

pecado que tan fácilmente nos asedian.

“Para recibir ayuda de Cristo, debemos comprender nuestra necesidad. Debemos tener verdadero conocimiento de nosotros mismos. Sólo quien se reconoce pecador puede ser salvado por Cristo. Sólo cuando vemos nuestro desamparo absoluto y no confiamos ya en nosotros mismos, podemos asirnos del poder divino” (*El ministerio de curación*, pág. 361).

Quizás usted conozca alguien que quisiera ayudarse a sí mismo y a la vez ministrar a otros esclavos de las cadenas de la adicción. “La intemperancia de toda clase está llevando cautivo al mundo, y los que en este tiempo sean verdaderos educadores, los que instruyan conforme a la abnegación y el sacrificio de sí mismo, tendrán su recompensa. Ahora es nuestro tiempo, ahora es nuestra oportunidad, para realizar una obra bendita” (*Medical ministry* [El ministerio médico], pág. 25).

Para ayudar a quitar las cadenas de los hábitos destructivos, todos los dirigentes, pastores, educadores, miembros laicos, amigos de la comunidad, consejeros, profesionales de la salud, educadores y estudiantes que lo deseen, podrán asistir a una Conferencia Acerca del Ministerio a los Adictos, del 12 al 15 de julio, 2007, en la Universidad Andrews, Berrien Springs, Michigan. Este suceso está patrocinado por los Ministerios de Salud, el Depto. Ministerial y el Depto. de Educación de la División Norteamericana de la Iglesia Adventista. En esta oportunidad usted puede participar con el fin de perfeccionar sus capacidades mientras ayuda a los que luchan con adicciones en su iglesia y su comunidad. Para registrarse en la Conferencia Acerca del Ministerio a los Adictos, llame a la Plusline 1-800-732-7587, o entre a: [www.plusline.org](http://www.plusline.org) y haga “click” sobre “Event Registration”. La Conferencia Acerca del Ministerio a los Adictos será el primer evento de la lista. Esperamos que usted pueda unirse a nosotros y aprovechar esta oportunidad de aprender más de este importante ministerio.

---

El artículo precedente fue escrito por Ray Nelson, MDiv, MSPH, pastor y educador sobre salud de las iglesias adventistas de Brooklyn y Glen Burnie, Maryland; Director de Ministerios de Salud de la Asociación de Chesapeake; Coordinador de Ministerios Adventistas de Regeneración para la División Norteamericana.

---

*Distribuida por:* Northern California Conference. *Director:* Gordon Botting  
*Producido cerca:* Ministerios de Salud de la División Norteamericana. *Director:* DeWitt Williams  
*Coordinador—Editor:* Gordon Botting. *Diseño—Asistente Editorial:* Ed Fargusson

# Salud Limitada



Junio 2007  
Tomo 1, Número 3

## Paciencia En La Carrera

El concepto de correr con paciencia parece una contradicción de términos. Sin embargo, estas ideas aparentemente opuestas se hallan vinculadas en Hebreos 12:1: “...dejemos todo lo que estorba, y el pecado que tan fácilmente nos enreda, y corramos con perseverancia la carrera que nos es propuesta”. A muchos de nosotros nos inquieta la idea de vivir la vida con paciencia. No nos extraña que los niños sean impacientes. Esperamos que como adultos hayamos dejado atrás la falta de paciencia. Sin embargo, aun en nuestra calidad de adultos a veces pensamos y sentimos como niños, y nuestra impaciencia nos estorba en el proceso de captar y comprender el blanco de la vida.

La vida más abundante (Juan 10:10) que Jesús ofrece no es sólo el destino, el premio al fin de esta vida. En cambio, ofrece gozo en esta vida presente. Es una lástima que al correr la carrera a menudo nos falte la paciencia. A veces simpatizamos con el creyente que oraba diciendo: “No demores en concederme paciencia”. A menudo, los defectos de carácter y las debilidades que con tanta frecuencia limitan nuestra capacidad de vivir la vida abundante, nos llevan a sentirnos impacientes con nosotros mismos. Esto puede llevarnos a compararnos con otros que en apariencia viven una vida cristiana maravillosa, sin ninguno de los problemas que tan a menudo producen frustración. Los sentimientos negativos que resultan de no poder alcanzar los blancos autoimpuestos y las expectativas ajenas llevan con demasiada frecuencia a caer en diversas adicciones.

