

Sermón del sábado de salud de la División Norteamericana - 16 de septiembre de 2023

SALUD ETERNA

Escrito por: Roy Ice, Orador/Director de *Faith For Today*

INTRODUCCIÓN:

¡Feliz sábado amigos! Hoy celebramos el sábado de salud de la División Norteamericana. Ya lo sé. Cuando el predicador empieza a hablar de salud, aquí se hace más silencio que en la iglesia el lunes. ¡Pero esperen! Les prometo que nos divertiremos y seremos inspirados por la Palabra de Dios y en las bendiciones que tiene él tiene para nosotros hoy. Dios le ha dado a este grupo de personas un regalo muy especial, y ese regalo se llama *SALUD ETERNA*. Estoy aquí con ustedes hoy para asegurarme de que no se pierdan los beneficios que este regalo trae específicamente para ustedes y para la comunidad de su iglesia.

En primer lugar, creo que deberíamos empezar por sumergirnos en la Palabra de Dios y dejar que ella sea la guía de nuestro mensaje juntos.

Lectura Bíblica:

Nuestra lectura bíblica de hoy se encuentra en **Éxodo 15:22-26** (RV 1995):

²² Moisés hizo partir a Israel del Mar Rojo. Salieron al desierto de Shur y anduvieron tres días por el desierto sin hallar agua. ²³ Llegaron a Mara, pero no pudieron beber las aguas de Mara, porque eran amargas; por eso le pusieron el nombre de Mara.

²⁴ El pueblo se puso a murmurar contra Moisés, diciendo: «¿Qué hemos de beber?» ²⁵ Entonces Moisés clamó a Jehová, y Jehová le mostró un árbol; lo echó en las aguas, y las aguas se endulzaron.

Allí les dio estatutos y ordenanzas, y allí los probó. ²⁶ Les dijo: «**Si escuchas atentamente la voz de Jehová, tu Dios, y haces lo recto delante de sus ojos, das oído a sus mandamientos y guardas todos sus estatutos, ninguna enfermedad de las que envié sobre los egipcios traeré sobre ti, porque yo soy Jehová, tu sanador.**»

AGUAS SANADORAS DE MARA

¿Alguna vez has experimentado el peor de los momentos justo después del mejor día de tu vida? ¿No es así como suele suceder? ¿Recibes una gran noticia...y las malas noticias no tardan en llegar justo después? Parece ser la fórmula de la vida. Esa realmente parece ser la fórmula para los Hijos de Israel aquí justo después de haber sido liberados de su esclavitud en Egipto.

Eran cínicos. La vida parece intentar volvernos cínicos a todos. Se anuncia lo bueno, pero lo malo enseguida sube al escenario.

Roy Ice, el nuevo Orador y Director de *Faith For Today*, el primer ministerio televisivo de nuestra denominación, cuenta la siguiente historia:

“Nunca olvidaré una de las primeras experiencias que amenazaron con convertirme en un cínico. Tenía 9 años y recibimos una carta muy emocionante en el buzón. “HAS GANADO”, decía en letras grandes y gruesas. Dentro del sobre, nuestras bendiciones estaban expresadas con detalles aún más deslumbrantes. “Tienes garantizado ser el ganador de uno de los siguientes premios: 1) Un Bote; 2) Un Cadillac nuevo; y 3) ¡Un televisor de pantalla grande!”

Mi cara de 9 años no podía dejar de sonreír. Seguramente, Dios estaba bendiciendo a mi familia por nuestras fieles devociones... por ir a la iglesia cada sábado... o por ser fieles con nuestros diezmos y ofrendas. ¡Obviamente nos estaba bendiciendo por hacer las tres cosas! Esto quedaría registrado en mis recuerdos de infancia como uno de los días más felices de mi vida. Nunca habíamos ganado nada en mi vida. Estábamos arruinados. Apenas teníamos lo que necesitábamos, pero nunca más. ¿Acababa de mejorar la vida para mi familia?

