

**10** DÍAS DE  
ORACIÓN  
y 10 horas de ayuno

**PRIMERO DIOS**



**VIDA**  
*plena*

*Principios divinos para una salud integral*

Vida plena  
Principios divinos para una salud integral  
Jonatan Alves, Jeanete Souza, Bruno Raso

Título original: *Vida plena: principios divinos para una saúde integral*

Dirección: Eric E. Richter  
Traducción: Rocío Macena  
Diseño de tapa: Rodrigo Neto, Karina Varela  
Diseño del interior: Rodrigo Neto, Karina Varela  
Ilustración: Adobe Stock

Libro de edición argentina  
IMPRESO EN LA ARGENTINA - Printed in Argentina

Primera edición  
MMXXIV - 178,136M

Es propiedad. © 2024 División Sudamericana, Iglesia Adventista del Séptimo Día. © 2024 Asociación Casa Editora Sudamericana.

Queda hecho el depósito que marca la ley 11.723.

ISBN 978-631-305-103-8

Alves, Josanan  
Vida plena: Principios divinos para una salud integral / Josanan Alves; Jeanete Souza; Dirigido por Eric E. Richter; Ilustrado por William de Moraes; Solange Paes. - 1ª ed - Florida: Asociación Casa Editora Sudamericana, 2024.  
40 p. : il. ; 27 x 20 cm.

Traducción de: Rocío Macena.  
ISBN 978-631-305-103-8

1. Vida cristiana. I. Souza, Jeanete. II. Richter, Eric E., dir. III. Moraes, William de, ilus. IV. Paes, Solange, ilus. V. Macena, Rocío, trad. VI. Título.  
CDD 248.4

Se terminó de imprimir el 7 de octubre de 2024 en talleres propios (Gral. José de San Martín 4555, B1604CDG Florida Oeste, Buenos Aires).

Prohibida la *reproducción total o parcial* de esta publicación (texto, imágenes y diseño), su manipulación informática y transmisión ya sea electrónica, mecánica, por fotocopia u otros medios, sin permiso previo del editor.

Todas las citas bíblicas cuya referencia no tenga aclaración han sido extraídas de la versión Nueva traducción viviente (NTV). © Tyndale House Foundation, 2010. Usado con permiso de Tyndale House Publishers, Inc., Carol Stream, IL 60188, Estados Unidos de América. Todos los derechos reservados.

-115354-



# CONTENIDO

INTRO DUCCIÓN	VIDA ABUNDANTE ..... 4	DÍA 6	SALUD FAMILIAR ..... 21
DÍA 1	SALUD INTEGRAL ..... 6	DÍA 7	SALUD SOCIAL ..... 24
DÍA 2	SALUD: SUS PRINCIPIOS ..... 9	DÍA 8	SALUD FINANCIERA ..... 27
DÍA 3	SALUD FÍSICA ..... 12	DÍA 9	SALUD MISIONERA ..... 30
DÍA 4	SALUD EMOCIONAL ..... 15	DÍA 10	SALUD ETERNA ..... 33
DÍA 5	SALUD ESPIRITUAL ..... 18		



**V**ivimos en días complejos y angustiantes. En casi todos los rostros es posible encontrar marcas de dolor. La Organización Mundial de la Salud (OMS) define “salud” como un estado completo de bienestar físico, mental y social. No se trata solamente de la ausencia de enfermedades, sino de un estado de bienestar óptimo en todas las dimensiones de la persona. De esta forma, la salud integral considera a las personas como un todo, en el que cada parte de su ser –física, emocional, espiritual e intelectual– debe estar en armonía consigo misma y con el ambiente que la rodea. El objetivo principal de la salud integral es alcanzar el bienestar y una calidad de vida plenos a través de una serie de hábitos que promuevan un estilo de vida saludable.

De acuerdo con comunicados de prensa de la OMS, se gastan muchos recursos en la restauración de la salud. Por ejemplo: Estados Unidos gasta el equivalente al 16,6 % de su Producto Bruto Interno (PBI) en salud. Las estadísticas muestran una tendencia al aumento de la cantidad de vida, pero, al mismo tiempo, una disminución en la calidad de vida. Las personas viven más, pero su salud es peor. En gran medida, las enfermedades y las condiciones que causan más muertes son también las que provocan que se pierdan más años de vida saludable.

La depresión es considerada “el mal del siglo”. Ancianos, adultos, jóvenes y hasta los niños, ricos o

pobres, todos de alguna u otra manera se ven afectados en la salud emocional. Con toda la autoridad proveniente del Autor de la vida, Elena de White afirmó: “El noventa por ciento de las enfermedades que sufren los hombres tienen su fundamento en esto [en la mente]” (*Consejos sobre la salud* [ACES, 2014], p. 321).

Es necesario intensificar la prevención, el diagnóstico y el tratamiento de las enfermedades no transmisibles. Hay una necesidad urgente de mejorar la atención primaria de la salud, teniendo en cuenta lo verdadero que es el antiguo dicho: “Mejor prevenir que curar”.

¿Cuánto vale una vida saludable? El cuerpo humano contiene varios elementos, como oxígeno, carbono, hidrógeno, nitrógeno, fósforo, calcio, potasio, azufre, sodio, cloro y magnesio. ¿Cuál sería su valor? ¿Algunas monedas? Y ¿cuál sería el costo del ADN, las proteínas y los anticuerpos? ¿Cuál sería el valor de los órganos, los pulmones, los riñones y la médula? No tienen precio.

El Dr. Peter Landless, director del Ministerio de Salud de la sede mundial de la Iglesia Adventista del Séptimo Día, afirma que el plan era que tuviéramos salud plena. Nuestra existencia es un milagro y es necesario conservar los componentes físico, mental y espiritual de un ser formado a la imagen de Dios. Somos administradores del don de la vida, el más precioso



de todos los dones. No hay tarea más importante que vivir con abundante salud, honrando a aquel que nos creó y aprovechando la vida al máximo.

En los 10 días de Oración de 2025, queremos estudiar, reflexionar y aplicar en nuestra vida el importante mensaje de salud. El objetivo es meditar sobre la vida abundante ofrecida desde el principio, interrumpida temporalmente por nuestro pecado y restaurada por el propósito divino. Esta restauración es parcial ahora, pero será total cuando el Señor regrese. Vamos a estudiar sobre esta salud plena, o integral, que incluye lo físico, lo emocional y lo espiritual; pero también la familia, la iglesia, la comunidad, y la manera de usar los dones y administrar recursos. En resumen, abarca toda la vida y nos lleva a cumplir la misión de acuerdo con la voluntad de Dios.

Dios nos creó para que tuviéramos una vida abundante y llena de logros. Sin embargo, las criaturas siguieron sus propios caminos, transformando en enfermedad y muerte lo que Dios había planeado como salud y vida. Desde el Edén, donde cayeron los seres creados, se nos informó sobre los planes de restauración. La promesa de salvación fue reiterada a través de los tiempos. El mensaje evangélico y profético de Isaías 53:4 y 5 nos llenó de esperanza: “Sin embargo, fueron nuestras debilidades las que él cargó; fueron nuestros dolores los que lo agobiaron. Y pensamos que sus dificultades eran un castigo de Dios, un castigo

por sus propios pecados! Pero él fue traspasado por nuestras rebeliones y aplastado por nuestros pecados. Fue golpeado para que nosotros estuviéramos en paz; fue azotado para que pudiéramos ser sanados”. El pecado transformó la salud en enfermedad, pero Cristo tomó nuestro lugar y cambió nuestra enfermedad por salud y nos otorgó la esperanza de una vida plena y restaurada. Jesús mismo, personalmente, con sus palabras y acciones, confirmó esa verdad: “Mi propósito es darles una vida plena y abundante” (Juan 10:10).