La adicción puede tomar la forma de una sustancia (alimentos, café, alcohol, cigarrillos, drogas y otros productos que alteran la disposición



de ánimo) que nos haga sentirnos mejor acerca de nosotros mismos o que enmascare los sentimientos negativos que podamos experimentar en un momento dado. Otros tipos de conducta adictiva pueden estar relacionados con el trabajo, las compras, el dinero, el sexo, la televisión, el chisme y hasta con la religión. Cuando se usa en exceso algo bueno o se lo emplea para evitar una introspección madura y responsable, se lo puede considerar una adicción.



La repetición de cualquier conducta, buena o mala, conduce al establecimiento de un hábito. Si siempre hago lo que siempre he hecho, siempre lograré lo que siempre he logrado. Algunos hábitos o costumbres pueden ser buenos. Otros pueden ser malos o separarnos de Dios y el crecimiento espiritual.

Si persisto en repetir rasgos de conducta adictiva para escapar de los sentimientos negativos relacionados con mis defectos de carácter y obsesiones, así como de la culpa y la vergüenza asociadas con ellos, no desarrollaré la paciencia que necesito para correr con perseverancia la carrera que me es propuesta. Las adicciones nos impiden examinar y dejar de lado el peso que hace lento nuestro paso. Algunos de los “pesos” que llevamos pueden ser la ira, la intolerancia, la crítica, el remordimiento, la autoimagen pobre, la irresponsabilidad y la preocupación.

El peor problema que provocan las adicciones es que se convierten en “super-poderes” en nuestra vida. Toman así el lugar que le corresponde legítimamente sólo a Dios. Estos ídolos violan las palabras que Dios pronunció en el primer mandamiento: “No tendrás dioses ajenos delante de mí” (Exo. 20:3).

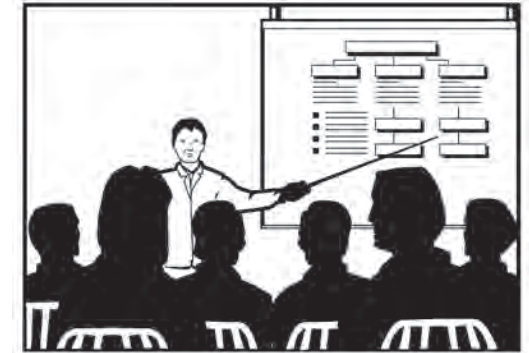
Quizás usted, lector o lectora, esté comenzando a considerar que los problemas relativos a la adicción no sólo representan un desafío para los demás, sino también para usted. Si todavía no se convence, los siguientes pensamientos del Dr. Gerald May, publicados en su libro *Addiction & Grace* [la adicción y la gracia], pueden persuadirlo: “Los mismos procesos que son responsables de la adicción al alcohol y los narcóticos son también responsables de la adicción a ideas, al trabajo, a ciertas relaciones, al poder, a ciertos estados de ánimo, a las fantasías y una variedad interminable de otras cosas. En el sentido

más amplio de la palabra, todos somos adictos”.

Las cadenas que nos atan bien pueden ser los pecados y adicciones que nos mantienen en cautividad. En Romanos 7:7-25, Pablo, el conocido pionero de las misiones cristianas, describe su lucha con la conducta que no quiere exhibir, y con lo que quisiera hacer pero no logra producir. Se refiere al conflicto como una “guerra”. Siguen su lamento y exclamación de victoria: “¡Miserable de mí! ¿Quién me libraré de este cuerpo de muerte? ¡Gracias doy a Dios, por nuestro Señor Jesucristo! Así, dejado a mí mismo, con la mente sirvo a la Ley de Dios, pero con la carne a la ley de pecado” (Rom. 7:24-25 NRV).

Hay ayuda disponible para quienes desean dominar sus adicciones por medio de asesoramiento profesional y diversos programas de rehabilitación. Sin embargo, en general son bastante caros y demorosos. Además,

muchos grupos basados en la técnica de los “doce pasos” (Alcohólicos Anónimos, Narcóticos Anónimos, etc.), están disponibles para ayudar a dominar casi todas las adicciones imaginables.



A pesar del bien que estos grupos le hacen a tanta gente, haríamos mal si olvidáramos que Jesucristo, el mayor de todos los poderes, se halla listo para hacer por nosotros lo que no podemos hacer por cuenta propia. Esto quiere decir que está dispuesto a librarnos de las cadenas de la adicción y el



*Libertad  
al Amor*

Conferencia de los apegos  
Julio 12-15, 2007  
en Universidad De Andrews

800-732-7587 • [www.plusline.org/events.php](http://www.plusline.org/events.php)