Cargamos nuestra vieja camioneta y condujimos 45 minutos por carretera hasta la dirección indicada para recoger nuestro bote, nuestro Cadillac, o nuestro televisor de pantalla grande. Al llegar, inmediatamente miré el estacionamiento para ver si nuestro bote o Cadillac todavía estaban allí, pero no vi a ninguno de los dos. ¿Quizás habíamos ganado la televisión de pantalla grande? ¿Cómo íbamos a meter ese televisor en nuestro coche? Esas cosas en aquel entonces eran tan grandes como un gabinete de porcelana. ¡Tal vez papá tendría que atarlo al techo del coche!

Toda nuestra familia entró en la bulliciosa oficina e inmediatamente nos llevaron a una habitación lateral cuando agitamos nuestra carta ganadora a la recepcionista. Lo curioso es que recuerdo que el hombre que habló en esa habitación con mis padres durante 30 minutos nunca habló de nuestro bote, ni de nuestro Cadillac, ni de nuestro televisor de pantalla grande. Se limitó a hablar sin cesar de lo fantástico que sería para mis padres comprar una membresía para su franquicia de campamento. Cuando mis padres dijeron “no” por 127ª vez, el hombre finalmente se rindió con un resoplido y comenzó a salir de la habitación.

Mis padres le tendieron la carta y le dijeron: “¿Qué pasa con nuestro premio? Aquí mismo dice que ganamos uno de estos premios”.

"Eso es cierto", dijo con brusquedad. "Déjame ir a buscarlo".

Esperamos varios minutos a que regresara, pero nunca lo hizo. Entonces, salimos del cuarto para ir a ver si se había olvidado de nosotros. Cuando volvimos a salir a la gran oficina llena de docenas de escritorios, vi al hombre al otro lado de la oficina, caminando hacia nosotros. En sus manos llevaba un paquete envuelto en plástico. ¿Podrían ser los papeles y las llaves de nuestro nuevo Cadillac? Definitivamente no parecía tener nada que ver con la televisión, por lo que yo podía imaginar. Pero entonces lo vi. Cuatro grandes letras negras a través de un grueso trozo de papel presionado contra el envoltorio de plástico transparente, una fotografía en color ocupaba la mayor parte del espacio debajo. Las letras deletreaban B-O-T-E. Según la palabra de arriba, habíamos ganado un bote. Pero según la imagen y el contenido dentro de la bolsa de plástico transparente, acabábamos de ganar una balsa de goma para una sola persona.

Cuando protestamos y exclamamos: "¡Esto no es un bote!" El hombre sonrió y dijo: "¡Claro que sí! Lo dice aquí mismo. ¡Es un bote!"

Ese día el viaje de regreso a casa fue largo y silencioso. Nunca olvidaré sostener ese paquete liviano en mi regazo y murmurar: "Esto no es lo que prometieron. Esto... no es... un bote".

¿Alguna vez has experimentado un momento en el que todas tus esperanzas y sueños se estaban haciendo realidad, pero luego todo pareció desvanecerse como siempre había ocurrido en el pasado? Esta es la experiencia emocional de los hijos de Israel en Éxodo capítulo 15. Parecía que siempre tenían mala suerte. El sol abrasador había azotado el vasto desierto, arrojando su implacable calor sobre los exhaustos israelitas que viajaban por el desierto. Los cansados vagabundos de Israel caminaban por las áridas arenas, con el espíritu tan reseco como sus labios agrietados. Hacía apenas tres días que habían escapado de las garras del Faraón y su gobierno opresivo. Habían cruzado el Mar Rojo y habían sido testigos de una liberación que sólo Dios podría haber traído, pero ahora enfrentaban una nueva prueba: las duras condiciones del desierto. A medida que pasaban los días, su suministro de agua comenzó a disminuir, dejando a su paso gargantas secas y cuerpos doloridos. Cada paso parecía más pesado que el anterior y, a medida que pasaban los días, su suministro de agua disminuía, causando una sed desesperada que carcomía sus almas.

El viaje finalmente los llevó a Mara, un oasis que prometía el alivio que anhelaban. Se animaron al ver el agua, pero sus esperanzas pronto se desvanecieron cuando se dieron cuenta de que el agua era amarga, imbebible y asquerosa. Murmullos de descontento se extendieron por el campamento y la desesperación se apoderó de ellos como una pesada nube.