Pablo hace eco de esta declaración de Jesús: “Que el Dios de paz los haga santos en todos los aspectos, y que todo su espíritu, alma y cuerpo se mantenga sin culpa hasta que nuestro Señor Jesucristo vuelva” (1 Tes. 5:23).

“Dios no quedará satisfecho sino con lo mejor que podamos ofrecerle. Los que lo aman de todo corazón desearán darle el mejor servicio de su vida, y constantemente tratarán de poner todas las facultades de su ser en perfecta armonía con las leyes que nos habilitan para hacer la voluntad de Dios” (*Patriarcas y profetas* [ACES, 2015], p. 365).

Vamos a orar, actuar y ayudar a otros para lograr una vida abundante en el presente y eterna cuando Jesús vuelva.

**Stanley Arco**

Presidente de la Iglesia Adventista del Séptimo Día para Sudamérica.

# DÍA



## SALUD *integral*

*“Así que, sea que coman o beban o cualquier otra cosa que hagan, háganlo todo para la gloria de Dios”*

(1 Corintios 10:31)

Las personas buscan cada vez más un estilo de vida saludable, motivadas por varias razones, como aumentar la expectativa de vida, cumplir las recomendaciones médicas, sentirse bien con ellas mismas, hacerse más atractivas, etc. Otros lo buscan por razones filosóficas, religiosas o sociales. Sin embargo, la Palabra de Dios nos incentiva a cuidar nuestro cuerpo, principalmente por la influencia que ejerce la salud física sobre la vida espiritual y para que la gloria de Dios se pueda ver en nuestra vida.

## LAS LEYES DE DIOS ABARCAN MÁS QUE LOS DIEZ MANDAMIENTOS

“La enfermedad es el resultado de violar las leyes de Dios, tanto las naturales como las espirituales. La gran miseria que hay en el mundo no existiría si los hombres hubiesen vivido desde el principio en armonía con el plan del Creador. Hay condiciones que deben ser observadas por los que quieren conservar la salud. Todos deben aprender cuáles son. Al Señor no le agrada la ignorancia respecto de sus leyes, sean naturales o espirituales. Hemos de ser colaboradores con Dios para la devolución de la salud al cuerpo tanto como al alma” (*Consejos para los maestros* [ACES, 2014], p. 430).

“La diferencia entre la prevención y la cura no se ha presentado con suficiente importancia. Enseñen a la gente que es mejor conocer cómo mantenerse bien que cómo curarse de la enfermedad. Nuestros médicos deben ser educadores sensatos, que amonesten a todos contra la complacencia propia, mostrando que la abstinencia de las cosas que Dios ha prohibido es el único camino para prevenir la ruina del cuerpo y de la mente” (*El ministerio médico* [ACES, 2015], p. 311).



### Motivos de oración

1. Clama por la ayuda del Espíritu Santo para entender la importancia del mensaje de salud y su efecto en la espiritualidad, especialmente para los últimos días.
2. Elige cinco amigos y orar para que acepten a Jesús como Salvador.

## DEBEMOS PONER EN PRÁCTICA LO QUE CONOCEMOS

“Muchos han supuesto que Dios los libraré de la enfermedad únicamente porque se lo han pedido. Pero Dios no considera sus oraciones, porque su fe no se perfeccionó en las obras. Dios no hará un milagro para librar de la enfermedad a los que no se han cuidado; más aún, que están violando de continuo las leyes de la salud y no hacen esfuerzos para evitar la enfermedad. Cuando hacemos todo lo que está a nuestro alcance para tener salud, entonces podemos esperar que se produzcan los bendecidos

resultados, y podemos solicitar a Dios con fe que bendiga nuestros esfuerzos para la preservación de la salud. Entonces él contestará nuestra oración, si su nombre puede glorificarse de esta manera. Pero, que todos entiendan que tienen una obra que hacer. Dios no obrará de una manera milagrosa para preservar la salud de personas que lleven una conducta que seguramente las enfermará por causa de su descuido de las leyes de la salud” (*El ministerio médico*, p. 16).

“El Creador del hombre ha dispuesto la maquinaria viviente de nuestro cuerpo (Gén. 2:7). Toda función fue creada en forma magnífica y sabia. Y Dios mismo se ha comprometido a mantener esta maquinaria humana en acción saludable si el agente humano obedece sus leyes y coopera con Dios. Toda ley que gobierna la maquinaria humana debe considerarse tan ciertamente divina en su origen, carácter e importancia como la Palabra de Dios (Gén. 5:1). Toda acción descuidada y desatenta, cualquier abuso infligido al maravilloso mecanismo de la creación de Dios hecho al desatender las leyes que él especificó acerca de la habitación humana, es una violación de la Ley de Dios. Podemos contemplar y admirar la obra de Dios en el mundo natural, pero la habitación humana es la más maravillosa” (*El ministerio médico*, pp. 311, 312).



### Acción misionera

Elige cinco amigos o familiares que todavía no conocen a Jesús o están alejados de la iglesia y ora para que tengan salud física, mental y espiritual.

## NECESITAMOS ESTUDIAR LOS PRINCIPIOS BÍBLICOS DE SALUD

“En todo lugar hay enfermos, y los que salen como misioneros para Cristo deben ser verdaderos reformadores de la salud, preparados para dar a los enfermos los tratamientos sencillos que los alivien, y luego orar con ellos. De esta forma abrirán la puerta para la entrada de la verdad. A la realización de esta labor seguirán buenos resultados. Nuestras familias guardadoras del sábado deben mantener la mente llena con los principios útiles de la reforma pro salud y de otros aspectos de la verdad, para que puedan ser una ayuda para sus vecinos. Sean misioneros

prácticos. Reúnan todo el conocimiento posible que los ayude a combatir la enfermedad. Esto lo podrán hacer los que sean estudiantes diligentes” (*El ministerio médico*, pp. 437, 438).



## Aplicación para la vida

Hay varios programas y libros de salud que aconsejan a las personas hacer cambios en el estilo de vida, para reducir los riesgos y mejorar la salud. No obstante, cambiar un hábito de salud no es un proceso fácil. Los desafíos de la vida cotidiana y el poder de los hábitos a largo plazo hacen aún más difícil la implementación de las informaciones recibidas. Ese es uno de los motivos por los cuales debemos unir el tema de los principios de salud con la dependencia diaria del Señor, pues solo a través de esa dependencia tendremos fuerza para vivir de acuerdo con lo que conocemos, y además obedeceremos los principios por el motivo correcto: vivir para la gloria de Dios.



## Momento de oración

Reserva un momento especial de oración. Usa los siguientes momentos para hablar con el Señor a través de la oración, con el siguiente modelo como base:

### Agradecimiento y alabanza

Gracias, Señor, por tu amor y por guiarnos, a través de tu Palabra, hacia los principios de salud que pueden mejorar nuestra vida de manera integral. También te agradezco por:

---

---

---

### Confesión

Perdóname por las veces que no les presté atención a los principios de salud que se encuentran en tu Palabra. Además de causarme daños en mi cuerpo y mente, eso también afecta mi espiritualidad y mi moralidad. Necesito tu perdón y poder para:

---

---

---

### Orando con la Palabra

Las Sagradas Escrituras nos presentan la siguiente exhortación: “Así que, sea que coman o beban o cualquier otra cosa que hagan, háganlo todo para la gloria de Dios” (1 Cor. 10:31). Señor, fortalece mi fe para que pueda caminar a tu lado. Sé mi apoyo para generar los cambios que debo hacer con relación a los principios bíblicos de salud.

