias son muy deficientes. Todas las manifestaciones de orgullo, que son prohibidas en la palabra de Dios, deben ser suficiente razón para que la iglesia ejerza disciplina. Si a pesar de las amonestaciones, súplicas y ruegos, se continúa siguiendo la voluntad perversa, puede ello considerarse como prueba de que el corazón no está de ninguna manera unido al de Cristo. El yo, y únicamente el yo, es el objeto de la adoración, y un cristiano profeso de esta índole apartará a muchos de Dios. Pesa sobre nosotros como pueblo un terrible pecado, porque hemos permitido que los miembros de nuestras iglesias vistan de una manera inconsecuente con su fe. Debemos levantarnos enseguida, y cerrar la puerta a las seducciones de la moda. A menos que lo hagamos, nuestras iglesias se desmoralizarán.” **Joyas 1 600/2; 601/0**

Un llamado a la conciencia:

Mateo 10: 32-33 ““Por tanto, todo el que me confiese ante los hombres, yo también lo confesaré ante mi Padre que está en los cielos. "Pero al que me niegue ante los hombres, yo también lo negaré ante mi Padre que está en los cielos.”

“¿Cómo es esto? ¿Estamos confesando a Cristo cada día en nuestra vida? ¿Lo confesamos mediante nuestra vestimenta, al ataviarnos con adornos sencillos y modestos? ¿Es nuestro arreglo el de un espíritu tranquilo y apacible que es de gran valor a la vista de Dios? ¿Estamos tratando de promover la causa del Maestro? ¿Es definido el límite que existe entre ustedes y el mundo, o están intentando seguir las modas de esta época degenerada? ¿No hay diferencia entre ustedes y los mundanos?...

Si somos cristianos, seguiremos a Cristo, aunque la senda por la que tengamos que caminar no concuerde con nuestras inclinaciones naturales. No vale la pena que yo les diga que no deben usar esto o aquello, porque si el amor a estas cosas vanas está en el corazón de ustedes, el abandono de estos adornos será lo mismo que cortarle



las hojas a un árbol. Las inclinaciones del corazón natural volverán por sus fueros. Ustedes deben tener su propia conciencia.” **Dios nos cuida Pag. 263/1-2**

Preguntas:

1. ¿se pueden utilizar faldas en nuestros días o solo vestidos que descuelguen de los hombros?

“Antes de la introducción de los vestidos con aros metálicos se utilizaban faldas con nervadura o cordoncillos. Yo usé faldas con nervaduras livianas desde la edad de catorce años, no con fines de exhibición sino por comodidad y decencia. Cuando se introdujeron los vestidos con aros, no abandoné mis faldas con nervaduras. ¿Tendré que descartarlas ahora, porque se han introducido los vestidos con aros metálicos? No, porque eso sería llevar las cosas a un extremo.” **C.S.S. 606/2 2p 22**