Quizás hoy podamos identificarnos con la experiencia de estos exhaustos y frustrados hijos de Dios más de lo que desearíamos. Posiblemente te sientas frustrado porque acabamos de salir de un par de años de confinamiento pandémico y tenías grandes esperanzas de que las cosas mejoraran: que tus finanzas mejoraran; que tus relaciones florecieran; que tu trabajo volviera a la normalidad; que tu salud se fortaleciera. Pero en lugar de una refrescante mejoría, estás experimentando una amarga realidad. ¿Qué haces cuando todas tus dulces esperanzas se ven frustradas por las amargas aguas de la realidad? ¿Adónde va tu mente primero? ¿A la frustración? ¿Al resentimiento? ¿A la desesperanza? ¿O la desesperación? ¿Te quedas muy tranquilo o tienes arrebatos de ira? Desgraciadamente para Moisés, ¡los hijos de Israel se lo hicieron saber verbalmente!

Moisés se arrodilló en el suelo arenoso, con el corazón cargado con los gritos de su pueblo. Levantó los ojos al cielo y elevó una ferviente oración al Dios que los había guiado hasta ese momento. Los israelitas se reunieron a su alrededor, con sus rostros marcados por la frustración y el cansancio. Reflejaban la angustia de Moisés con sus rostros abatidos y sus temores susurrados.

"Oh Señor", resonó la voz de Moisés, cruda de emoción, "Tú que nos has librado de las cadenas de Egipto, no nos dejes perecer en este desierto. Tenemos sed, Señor, nuestras gargantas están secas y nuestros espíritus desfallecidos. Derrama Tu misericordia sobre nosotros, te imploramos".

Mientras los últimos ecos de la oración de Moisés se desvanecían, se produjo un milagro ante sus propios ojos. Un suave susurro de viento recorrió el desierto y las aguas de Mara comenzaron a agitarse. Dios le habló a Moisés mostrándole algo que no parecía encajar con el problema. El problema era el agua, pero Dios le mostró a Moisés un árbol. ¿Te ha pasado alguna vez? ¿Tienes un problema y le pides a Dios una solución, pero Él te muestra un árbol? Te muestra una solución que no parece encajar con el problema. Hay muchas personas en nuestras comunidades que están sedientas de una respuesta a los anhelos de su corazón, y cuando Dios les muestra la solución, no tendrá sentido para ellos. ¿Quieres saber por qué? Bueno, es porque Dios les va a mostrar ... ¡A TI! Tú eres el representante de Dios y de Su presencia en este mundo tan seco, duro y amargo.

Roy Ice, de Faith For Today, también comparte esta historia muy inspiradora que muestra cómo cada uno de nosotros, los adventistas del séptimo día, podemos compartir las soluciones secretas a los problemas de nuestra comunidad:

Dice: "Tengo un trabajo realmente fascinante. Tengo la oportunidad de entrevistar a celebridades y personas notables para ayudar al mundo a saber que la Iglesia Adventista se preocupa por ellos y que queremos que todos vivan una vida sana. Un día, en los estudios de televisión, acababa de entrevistar a uno de los actores de doblaje más importantes del mundo. Compartiría su nombre, pero no tengo su permiso para compartir esta conversación privada. Sin embargo, puedo compartir esto: mientras nos dábamos la mano antes de que se fuera, le agradecí por lo mucho que me había hecho reír, especialmente durante mis primeros dos años de trabajo al terminar la universidad. Le hablé de mis jornadas laborales de 14 horas, los siete días de la semana. Compartí que cuando llegaba a casa tarde en la noche me sentía profundamente estresado por escuchar todos los problemas de las personas durante mis visitas pastorales. Lo único que realmente me ayudaba a liberarme del peso de todo era encender la televisión cuando llegaba a casa tarde en la noche y ver el programa de dibujos animados de media hora que él ayudaba a dar vida con sus divertidas voces. La risa hacía que se me fuera el estrés. Después de eso, podía tener mis devociones vespertinas con una sonrisa en el rostro y luego quedarme dormido con una noche de sueño reparador y tranquilo.