### Pedidos personales

Ora por la santificación y para poder actuar de acuerdo con el “así dice el Señor” de su Palabra. Preséntale a Dios tus mayores necesidades en cuanto a la salud física, mental, moral y espiritual.

# DÍA 2



## SALUD *sus principios*

*“Hijo mío, presta atención a lo que te digo. Escucha atentamente mis palabras. No las pierdas de vista. Déjalas llegar hasta lo profundo de tu corazón, pues traen vida a quienes las encuentran y dan salud a todo el cuerpo”*

(Proverbios 4:20-22)

**D**esde 1950, investigadores del área de la salud han estudiado a los adventistas del séptimo día. Esas investigaciones han demostrado un mayor promedio de años de vida y menor prevalencia de ciertas enfermedades entre aquellos que siguen el estilo de vida recomendado por los adventistas.

En 1980, Sydney Katz, un funcionario canadiense, volvió a analizar los datos sobre los beneficios del estilo de vida adventista y expresó: “Tengo un consejo para mejorar la salud de los canadienses y al mismo tiempo reducir el gasto de millones de dólares en nuestro presupuesto anual de salud. Pienso que deberíamos estudiar el estilo de vida de los miembros de la Iglesia Adventista del Séptimo Día y después explorar medios para persuadir al público a que los imite al menos en algunos aspectos”.

## LA BASE DE LOS PRINCIPIOS DE SALUD DE LOS ADVENTISTAS

“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 remedios verdaderos. 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 esos conocimientos.

“El empleo de remedios naturales requiere una cierta cantidad de cuidados y esfuerzos que muchos no quieren realizar. 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 bien. Los que perseveren en obedecer a sus leyes encontrarán recompensa en la salud del cuerpo y la mente” (*El ministerio de curación*, p. 89).



### Motivos de oración

1. Por los cambios y las adaptaciones en el uso de los ocho remedios naturales, para que se conviertan en hábitos de vida y produzcan beneficios a tu cuerpo, a tu mente y a tu espiritualidad.
2. Por los cinco amigos.

## EL RECHAZO DE ESOS PRINCIPIOS TRAE ENFERMEDADES

“La enfermedad no sobreviene nunca sin una causa. Al descuidar las leyes de la salud se le prepara el camino y se la invita a venir. Muchos sufren las consecuencias de las transgresiones de sus padres. Si bien no son responsables de lo que estos hicieron, no obstante, es su deber averiguar lo que son o no son las violaciones de las leyes de la salud. Deberían evitar los hábitos malos de sus padres y, por medio de una vida correcta, ponerse en mejores condiciones. Sin embargo, la mayoría sufre como consecuencia de su mal comportamiento. En su modo de comer, beber,

vestir y trabajar no hacen caso de los principios de salud. Su transgresión de las leyes de la naturaleza produce resultados infalibles; y cuando la enfermedad les sobreviene, muchos no la achacan a la causa verdadera, sino que murmuran contra Dios a causa de sus aflicciones. Pero Dios no es responsable de los sufrimientos resultantes del desprecio de la ley natural” (*El ministerio de curación*, p. 179).

“Aunque me pudiera sentir indispuesta, no esperaría a recuperarme solo estando en cama. Recurriría a la ayuda del poder de la voluntad; dejaría la cama y me dedicaría a algún ejercicio físico activo. Observaría estrictamente hábitos regulares de levantarme temprano. Comería frugalmente, liberando así el organismo de una carga innecesaria; daría cabida al gozo, y me beneficiaría con el ejercicio adecuado al aire libre. Me bañaría frecuentemente y bebería en abundancia agua pura y blanda. Si esta conducta se siguiera perseverantemente, resistiendo a la inclinación de hacer lo contrario, obraría maravillas en la recuperación de la salud” (*El ministerio médico*, p. 164).

## EL TERRIBLE PLAN DEL ENEMIGO

“Satanás reunió a los ángeles caídos para planear alguna manera de hacer el mayor mal posible a la familia humana. Se expresaron unas propuestas tras otras, hasta que finalmente Satanás mismo ideó un plan. Tomaría el fruto de la vid, como así también el trigo y otras cosas dadas por Dios como alimento, y las convertiría en venenos que arruinaran las facultades físicas, mentales y morales del hombre, y subyugasen de tal forma los sentidos que Satanás tendría el dominio completo. [...]

“Se alegró de que, en el Edén, Adán y Eva no pudieran resistir sus insinuaciones cuando apeló a su apetito. En la misma forma venció a los habitantes del mundo antiguo: mediante la complacencia del apetito sensual y las pasiones corruptas” (*La templanza*, pp. 16-18).



### Acción misionera

Ponte en contacto con tus cinco amigos de oración, cuéntales que estás orando en su favor y comparte con ellos una serie de videos especiales sobre los ocho remedios naturales.



## Aplicación para la vida

Adoptar un estilo de vida saludable puede parecer una tarea difícil al principio, pero cada pequeño paso cuenta. Aquí presentamos algunos consejos que pueden ayudar:

**Comienza despacio:** Comienza con pequeños cambios en la dieta, como agregar más frutas y vegetales, y aumentar gradualmente la cantidad de ejercicio físico que practicas.

**Sé consistente:** La constancia es la clave para mantener un estilo de vida saludable. Aunque no veas resultados inmediatos, continúa con los nuevos hábitos saludables.



**Pide apoyo:** No dudes en pedir ayuda, principalmente a Dios, pero también a amigos, familiares o profesionales de salud. Tener alguien que te apoye puede marcar una gran diferencia.

Recuerda que el camino a la salud es una maratón, no una carrera de 100 metros. Cada elección saludable que haces contribuye a tu bienestar general.



## Momento de oración

Es muy importante planificar los momentos de oración. Tómame un tiempo para conversar con Dios a través de la oración e intenta seguir estos temas:

### Agradecimiento y alabanza

Gracias, Señor, por cuidar de cada detalle de nuestra vida, por darnos orientaciones claras de lo que debemos hacer para vivir de acuerdo con tu voluntad y para tu gloria. También te agradezco por:

---

---

---

### Confesión

Perdón, Señor, porque a veces no les presto atención a las claras orientaciones sobre los remedios de la naturaleza que nos dejaste para nuestro beneficio y le causo así daños a mi cuerpo, mente y espíritu. Necesito tu perdón y poder para:

---

---

---

---

### Orando con la Palabra

La Biblia muestra el camino: "Hijo mío, presta atención a lo que te digo. Escucha atentamente mis palabras. No las pierdas de vista. Déjalas llegar hasta lo profundo de tu corazón, pues traen vida a quienes las encuentran y dan salud a todo el cuerpo" (Prov. 4:20-22). Señor, ayúdame a confiar plenamente en lo que dice tu Palabra y a buscar en ti fuerzas para mejorar los aspectos referidos al cuidado del cuerpo y la mente.

### Pedidos personales

Ora para que Dios fortalezca tu comprensión de los ocho remedios naturales y te ayude a poner estos consejos en práctica. Preséntale a Dios tus mayores dificultades en cuanto a sus orientaciones de salud y pídele que te lleve a cambios graduales para que su voluntad se cumpla en ti.



