

La ley de salud del Señor

Capítulo 29

Nuestro cuerpo es un templo de Dios

Una de las grandes bendiciones que recibimos cuando vinimos a la tierra es la de un cuerpo físico. Para llegar a ser como nuestro Padre Celestial necesitamos un cuerpo físico; nuestros cuerpos son tan importantes que el Señor los llamó templos de Dios (véase 1 Corintios 3:16–17; 6:19–20). Nuestro cuerpo es santo.

Debido a que nuestro cuerpo es importante, nuestro Padre Celestial desea que lo cuidemos bien. Él sabe que podemos ser más felices y mejores personas si gozamos de una buena salud. El Espíritu Santo puede estar con nosotros si nuestro cuerpo y nuestra mente están limpios. Nuestro Padre sabe que nos enfrentamos a la tentación de tratar a nuestro cuerpo imprudentemente o de poner dentro de él sustancias nocivas; por esa razón, Él nos ha dicho qué es lo bueno y lo malo para nuestra salud. La mayor parte de la información que Dios nos ha dado concerniente a la buena salud se encuentra registrada en Doctrina y Convenios 89. A esta revelación se le llama la Palabra de Sabiduría.

Para ser dignos de entrar al templo, debemos obedecer la Palabra de Sabiduría; si no lo hacemos, el Espíritu del Señor se retira de nosotros. Si profanamos nuestro cuerpo, que es el “templo de Dios”, nos hacemos daño física y espiritualmente.

Se nos ha mandado no ingerir ciertas sustancias

- ¿Qué sustancias nos ha mandado el Señor no ingerir?

El Señor nos ha mandado no beber vino ni bebidas fuertes, o sea el tipo de bebidas que contienen alcohol. La Primera Presidencia enseñó que las bebidas fuertes con frecuencia son la causa de la crueldad, la pobreza, las enfermedades y las plagas en el hogar.



Con frecuencia éstas son las que traen la deshonestidad, la pérdida de la castidad y del buen juicio. Son en realidad una maldición para todos los que las beben. (Véase “Message of the First Presidency”, *Improvement Era*, noviembre de 1942, pág. 686). Las mujeres embarazadas que ingieren bebidas alcohólicas pueden causar daños físicos y mentales al niño que está por nacer. Todos los años, muchos de los accidentes automovilísticos son causados por personas que beben alcohol.

El Señor también nos ha dicho que “el tabaco no es para el cuerpo” (D. y C. 89:8). El tabaco es nocivo para nuestro cuerpo y nuestro espíritu; no debemos fumar cigarros ni cigarrillos, ni mascar tabaco. Los científicos han comprobado que el tabaco es la causa de muchas enfermedades y es perjudicial para los bebés que no han nacido.

Además, el Señor aconseja abstenerse de las “bebidas calientes” (D. y C. 89:9). Los líderes de la Iglesia nos han dicho que eso significa el té y el café, los que contienen sustancias perjudiciales. Debemos evitar cualquier bebida que contenga sustancias que dañen el cuerpo.

No debemos usar drogas, salvo cuando sea necesario utilizarlas como medicamentos. Algunas drogas son mucho más perjudiciales que las bebidas alcohólicas y el tabaco (que también son drogas). Quienes hagan mal uso de las drogas deben solicitar ayuda, orar por fortaleza y buscar y seguir el consejo de su obispo a fin de que puedan arrepentirse totalmente y llegar a ser limpios.

Debemos evitar cualquier cosa que sepamos que es perjudicial para el cuerpo. No debemos utilizar ninguna sustancia que cree hábito ni debemos comer demasiado. La Palabra de Sabiduría no nos dice exactamente todo lo que debemos evitar o consumir, pero nos da las pautas. Es una ley temporal valiosa; también es una gran ley espiritual. El obedecer la Palabra de Sabiduría nos

A los maestros: Escribir una lista genera interés y ayuda a los alumnos a concentrar su atención. A medida que los miembros de la clase o de la familia hablan sobre las sustancias que el Señor nos ha mandado no ingerir, quizá desee pedir a alguien que escriba las respuestas sobre la pizarra o sobre una hoja grande de papel. Se podría hacer lo mismo cuando hablen de las cosas que son saludables para el cuerpo.

fortalece espiritualmente y purifica nuestro cuerpo para que el Espíritu del Señor pueda morar con nosotros.

- ¿Cuáles son algunas de las cosas que no se mencionan específicamente en la Palabra de Sabiduría pero que debemos evitar?

Se nos enseña que ciertas cosas son buenas para el cuerpo

- De acuerdo con la Palabra de Sabiduría, ¿cuáles son algunas de las cosas que el Señor ha dicho que son buenas para nosotros?