Se le dibujó una enorme sonrisa en su rostro y exclamó: "¡Vaya! Gracias por compartir eso. ¡Me siente muy bien por haber marcado esa diferencia para ti! ¿Cuándo te graduaste de la universidad?

Le dije: "1993".

"¿1993?! ¿Cuántos años tienes?" preguntó, obviamente confundido.

“Tengo más de 50 años”, dije.

“¿Qué? ¡Pensaba que tenías 35!

“Sí”, le aseguré. “Eso es porque soy miembro de la Zona Azul. Voy a vivir entre 10 y 14 años más que tú”.

“¿El Azul qué?” Estaba realmente intrigado.

Por supuesto, en ese momento nuestro siguiente invitado famoso había entrado al estudio y era hora de que empezáramos a filmar el siguiente episodio de Lifestyle, así que le dije: “Se llaman Zonas Azules, y la gente de estas comunidades vive más que sus vecinos”. Hay 8 prácticas comunes que también pueden traer longevidad a tu vida. No tengo nada que venderte, pero si quieres saber más, aquí tienes mi número de teléfono celular personal. Llámame y te lo contaré todo.”

Qué manera tan natural me abrió Dios de hablar con este hombre sobre nuestra comunidad de fe. La gente siente verdadera curiosidad por nuestra bendición divina de la longevidad. No estoy seguro si todos los presentes han oído hablar de las Zonas Azules, pero les garantizo que les va a encantar lo que están por oír. En 2004, Dan Buettner, autor de gran éxito según *New York Times*, se asoció con National Geographic y los mejores investigadores de longevidad del mundo para identificar zonas en todo el mundo donde las personas viven considerablemente más tiempo, más saludables y más felices. Las llamaron “Zonas Azules”. En 2016, Roy Ice entrevistó al Dr. Buettner y al Dr. Michel Poulain, dos de los tres fundadores de las zonas azules. En estas áreas de la zona azul, encontraron que las personas llegan a los 100 años a tasas 10 veces mayores que la persona promedio en los Estados Unidos. ¿Quieres saber por qué las llaman Zonas Azules? Bueno, Roy les preguntó y dijeron que mientras trazaban los datos de longevidad en un mapa grande, comenzaron a rodear estas zonas con un marcador que estaba a su alcance. ¡Ese marcador resultó ser azul! Si hubiera sido un marcador rojo o verde... ¡voila! ¡El nombre sería de otro color! ¡Y ahora ya conoces el resto de la historia!

Quizá ya sepas todo sobre las Zonas Azules. Tal vez hayas visto el nuevo documental en Netflix y hayas visto cómo la Iglesia Adventista del Séptimo Día es la única Zona Azul de las cinco que no es geográficamente específica. Los otros cuatro están en [Okinawa, Japón](#); [Icaria, Grecia](#); [Cerdeña, Italia](#); y [Nicoya, Costa Rica](#). Algunas personas han dicho erróneamente que Loma Linda, California, es nuestra Zona Azul, pero no es así. Loma Linda es simplemente el área de mayor concentración de adventistas del séptimo día. La Zona Azul Adventista es en realidad la Iglesia Adventista del Séptimo Día de Norteamérica. Todos los adventistas de Estados Unidos, México y Canadá forman parte de la Zona Azul. Y cada una de nuestras iglesias son centros de la Zona Azul, porque es allí donde nos congregamos.

Dios nos ha regalado una década extra de salud y quiero explicarte por qué has recibido este regalo y cómo puedes compartirlo. Pero una vez más, probablemente sea mejor si dejamos que nuestra historia en Éxodo 15 continúe guiándonos aquí.

Dios tenía una bendición de salud para los hijos de Israel, una bendición que también cambiaría su estado de salud. Moisés toma un hacha y comienza a talar un árbol. Los israelitas se miran de reojo. Seguramente su líder se ha vuelto loco. ¿Quizás ha sucumbido a un golpe de calor? ¿Tal vez haya sido el estrés?