## SALUD *física*

*"Adórenme, pues yo soy su Dios.  
Yo los bendeciré con abundantes  
alimentos. Nunca dejaré que se  
enfermen"*

(Éxodo 23:25, TLA)

**C**omo adventistas, creemos que el cuidado de la salud es un ministerio importante y una manera eficaz para dar testimonio y compartir nuestra fe. No obstante, este ministerio debe ejercerse con equilibrio y sabiduría. Los principios adventistas abarcan una gran variedad de áreas, incluidas la dieta, el ejercicio, el reposo y la espiritualidad. Enseñar estos principios de manera equilibrada ayuda a garantizar que se alcancen y valoren todas las áreas. El equilibrio ayuda a prevenir extremos, como enfocarse demasiado en un área (por ejemplo, la dieta), mientras que se descuidan otras (como el ejercicio o el descanso). Eso puede llevar a una visión distorsionada de la salud.

## EL DESEO DE DIOS PARA SU PUEBLO

“El Señor desea que todo ministro, todo médico y todo miembro de iglesia sea prudente al no presionar a los que son ignorantes de nuestra fe para que hagan cambios súbitos en la dieta, colocándolos de esta forma en una prueba prematura. Exalten los principios de la reforma pro salud, y permitan que el Señor guíe a los que sean rectos de corazón. Estos escucharán y creerán. El Señor no requiere que sus mensajeros presenten las magníficas verdades de la reforma pro salud de una manera que cree prejuicio en la mente de otros. Que nadie coloque una piedra de tropiezo delante de los que andan en las oscuras sendas de la ignorancia. Aun en el elogio de una cosa buena, no es lo mejor ser demasiado entusiasta, no sea que alejemos del camino a los que vienen para escuchar. Presenten los principios de la temperancia en su forma más atractiva” (*El ministerio médico*, p. 362).



### Motivos de oración

1. Para seguir y compartir los principios de salud de forma equilibrada, evitando los extremos que distorsionan la visión sobre el tema.
2. Ora por tus cinco amigos.

## LA OBRA DE LA SANTIFICACIÓN ESTÁ RELACIONADA CON LOS PRINCIPIOS BÍBLICOS DE SALUD

“[La santificación] no es meramente una teoría, una emoción o un reservorio de palabras, sino un principio activo y viviente que afecta la vida diaria. Exige que nuestros hábitos de comer, beber y vestir sean tales que aseguren la preservación de la salud física, mental y moral, para que podamos presentar al Señor nuestros cuerpos como ‘sacrificio vivo, santo, agradable a Dios’ (Rom. 12:1), no una ofrenda corrompida por los malos hábitos.

“Si la persona estima la luz que Dios en su misericordia le da sobre la reforma pro salud, puede ser santificada mediante la verdad y hecha idónea para la inmortalidad. Pero si desprecia esa luz y vive violando la ley natural, deberá pagar la penalidad” (*La temperancia*, p. 24).

“Para preservar la salud es necesaria la temperancia en todas las cosas: temperancia en el trabajo, temperancia en el comer y el beber. Nuestro Padre celestial envió la luz de la reforma de la salud para preservar de los malos resultados de un apetito degradado, para que quienes aman la pureza y la santidad puedan saber cómo usar con discreción las buenas cosas que él ha provisto para ellos, y para que al ejercer la temperancia en la vida cotidiana puedan ser santificados por medio de la verdad” (*La temperancia*, pp. 154, 155).

“Los hombres han contaminado el templo del alma, y Dios los llama a desertar y a luchar con todas sus fuerzas para reconquistar la virilidad que él les diera. Nada excepto la gracia de Dios puede convencer y convertir el corazón; solo de Dios los esclavos de los hábitos pueden obtener poder para romper las cadenas que los atan. Es imposible que un hombre presente su cuerpo como sacrificio vivo, santo, aceptable a Dios, mientras siga complaciendo hábitos que lo privan de su vigor físico, mental y moral” (*La temperancia*, p. 119).



### Acción misionera

Ponte en contacto con los cinco amigos por los que oras e invítalos a practicar una actividad al aire libre. Aprovecha y comparte con ellos un libro de recetas saludables.

## LAS EXCUSAS NO SON VÁLIDAS, PORQUE TENEMOS CONOCIMIENTO

“La obra que acompaña al mensaje del tercer ángel consiste en explicar las leyes naturales y exhortar a que se obedezcan. La ignorancia no es excusa ahora para la transgresión de la ley. La luz brilla con claridad y nadie necesita ser ignorante; porque el mismo gran Dios es el instructor de los seres humanos. Todos estamos comprometidos, por el deber más sagrado, a prestar atención a la filosofía sana y a la experiencia genuina que Dios nos está concediendo con respecto a la reforma pro salud. El Señor desea que este tema se presente ante el público de tal manera que la mente de la gente se interese profundamente en investigarlo; porque es imposible que los hombres y las mujeres aprecien la

verdad sagrada mientras son víctimas del poder de los hábitos pecaminosos que destruyen la salud y debilitan el cerebro” (*Consejos sobre la salud*, p. 21).

“Si el enfermo y doliente hiciera solamente lo que sabe con relación a vivir los principios de la reforma pro salud de un modo perseverante, en nueve casos de diez se recuperaría de sus malestares” (*El misterio médico*, p. 294).



## Aplicación para la vida

En la perspectiva adventista, la salud y la santificación están íntimamente relacionadas. La Iglesia Adventista del Séptimo Día cree que el cuidado de la salud física, mental y espiritual es fundamental para llevar una vida plena y saludable. Fuimos



## Conoce más:



## Momento de oración

Reserva un momento especial para orar de manera planificada. Puedes seguir los siguientes temas para fijar cada aprendizaje importante de la lectura de hoy.

### Agradecimiento y alabanza

Gracias, Señor, por orientarnos acerca de la reforma de la salud y por ocuparte de darnos orientaciones claras de lo que debemos hacer para vivir según tu voluntad y para tu gloria. También te agradezco por:

---

---

---

### Confesión

Entiendo que la luz de la reforma pro salud acompaña el mensaje del tercer ángel. Perdóname, Señor, porque a veces no le di atención a este tema o no conscienticé a otros acerca de estas verdades. Ayúdame a realizar cambios en mi salud, a entender que eso forma parte del proceso de santificación, cuidando mi cuerpo como templo del Espíritu Santo. También pido por:

---

---

---

### Orando con la Palabra

La Biblia presenta una promesa: “Sirve solamente al Señor tu Dios. Si lo haces, yo te bendeciré con alimento y agua, y te protegeré de enfermedades” (Éxo. 23:25). Señor, ayúdanos a entender y practicar tus orientaciones relacionadas con la salud, no solo para que tengamos una vida mejor, sino también para entender que eso es parte de nuestra búsqueda diaria de la santificación.

### Pedidos personales

Ora para que Dios te ayude a hacer cambios de hábitos significativos y a saber cómo orientar, de manera clara y equilibrada, el tema de la reforma pro salud frente a otras personas. Pídele a Dios que esté contigo en este camino de cambios necesarios para todo aquel que busca tener una vida de santidad.