Las frutas, las verduras y las hierbas saludables son buenas para el cuerpo y debemos utilizarlas con prudencia y agradecimiento.

También se nos ha proporcionado la carne de las aves y de otros animales como alimento; sin embargo, se debe comer carne con moderación (véase D. y C. 49:18; 89:12). El pescado también es un buen alimento para el hombre.

También los granos son buenos, en especial el trigo.

- ¿De qué manera ha sido el uso de estos elementos una bendición para usted?

El trabajo, el descanso y el ejercicio son importantes

- ¿Qué tienen que ver el trabajo, el descanso y el ejercicio con la ley de salud del Señor?

Además de Doctrina y Convenios 89, hay otros pasajes de las Escrituras donde leemos cómo gozar de una buena salud. En ellos se nos aconseja: “Cesad de ser ociosos; cesad de ser impuros... cesad de dormir más de lo necesario; acostaos temprano para que no os fatiguéis; levantaos temprano para que vuestros cuerpos y vuestras mentes sean vigorizados” (D. y C. 88:124). También se nos ha dicho: “Seis días trabajarás y harás toda tu obra” (Éxodo 20:9). El Señor nos aconseja no trabajar más de lo que nuestras fuerzas nos permitan (véase D. y C. 10:4).

Un profeta de los últimos días nos ha dicho que debemos mantener saludable nuestro cuerpo, y nos aconsejó: “Así como las comidas nutritivas, el ejercicio en forma regular y el descanso apropiado vigorizan el cuerpo, el estudio constante de las

Escrituras y la oración fortalecen la mente y el espíritu” (Thomas S. Monson, *Liahona*, enero de 1991, pág. 53).

Las bendiciones que se prometen por vivir la ley de salud del Señor

- ¿Qué bendiciones recibimos a medida que obedecemos la Palabra de Sabiduría?

Nuestro Padre Celestial nos ha dado leyes de salud para enseñarnos la forma de cuidar el cuerpo. En las Escrituras se nos habla acerca de la leyes de Dios: “... ningún mandamiento temporal... di, porque mis mandamientos son espirituales...” (D. y C. 29:35). Esto significa que Sus mandamientos concernientes a nuestro estado físico son para nuestro bienestar espiritual.

Cuando observamos la ley de salud del Señor y obedecemos Sus otros mandamientos, el Señor nos promete bendecirnos tanto física como espiritualmente.

En lo que se refiere a la parte física, se nos ha prometido buena salud, y como resultado de esa buena salud, se nos ha dicho que “...correr[emos] sin fatigar[nos], y andar[emos] sin desmayar” (D. y C. 89:20). A pesar de que esa es una gran bendición, las bendiciones espirituales que se nos han prometido son aún mayores.

El Señor nos promete que “...hallar[emos] sabiduría y grandes tesoros de conocimiento, sí, tesoros escondidos” (D. y C. 89:19). Por medio de la revelación, el Espíritu Santo nos enseñará verdades importantes. El presidente Boyd K. Packer enseñó: “Nuestro cuerpo físico es el instrumento de nuestro espíritu. En esa maravillosa revelación de la Palabra de Sabiduría, se nos dice cómo conservar el cuerpo libre de impurezas que puedan dañar y hasta destruir esos sentidos físicos tan delicados que están relacionados con la comunicación espiritual. La Palabra de Sabiduría es una clave para la revelación personal” (en Conference Report, octubre de 1989, pág. 16; o *Liahona*, enero de 1990, pág. 14).

El Señor también nos ha prometido que el ángel destructor pasará de nosotros. El presidente Heber J. Grant dijo: “Si ustedes y yo deseamos recibir las bendiciones de la vida, de la salud, del vigor

de cuerpo y de mente; si deseamos que el ángel destructor pase de nosotros como lo hizo en los tiempos de los hijos de Israel, debemos obedecer la Palabra de Sabiduría; entonces Dios está obligado, y recibiremos la bendición” (*Enseñanzas de los presidentes de la Iglesia: Heber J. Grant*, 2003, págs. 207).

- ¿De qué manera podemos ayudar a los niños y a los jóvenes a comprender la importancia eterna de la Palabra de Sabiduría?
- ¿Qué podemos hacer para ayudar a familiares o a amigos que tengan dificultad para obedecer la Palabra de Sabiduría?

Pasajes adicionales de las Escrituras

- Jueces 13:13–14; Proverbios 20:1; Isaías 5:11–12; Daniel 1 (debemos evitar las bebidas fuertes).
- D. y C. 59:16–20 (las cosas de la tierra son para beneficio del hombre).
- Proverbios 23:20–21 (amonestación en contra de la borrachera, la glotonería y la ociosidad).
- D. y C. 136:24 (cesad la ebriedad).