El tronco gime cuando las últimas fibras ceden y el árbol se estrella contra el agua, lanzando una niebla hacia el aire abrasador. Moisés, temblando de anticipación, cae de rodillas una vez más y sumerge las manos en el agua, llevándosela a los labios. ¡El sabor, ay, el sabor! Era como si la esencia misma de la gracia se deslizara por su garganta, calmando el cansancio de su viaje y llenando su corazón de asombro. No pudo evitar sonreír. Era como si la amargura que había plagado su viaje se hubiera transformado en un recordatorio de la dulce fidelidad y provisión de Dios.

Se había producido una transformación maravillosa: las aguas, antes amargas, se habían vuelto dulces y puras. Los israelitas observaron asombrados cómo el agua brillaba como una gema preciosa, invitándolos a participar de su nueva dulzura. La transformación fue tan milagrosa como hermosa, un eco del toque del Creador que convierte lo amargo en dulce.

La noticia se extendió rápidamente por el campamento y pronto toda la comunidad corrió a las orillas de Mara. La risa y la alegría reemplazaron el descontento anterior mientras hombres, mujeres y niños saciaban su sed con las aguas milagrosamente sanadas. Estallaron risas y canciones de alabanza brotaron de labios que recientemente habían murmurado descontento. Todos juntaron las manos para beber de este milagro, con rostros radiantes de gratitud. Se maravillaron del innegable poder de su Dios que había convertido sus penurias en un testimonio de su amor.

Moisés estaba ante ellos, con los ojos brillando de agradecimiento. Dios volvió a actuar sobre Moisés, y Dios habló esta promesa, como se registra en **Éxodo 15:26: «Si escuchas atentamente la voz de Jehová, tu Dios, y haces lo recto delante de sus ojos, das oído a sus mandamientos y guardas todos sus estatutos, ninguna enfermedad de las que envié sobre los egipcios traeré sobre ti, porque yo soy Jehová, tu sanador.»**

¿Lo has entendido? Dios tiene una promesa para su pueblo. Él quiere bendecirte con protección contra las enfermedades y ser el Dios que te sana. Los investigadores de longevidad de todo el mundo están tratando de descubrir cómo es posible que estés viviendo una década más que tus vecinos, y la Biblia nos dice aquí la razón. Estás escuchando diligentemente la voz de Dios y haciendo lo que es recto ante sus ojos. Muchas personas pueden preguntarse por qué haces o no haces ciertas cosas, especialmente cuando se trata de tu salud.

LAS BENDICIONES DE DIOS EN LA ZONA AZUL ADVENTISTA DEL SÉPTIMO DÍA:

Según los investigadores de la longevidad, los adventistas tienden a seguir 8 prácticas comunes que, según se ha descubierto científicamente, ayudan a desafiar por completo nuestras estadísticas nacionales.

Pondré las **8 Prácticas** aquí mismo en la pantalla:

1. **Moverse naturalmente**
2. **Propósito**
3. **Reducir la marcha**
4. **Regla del 80%**
5. **Inclinación vegetal**
6. **La tribu correcta**
7. **Los seres queridos primero**
8. **Pertenecer**

Así es como te brindan Salud Eterna:

1. ****Moverse Naturalmente:**** Los Adventistas comprenden la importancia de mantenerse activos, integrando el movimiento en su vida diaria. Caminamos, trabajamos en el jardín y disfrutamos de las tareas físicas. ¡Esta sencilla práctica puede añadir 3 o 4 años extraordinarios a nuestras vidas!

2. ****Propósito:**** Un fuerte sentido de propósito impulsa a la comunidad adventista. Nuestra fe alimenta nuestro deseo de contribuir y marcar la diferencia. Tener un propósito se ha relacionado con 2 o 3 años adicionales de vida. ¡Es como tener tiempo extra para cumplir tus sueños!