# DÍA 4



## SALUD *emocional*

*“Vengan a mí todos los que están cansados y llevan cargas pesadas, y yo les daré descanso”*

(Mateo 11:28)

**B**arbara Fredrickson, de la Universidad de Michigan, investigó sobre los efectos de las emociones positivas sobre la mente y el cerebro. En un artículo para *American Scientist*, una revista estadounidense de ciencia, ella menciona que las emociones positivas promueven la longevidad, el bienestar psicológico y la salud física. Barbara afirma que aun después de que la emoción positiva haya terminado, su efecto perdura y se promueve la capacidad de recuperación. Incluso el optimismo ayuda a deshacer los efectos dañinos de las emociones negativas sobre la mente y el cuerpo. Las personas que sienten regularmente emociones positivas avanzan en una espiral ascendente de continuo crecimiento y realización.

## LA UNIDAD ENTRE LA MENTE Y EL CUERPO

“La relación que existe entre la mente y el cuerpo es muy estrecha. Cuando uno es afectado, el otro responde. La condición de la mente tiene mucho que ver con la salud del sistema físico. Si la mente está libre y feliz, bajo la conciencia de haber hecho bien, y de un sentido de satisfacción de causar felicidad a otros, creará una alegría que reaccionará sobre todo el sistema, causando circulación más libre de la sangre y vigorizando todo el cuerpo. La bendición de Dios es un agente de salud, y los que benefician a otros en abundancia obtendrán esa maravillosa bendición en sus propios corazones y vidas” (*El ministerio médico*, p. 161).



### Motivos de oración

1. Por sabiduría para reconocer, validar y saber tratar con las emociones, entendiendo que estas afectan la salud física y espiritual.
2. Por tus cinco amigos.

## DIOS PUEDE CUIDAR NUESTRAS EMOCIONES

“Cualesquiera que sean tus angustias y pruebas, expón tu caso ante el Señor. Tu espíritu encontrará sostén para sufrirlo todo. Se te despejará el camino para que puedas librarte de todo enredo y dificultad. Cuanto más débil y desamparado te sientas, más fuerte serás con su ayuda. Cuanto más pesadas sean tus cargas, más dulce y benéfico será tu descanso al echarlas sobre el Portador de tus cargas.

“Las circunstancias pueden separar a los amigos; las aguas intranquilas del dilatado mar pueden agitarse entre nosotros y ellos. Pero ninguna circunstancia ni distancia alguna puede separarnos del Salvador. Doquiera estemos, él está siempre a nuestra diestra para sostenernos, afirmarnos, elevarnos y alentarnos. Más grande que el amor de una madre por su hijo es el amor de Cristo por sus redimidos. Es nuestro privilegio descansar en su amor y decir: ‘En él confiaré, pues dio su vida por mí’” (*El ministerio de curación*, p. 48).

“El pueblo de Dios tiene muchas lecciones que aprender. Tendrán perfecta paz si conservan la

mente fija en él, que es demasiado sabio para cometer errores y demasiado bueno para hacerles daño. Deben captar el reflejo de la sonrisa de Dios y proyectarlo sobre los demás. Deben tratar de ver cuánta luz pueden derramar sobre la vida de los que los rodean. Deben mantenerse tan íntimamente cerca de Cristo que puedan sentarse junto a él como si fueran sus hijitos, en dulce y sagrada unidad. Nunca deben olvidar que, porque reciben el amor de Dios, están bajo la más solemne obligación de impartirlo a los demás. De este modo podrán ejercer una influencia de regocijo que sea una bendición para todos los que estén a su alcance e ilumine su senda” (*Mente, carácter y personalidad*, t. 2, p. 379).



### Acción misionera

Entra en contacto con tus cinco amigos por los que oras y transmíteles palabras de ánimo. Reafirma sus cualidades y el valor que poseen para ti y para Dios.

## DIOS NOS LIBRA DE EMOCIONES NEGATIVAS

“Recuerde que la religión en su vida no debe ser solamente una influencia entre otras, sino la influencia que domine a todas las demás. Sea estrictamente temperante. Resista todas las tentaciones. No haga ninguna concesión al astuto Enemigo. No escuche las sugerencias que él coloca en boca de hombres y mujeres. Usted tiene una victoria que ganar. Tiene que obtener nobleza de carácter; pero no puede lograr estas cosas mientras está deprimido y desanimado por los fracasos. Rompa las ataduras con las que Satanás lo ha atado. Es innecesario que usted sea su esclavo. Jesús dijo: ‘Ustedes son mis amigos, si hacen lo que les mando’ (Juan 15:14).

“Jesús lo ama y me dio un mensaje para usted. Su gran corazón de ternura infinita lo anhela. Le envía el mensaje de que usted puede recobrase de los efectos causados por la trampa que le tendió el Enemigo. Puede recuperar su autorrespeto. Puede llegar al punto de considerarse no un fracasado, sino un conquistador, por medio de la influencia elevadora del Espíritu de Dios. Aférrese de la mano de Cristo y no se suelte de ella” (*El ministerio médico*, p. 81).



## Aplicación para la vida

Las investigaciones acerca de las emociones positivas le brindan un mayor valor a la espiritualidad como una herramienta para conservar la salud de la mente y el cuerpo. Estudiar la Biblia, reservar un momento diario para la oración, participar del culto congregacional, confiar en el poder divino, agradecer por los alimentos antes de las comidas, desviar la mirada de sí mismo hacia las necesidades de los demás, etc., pueden ser aun más beneficiosos de lo se creía hasta entonces.

Hace más de cien años, Elena de White afirmó que cuando la mente humana se conecta con la divina, el Espíritu Santo habita en el corazón. Ella explica que, cuando eso sucede, el efecto del amor ejerce una influencia poderosa sobre la mente y el cuerpo. Como consecuencia, se forma a nuestro alrededor una atmósfera saludable para todos los que se acercan. Las

emociones negativas, por otro lado, son perjudiciales para nosotros y los que nos rodean.



## Momento de oración

Una oración que sigue propósitos específicos trae claridad mental a lo que se estudió y facilita la toma de decisiones importantes delante del Señor. Reserva un momento para orar siguiendo motivos específicos, de acuerdo con el siguiente modelo:

### Agradecimiento y alabanza

Te agradezco, Dios, porque tú te ocupas de mí y sientes por mí un amor mayor que el de una madre por su hijo. Te alabo porque, más allá de mis preocupaciones y pruebas, tú me fortaleces y le das alivio a mi espíritu. También agradezco por:

---

---

---

### Confesión

Perdóname, Señor, si intenté enfrentar mis emociones sin buscarte. Entiendo que no puedo controlar mis emociones con mis propias fuerzas. Solo en ti encuentro alegría, ánimo y confianza para superar cualquier dificultad que ataque mi salud mental, porque nadie me ama más que tú. También pido por:

---

---

---

### Orando con la Palabra

La Biblia trae paz a las inquietudes del alma. Hay allí palabras de Cristo mismo: “Vengan a mí todos los que están cansados y llevan cargas pesadas, y yo les daré descanso” (Mat. 11:28). Señor, te necesito a mi lado, para que me ayudes a entender que, al buscarte, puedo renovar mis fuerzas y recordar que soy importante y que el Rey del Universo me ama infinitamente.

### Pedidos personales

Ora para que Dios te muestre la necesidad de estar a su lado en todo momento, incluso cuando sufres alguna aflicción mental, para que él sea tu apoyo principal y logres la victoria. Pídele que cuide tus emociones y traiga alegría y paz a tu mente y tu corazón.