3. ****Reducir la marcha:**** El estrés es un asesino silencioso, pero no debería serlo para nosotros los adventistas. Estamos llamados a practicar la relajación abrazando la oración, y participamos en conversaciones significativas, lo que añade 2 o 3 años de paz al viaje. Voy a hacer una pausa en esta práctica de la Zona Azul por un momento, porque es la que más amenaza nuestro estatus de Zona Azul en este momento. Todas las Zonas Azules están al borde de perder su estatus por sus propias razones: la Zona Azul de Okinawa, Japón, está hoy en peligro debido a los muebles. Así es, ¡MUEBLES! Los jóvenes compran muebles y se sientan en ellos. Las generaciones mayores se sentaban en el suelo y se levantaban y sentaban hasta 100 veces al día. Eso realmente ayuda a desarrollar y mantener su fuerza central. Pero los muebles están haciendo que la generación más joven esté menos en forma. Y por eso, pueden perder su estatus dentro de esta generación.

Para la Zona Azul Adventista, tenemos un enemigo diferente: el estrés interminable. La realidad es que cada uno de nosotros necesita descubrir cómo manejar nuestro estrés continuo. En la antigüedad, cuando nuestros antepasados como Abraham, Moisés y David vivían de forma más nómada, el estrés para ellos no era continuo. Era siempre en breves estallidos de estrés. Un león o un tigre estaban cerca y tenían que huir. En nuestros tiempos modernos, sin duda enfrentas múltiples exigencias cada día, como asumir una enorme carga de trabajo, pagar facturas con fondos limitados y cuidar de tu familia. Tu cuerpo trata estos llamados problemas menores como amenazas. Como resultado, puedes sentirte constantemente bajo ataque.

Una investigación de la Clínica Mayo ha revelado lo que sucede en esta condición de estrés continuo. Dicen que el hipotálamo, una pequeña región en la base del cerebro, activa un

sistema de alarma en el cuerpo. A través de una combinación de señales nerviosas y hormonales, este sistema hace que las glándulas suprarrenales, ubicadas encima de los riñones, liberen una oleada de hormonas, incluidas la adrenalina y el cortisol.

La adrenalina aumenta el ritmo cardíaco, eleva la presión arterial y aumenta el suministro de energía. El cortisol, la principal hormona del estrés, aumenta los azúcares (glucosa) en el torrente sanguíneo, potencia el uso que hace el cerebro de la glucosa, y aumenta la disponibilidad de sustancias que reparan los tejidos. Parecen cosas buenas, ¿verdad? Bueno, no lo son. Y he aquí por qué:

El cortisol también frena funciones que serían no esenciales o perjudiciales en una situación de lucha o huida. Altera las respuestas del sistema inmunológico y suprime el sistema digestivo, el sistema reproductivo y los procesos de crecimiento. Este complejo sistema de alarma natural también se comunica con las regiones del cerebro que controlan el estado de ánimo, la motivación y el miedo.

La activación a largo plazo del sistema de respuesta al estrés y la sobreexposición al cortisol y otras hormonas del estrés pueden alterar casi todos los procesos del cuerpo. Esto aumenta el riesgo de sufrir muchos problemas de salud, que incluyen:

- Ansiedad
- Depresión
- Problemas digestivos
- Dolores de cabeza
- Cardiopatías
- Problemas para dormir
- Aumento de peso
- Deterioro de la memoria y la concentración.

Por eso es tan importante aprender formas saludables de afrontar los factores estresantes de la vida. Así que toma un momento y haz un plan serio sobre lo que vas a empezar a hacer ahora mismo para implementar la “reducción de la marcha” en tu rutina diaria. ¿Nuestro sistema? Oramos. Sirves a un Dios que se preocupa tanto o más que tú por todas las cosas que te causan estrés. Jesús dice en **Mateo 11:29-30**, **“²⁹ Llevad mi yugo sobre vosotros y aprended de mí, que soy manso y humilde de corazón, y hallaréis descanso para vuestras almas, ³⁰ porque mi yugo es fácil y ligera mi carga.”**

Es cierto. No tienes que cargar con tu estrés. Entrégaselo todo a Dios en oración y encuentra descanso para tu alma.

4. ****Regla del 80%****: Los adventistas siguen un antiguo adagio de comer con atención y detenerse cuando están llenos al 80%. Esta práctica no sólo nutre nuestros cuerpos, sino que también añade unos deliciosos 2 o 3 años a nuestra esperanza de vida.