# SALUD *espiritual*

*“Busquen el reino de Dios por encima de todo lo demás y lleven una vida justa, y él les dará todo lo que necesiten”*

*(Mateo 6:33)*

**D**aniel fue un personaje bíblico que se caracterizó por mantener una comunión diaria e ininterrumpida con Dios. Él tenía el hábito de orar tres veces al día con su ventana abierta. Al escribir sobre ese hábito, el escritor Christopher Wright afirma lo siguiente: “Las ventanas abiertas [...] no eran para que salieran las oraciones de Daniel, sino para que entrara el Dios de Jerusalén. [...] Daniel era la sal y la luz del Dios de Jerusalén en el mundo secular en el que se movía. Su salinidad era preservada y su lámpara se mantenía encendida gracias al contacto diario con la Fuente, Dios mismo. La luz que brillaba por aquellas ventanas le daba a su vida el poder de brillar en un mundo oscuro” (*Hearing the message of Daniel* [Zondervan, 2017], p. 145).

## EL PELIGRO DEL CRISTIANISMO OCASIONAL Y LA RUTINA EN LA VIDA CRISTIANA

“No es seguro ser cristianos ocasionales. Debemos ser siempre semejantes a Cristo en nuestras acciones. Entonces, por la gracia, estaremos seguros para esta vida y para la Eternidad. El poder experimental de la gracia recibido en tiempos de prueba es de más valor que el oro o la plata. Confirma la fe del que confía y cree. La seguridad de que Jesús es para él un auxiliador que está siempre presente le da un vigor que lo capacita para aceptar la Palabra de Dios al pie de la letra y confiar en él con fe inquebrantable aun en las circunstancias más penosas” (*El ministerio médico*, p. 120).

“Muchos se ven abandonados en la tentación porque no han tenido la vista siempre fija en el Señor. Al permitir que nuestra comunión con Dios se interrumpa, perdemos nuestra defensa. Ni aun todos vuestros buenos propósitos e intenciones los capacitarán para resistir al mal. Tienen que ser hombres y mujeres de oración. Vuestras peticiones no deben ser lánguidas, ocasionales y caprichosas, sino ardientes, perseverantes y constantes. No siempre es necesario arrodillarse para orar. Cultiven el hábito de conversar con el Salvador cuando estén solos, cuando estén caminando o cuando estén ocupados en vuestro trabajo cotidiano. Elévese el corazón de continuo en silenciosa petición por ayuda, luz, fuerza, conocimiento. Sea cada respiración una oración” (*El ministerio de curación*, p. 408).

## LA IMPORTANCIA DEL MOMENTO DIARIO DE COMUNIÓN

“Todos los que están en la escuela de Dios necesitan de una hora tranquila para la meditación a solas consigo mismos, con la naturaleza y con Dios. En ellos tiene que manifestarse una vida que en nada armonice con el mundo, sus costumbres o sus prácticas; necesitan tener una experiencia personal en la adquisición de un conocimiento de la voluntad de Dios. Cada uno de nosotros debe oír la voz de Dios hablar a su corazón. Cuando toda otra voz calla, y tranquilos esperamos en su presencia, el silencio del alma hace más perceptible la voz de Dios” (*El ministerio de curación*, p. 37).

“Dirijan a la gente palabras de aliento; elévenlas hasta Dios en oración. Muchos vencidos por la



## Motivos de oración

1. Para que la comunión sea un hábito diario. La prioridad en cada amanecer debe ser estar en la presencia de Dios, que preserva nuestra influencia y nuestra fuerza espiritual en el mundo.
2. Por tus cinco amigos.

tentación se sienten humillados por sus caídas, y les parece inútil acercarse a Dios; pero este pensamiento es del Enemigo. Cuando han pecado y se sienten incapaces de orar, díganles que es entonces cuando deben orar. Bien pueden estar avergonzados y profundamente humillados; pero cuando confiesen sus pecados, el Ser que es fiel y justo los perdonará y limpiará de toda injusticia. No hay nada al parecer tan débil, y no obstante tan invencible, como el alma que siente su insignificancia y confía por completo en los méritos del Salvador. Mediante la oración, el estudio de su Palabra y el creer que su presencia mora en el corazón, el más débil ser humano puede vincularse con el Cristo vivo, quien lo tendrá de la mano y nunca lo soltará” (*El ministerio de curación*, p. 136).

“Cuando investigamos la Palabra de Dios, los ángeles están a nuestro lado, reflejando brillantes rayos de luz sobre sus páginas sagradas. Las Escrituras se dirigen al hombre porque tiene poder de elegir entre el bien y el mal; le hablan con advertencias, reproches, ruegos y palabras de aliento. Debe ejercitarse la mente con las solemnes verdades de la Palabra de Dios o se debilitará” (*Mente, carácter y personalidad*, t. 1, p. 106).



## Acción misionera

Invita a tus amigos de oración a una animada recepción de sábado en tu casa.

## LA IMPORTANCIA DE LA ADORACIÓN PÚBLICA Y PRIVADA EN LA VIDA ESPIRITUAL

“Error grave es descuidar el culto público a Dios. Los privilegios del servicio divino no son cosa de poca

monta. Muchas veces los que asisten a los enfermos no pueden aprovechar estos privilegios, pero se deben cuidar de no ausentarse de la casa de Dios sin necesidad" (*El ministerio de curación*, p. 409).



## Aplicación para la vida

Vivimos en esta Tierra, pero podemos llenar nuestra mente con la perspectiva, los principios y la conducta de alguien que está viviendo para "una ciudad de cimientos eternos, una ciudad diseñada y construida por Dios" (Heb. 11:10). Sin embargo, no sirve de nada querer defender los valores cristianos y no tener un contacto diario con el Dios que estableció esos valores. La falta de contacto diario con la Biblia y la oración es lo que nos lleva a abandonar los valores y los principios y seguir ideologías y teorías humanas.



## Momento de oración

Ora para fortalecer tu aprendizaje acerca de la importancia de la comunión diaria con Dios. Para eso, es necesario tomarse un tiempo y seguir los siguientes pasos:

### Agradecimiento y alabanza

Te agradezco, Señor, porque siempre estás disponible para escucharme cuando te busco. Te alabo porque soy llamado hijo por un Padre de amor que perdona mis infinitos errores y me ayuda a mejorar. También agradezco por:

---

---

---

### Confesión

Perdóname si dejé de buscarte por creerme autosuficiente y que lograría enfrentar todo solo. Hoy entiendo que, si estoy lejos de ti, soy totalmente vulnerable a los peligros de Satanás. Solo en ti, Señor, encuentro el abrazo de un Padre que perdona, fortalece, educa y libera. Además, me gustaría pedirte por:

---

---

---

### Orando con la Palabra

La Biblia trae consuelo a las inquietudes del alma. Hay allí palabras de Cristo mismo: "Busquen el reino de Dios por encima de todo lo demás y lleven una vida justa, y él les dará todo lo que necesiten" (Mat. 6:33). Señor, por favor, enséñame a depender de ti y a buscarte diariamente, para que mi vida tenga un propósito y que tu voluntad se cumpla en ella.

### Pedidos personales

Ora para que Dios te muestre la necesidad de buscarlo a través de la comunión personal todos los días. Que los momentos públicos de adoración y una vida espiritual, a través de la participación en la iglesia y la misión, también sean considerados de vital importancia en tu relación con él.

# DÍA 6



## SALUD *familiar*

*"Aquellos que se niegan a cuidar de sus familiares, especialmente los de su propia casa, han negado la fe verdadera y son peores que los incrédulos"*

(1 Timoteo 5:8)

Es común escuchar que la familia es la base de la sociedad. No obstante, debemos admitir que nuestra sociedad actual no es ni sólida ni segura. El motivo es que solamente una familia fundada en los valores bíblicos puede ser una base sólida para la sociedad. Una familia cristiana puede transmitir valores de generación en generación. Eso ayuda a mantener la continuidad de los principios y los valores bíblicos. Una familia cristiana puede ejercer influencia para un desarrollo emocional saludable de las personas. Eso es crucial para la formación de individuos que puedan contribuir positivamente a la sociedad. Una familia cristiana puede ofrecer un ambiente de apoyo emocional en el que los miembros se sienten seguros y amados.



## Motivos de oración

1. Para que tu hogar esté lleno del amor de Dios y transmita los valores del Reino para la vida.
2. Por tus cinco amigos.

### EL PODER DEL HOGAR PARA EL BIEN DE LA SOCIEDAD

“El hogar es el corazón de la sociedad, de la iglesia y de la nación. El bienestar de la sociedad, el buen éxito de la iglesia y la prosperidad de la nación dependen de la influencia del hogar. Dios quiere que las familias de la Tierra sean un símbolo de la familia celestial. Los hogares cristianos, establecidos y dirigidos de acuerdo con el plan de Dios, se cuentan entre sus agentes más eficaces para formar el carácter cristiano y para adelantar su obra” (*Mente, carácter y personalidad*, t. 1, p. 187).

“Los deberes para con la familia y para con los vecinos constituyen el primer campo de acción de los que quieran empeñarse en la elevación moral de sus semejantes. No hay campo de acción más importante que el señalado a los fundadores y protectores del hogar. Ninguna obra encomendada a seres humanos entraña consecuencias tan trascendentales como la de los padres y las madres. Los jóvenes y los niños de la actualidad determinan el porvenir de la sociedad, y lo que estos jóvenes y estos niños serán depende del hogar. A la falta de buena educación doméstica se puede achacar la mayor parte de las enfermedades, así como de la miseria y la criminalidad que son la maldición de la humanidad. Si la vida doméstica fuera pura y verdadera, si los hijos que salen del hogar estuvieran debidamente preparados para hacer frente a las responsabilidades de la vida y a sus peligros, ¡qué cambio experimentaríamos el mundo!” (*El ministerio de curación*, p. 270).

### EL AMOR NO PUEDE EXISTIR SI NO SE EXPRESA

“Al ser reprimidos, los impulsos de sociabilidad y generosidad se marchitan y el corazón se vuelve desolado y frío. [...] El amor no puede durar mucho si no se le da expresión. No permitan que el corazón de

quienes los acompañen se seque por falta de bondad y simpatía de parte de ustedes” (*Mente, carácter y personalidad*, t. 1, p. 167).

“Aunque se susciten dificultades, perplejidades y desánimos, no abriguen jamás ni el marido ni la mujer el pensamiento de que su unión es un error o una decepción. Resuélvase cada uno de ellos ser para el otro cuanto le sea posible. Sigán teniendo uno para con otro los miramientos que se tenían al principio. Aliéntense uno a otro en las batallas de la vida. Procure cada uno favorecer la felicidad del otro. Haya entre ellos amor mutuo y sopórtense uno a otro. Entonces el casamiento, en vez de ser la terminación del amor, será más bien el verdadero comienzo del amor” (*El ministerio de curación*, pp. 278, 279).



## Acción misionera

Entra en contacto con tus cinco amigos por los que oras y comparte con ellos el audiolibro *Fundamentos del hogar cristiano*.

“El hogar cuyos miembros son cristianos corteses ejerce una influencia abarcadora en favor del bien. Otras familias notarán los resultados alcanzados por un hogar tal, seguirán el ejemplo que les da, y a su vez protegerán de las influencias satánicas su propio hogar. Los ángeles de Dios visitarán a menudo el hogar regido por la voluntad de Dios. Bajo el poder de la gracia divina, ese hogar llega a ser un lugar de refrigerio para los peregrinos agobiados. Mediante un cuidado vigilante, se evita el engreimiento, se contraen hábitos correctos y se reconocen atentamente los derechos ajenos. La fe que obra por el amor y purifica el alma empuña el timón y preside sobre toda la familia. Bajo la influencia santificada de un hogar tal, se reconoce y acata más ampliamente el principio de la fraternidad trazado en la Palabra de Dios” (*El hogar cristiano*, pp. 24, 25).



## Aplicación para la vida

La Iglesia Adventista del Séptimo Día entiende que el hogar es uno de los pilares para una vida cristiana plena y feliz. Además, considera que la familia es una institución sagrada que tiene un papel



Conoce más:



## Momento de oración

Orar por las familias es reconocer a Dios como centro del hogar. Después de lo que aprendimos en el estudio de hoy, reserva un momento para orar por los siguientes temas:

### Agradecimiento y alabanza

Te agradezco, Señor, por cuidar mi familia y concedernos el regalo de compartir nuestra vida juntos. Te alabo porque en ti tengo el ejemplo de un Padre misericordioso que ama de manera incondicional a los suyos. También te agradezco por:

---

---

---

### Confesión

Perdóname por no buscarte cada vez que enfrenté dificultades en mi hogar. Te pido perdón por los errores que cometí con mi familia y que me ayudes a restaurar las fallas. Que yo pueda ser una influencia positiva de tu amor y tu bondad para los míos. Hoy entiendo que un hogar es donde habita Dios. Ven a habitar en mi hogar, Señor. También te pido perdón por:

---

---

---

### Orando con la Palabra

Ayúdame a entender mi papel en el hogar como mi misión de vida, así como me lo recuerda tu Palabra: “Aquellos que se niegan a cuidar de sus familiares, especialmente los de su propia casa, han negado la fe verdadera y son peores que los incrédulos” (1 Tim. 5:8). Señor, por favor, dame sabiduría para cumplir mi papel dentro del hogar de acuerdo con tu amorosa voluntad. Ayúdame a enfrentar los desafíos llevando diariamente mi familia a tu presencia.

### Pedidos personales

Ora para que Dios te ayude a cumplir con sabiduría tu misión en el hogar y a ser un apoyo espiritual y un ejemplo de valores morales. Que los miembros de tu familia vean en ti alguien a quien le importa la salvación de su casa y que no escatima esfuerzos para presentar el amor de Jesús día a día, a través de sus palabras y acciones.



# SALUD

*social*

*"No sean egoístas; no traten de impresionar a nadie. Sean humildes, es decir, considerando a los demás como mejores que ustedes. No se ocupen solo de sus propios intereses, sino también procuren interesarse en los demás"*

(Filipenses 2:3, 4)

**E**n el Sermón del Monte, Jesús afirmó que debemos ser la sal y la luz del mundo (Mat. 5:13, 14). En el contexto bíblico, la sal se usaba para preservar los alimentos. Como sus seguidores, debemos ser una influencia positiva en el mundo, preservando la bondad y dando sabor a la vida de las personas a nuestro alrededor. A su vez, la luz a menudo se usa en la Biblia como una metáfora de la verdad y la sabiduría. Como luces, debemos iluminar el mundo con amor, verdad y justicia, ayudar a guiar a las personas de la oscuridad a la luz. Eso solo será posible si entendemos que la vida cristiana no es una vida de aislamiento y sí de convivencia saludable con todos los que nos rodean.