5. ****Inclinación vegetal:**** Nuestra dieta se basa predominantemente en plantas, y es rica en nutrientes y antioxidantes. Esta elección nos otorga unos impresionantes 4 o 5 años de vitalidad adicional. ¡Lo que pones en tu plato realmente puede determinar los años en tu calendario!
6. ****Perteneceer:**** La comunidad, la fe y las conexiones son primordiales para nosotros. ¿Sabías que el hecho de asistir a un servicio religioso 4 veces al mes puede agregar entre 7 y 14 años a la vida de una persona? ¡Así es! Invitar a tus amigos y vecinos a la iglesia es una de las mejores cosas que puedes hacer para su longevidad. ¡Es un gran argumento de venta! “¿Quieres disfrutar viendo a tus bisnietos? ¡Ven conmigo a la iglesia!
7. ****Los seres queridos primero:**** Poner a la familia y las relaciones en primer lugar no es negociable para los adventistas. Esta práctica nos ha bendecido con la asombrosa cantidad de 4 a 6 años más de preciado tiempo con nuestros seres queridos.
8. ****La tribu correcta:**** Rodearse de personas positivas y con ideas afines es la piedra angular de la vida adventista. Este círculo de influencia nos regala entre 3 y 5 años impresionantes de crecimiento compartido y fortalecimiento mutuo.

Estas son cosas que muchos de ustedes hacen de forma natural, sin siquiera pensarlo, porque se ha convertido en una forma de vida para ustedes. Pero hoy tengo buenas noticias emocionantes para todos y cada uno de ustedes. Dios quiere compartir esta bendición de salud eterna también con quienes viven a nuestro alrededor.

Hace unos meses, en el programa de televisión *Faith For Today, LIFESTYLE con Roy Ice*, él entrevistó al actor de televisión William Shatner. Mucha gente lo reconoce por sus primeros trabajos como el capitán del Enterprise de Star Trek, James T. Kirk. Acababa de cumplir 92 años la semana antes de que Roy lo entrevistara, y poco más de un año antes había batido el récord de edad al ser el hombre de mayor edad en viajar al espacio.

Le dijo a Roy Ice que lo más difícil de realizar ese viaje en cohete eran las escaleras. Así es, lo hicieron subir 11 tramos de escaleras para llegar a la cápsula de la tripulación. Algunos de ustedes dirán: “¿11 tramos de escaleras? ¡Eso no es nada! ¡Podría subir 12!” Y te aplaudo porque eres una fiel representación de nuestra Zona Azul. Pero permítanme compartir con ustedes algo que los emocionará aún más: la bendición de la salud eterna que Dios nos ha dado por seguir Sus caminos prescritos es algo que también puede bendecir a otros con su longevidad. Así como la bendición que Dios le dio a Abraham, nuestra bendición es que SEAMOS una bendición para las naciones que nos rodean.

He aquí cómo: varias ciudades han incorporado nuestras prácticas a sus comunidades y han obtenido resultados sorprendentes. En **Albert Lea, Minnesota**, funcionó: después de sólo un año, los participantes agregaron aproximadamente 2,9 años a su esperanza de vida promedio, mientras que los reclamos de atención médica para los trabajadores de la ciudad cayeron un 49 por ciento. Walter Willett, de Harvard, calificó los resultados de "asombrosos". En **Beach Cities**,

California, la obesidad infantil disminuyó en un 50%, el tabaquismo disminuyó en un 17% y el estrés disminuyó en un 8%. **Fort Worth, Texas** pasó de ser una de las ciudades más insalubres del país: solía clasificarse muy abajo, en el puesto 185 de 190, pero el ranking de bienestar de esta ciudad se disparó hasta el puesto 58 en muy poco tiempo.

Dios no solo nos ha regalado más tiempo, sino que también nos ha dado el regalo de DAR A OTROS más tiempo. ¡Qué regalo tenemos para compartir! ¡Que todos podamos compartir este don de la salud eterna con todos los que conocemos, hasta que Jesús venga y nos lleve a casa para estar con Él por los siglos de los siglos!