## EMPATÍA CON LAS LUCHAS DEL PRÓJIMO

“En todas nuestras relaciones, debemos recordar que en la experiencia ajena hay capítulos sellados a la vista de los mortales. En las páginas de la memoria hay historias tristes que son guardadas en secreto de los ojos curiosos. En ellas hay registradas largas y rudas batallas libradas en circunstancias críticas, tal vez dificultades de familia que día tras día debilitan el ánimo, la confianza y la fe. Los que pelean la batalla de la vida contra fuerzas superiores pueden recibir fortaleza y aliento merced a menudas atenciones que solo cuestan un esfuerzo de amor. Para ellos, el fuerte apretón de mano de un amigo verdadero vale más que oro y plata. Las palabras de bondad son tan bienvenidas como las sonrisas de los ángeles” (*El ministerio de curación*, p. 115).

“La inhumanidad del hombre para con el hombre es nuestro mayor pecado. Muchos piensan que están representando la justicia de Dios, mientras que fallan por completo en representar su ternura y su gran amor. Muchas veces aquellos a quienes tratan con aspereza y severidad están pasando por alguna violenta tentación. Satanás se está ensañando con esas almas, y las palabras duras y despiadadas las desalientan y las hacen caer en las garras del poder del Tentador” (*El ministerio de curación*, p. 121).



### Motivos de oración

1. Para participar activamente en la misión y alcanzar al menos a una persona para Cristo este año.
2. Por tus cinco amigos.

## EL PODER DEL EQUILIBRIO

“Ninguna otra influencia que pueda rodear al alma humana ejerce tanto poder sobre ella como la de una vida abnegada. El argumento más poderoso en favor del evangelio es un cristiano amante y amable” (*El ministerio de curación*, pp. 372, 373).

“No debemos permitir que nuestros sentimientos sean quisquillosos. No hemos de vivir para proteger nuestros sentimientos o nuestra reputación, sino para salvar almas. Conforme nos interesemos en la salvación de las almas, dejaremos de notar las leves

diferencias que suelen surgir en nuestro trato con los demás. Piensen o hagan ellos lo que quieran con respecto a nosotros, nada debe turbar nuestra unión con Cristo, nuestro compañerismo con el Espíritu. ‘¿Qué mérito hay si pecando ustedes son abofeteados y lo sufren? Pero si haciendo bien son afligidos, y lo soportan, esto ciertamente es agradable ante Dios’ (1 Ped. 2:20)” (*El ministerio de curación*, p. 386).

“Si les dicen palabras groseras, no repliquen jamás con el mismo espíritu. Recuerden que “la respuesta suave aplaca la ira” (Prov. 15:1). Hay un poder maravilloso en el silencio. A veces las palabras que se le dicen al que está enfadado solamente sirven para exasperarlo más. Pero, si el enojo es enfrentado con el silencio y con un espíritu tierno y paciente, se desvanece rápidamente.

“Bajo la granizada de palabras punzantes de acre censura, mantengan la mente firme en la Palabra de Dios. Atesoren vuestra mente y vuestro corazón las promesas de Dios. Si se los trata mal o si se los censura sin motivo, en vez de replicar con enojo repitan las preciosas promesas: ‘No seas vencido de lo malo, sino vence con el bien el mal’ (Rom. 12:21)” (*El ministerio de curación*, pp. 386, 387).

## CULTIVAR EL HÁBITO DE HACER EL BIEN

“Cultivemos el hábito de hablar bien de los demás. Piensen en las buenas cualidades de aquellos con quienes tratan, y fijense lo menos posible en sus faltas y errores. Cuando sientan la tentación de lamentar lo que alguien haya dicho o hecho, alaben algo de su vida o su carácter. Cultiven el agradecimiento. Alaben a Dios por su amor admirable de haber dado a Cristo para que muriera por nosotros. Nada ganamos con pensar en nuestros agravios. Dios nos invita a pensar en su misericordia y su amor incomparables para que podamos ser inspirados a alabarlo” (*El ministerio de curación*, p. 392).



### Acción misionera

Busca una acción voluntaria en la que puedas participar para beneficiar a los menos favorecidos. Invita a participar a los amigos por los que oras.



## Aplicación para la vida

Necesitamos reconocer la importancia del sacrificio de Cristo en la Cruz como el precio que se pagó por nuestra salvación. Cuando comprendamos eso, andaremos “en una nueva vida” y le entregaremos todos los aspectos de nuestra existencia. Seremos transformados y eso nos dará poder para testificar.

La fe en Dios trae esperanza, fuerza y valentía para enfrentar los desafíos, al mismo tiempo que nos motiva a actuar con amor, compasión y justicia, actitudes esenciales para un mundo más justo y solidario. Esa debe ser nuestra influencia diaria en la sociedad.



## Momento de oración

¿Te gustaría testificar de manera más elocuente? ¿Ya has orado por eso? Después del estudio de hoy, reserva un tiempo especial y usa los siguientes temas para tener una conversación especial con Dios:

### Agradecimiento y alabanza

Te agradezco, Señor, por incluirme en tu misión y por la oportunidad de presentar tu amor al mundo. También te agradezco por:

---

---

---

### Confesión

Reconozco que soy egoísta y tengo dificultad en ser sal y luz. Muchas veces, por preocuparme por mi reputación personal, no vi lo que querías hacer a

través de mí. Ayúdame a reconocer las necesidades de mis prójimos y dame un corazón altruista.

---

---

### Orando con la Palabra

Ayúdame a reconocer lo que quieres de mí, según tu Palabra: “No se ocupen solo de sus propios intereses, sino también procuren interesarse en los demás” (Fil. 2:4). Señor, deseo ser tu colaborador, dejar el egoísmo de lado y hacer que los demás puedan conocerte.

### Pedidos personales

Ora para que Dios te ayude a ver oportunidades de hacer el bien, de cultivar la bondad y de servir a las personas sin esperar ningún tipo de recompensa.

# DÍA 8



## SALUD *financiera*

*“El generoso prosperará,  
y el que reanima a otros  
será reanimado”*

(Proverbios 11:25)

**C**ierto día, el evangelista John Wesley se encontraba recorriendo una vasta propiedad junto al propietario de esas tierras. Cabalgaron durante horas y llegaron a ver solo una fracción de la propiedad de aquel hombre. Al final del día, ambos hombres se sentaron a cenar. El propietario de las tierras le preguntó al evangelista con vehemencia:  
–Y bien, Sr. Wesley, ¿qué le pareció todo lo que vio hoy?  
–Creo que le va a costar mucho dejar todo esto –respondió Wesley.

Cuando Dios nos pide que seamos fieles con todo lo que tenemos y somos, lo que intenta enseñarnos es a entregar las cosas del reino actual para ser capaces de recibir las riquezas del Reino futuro, que será eterno e infinito.

## EL PODER DE LOS RECURSOS USADOS PARA EL BIEN

“El dinero es un depósito que Dios nos ha confiado. No es nuestro para gastarlo en cosas que halaguen nuestro orgullo o ambición. En manos de los hijos de Dios, el dinero es alimento para los hambrientos y ropa para los desnudos. Es defensa para los oprimidos, recurso de salud para los enfermos y un medio para predicar el evangelio a los pobres. Se podría dar felicidad a muchos corazones mediante el prudente uso de los recursos que ahora se gastan para la ostentación. Consideren la vida de Cristo. Estudien su carácter y compartan su abnegación” (*El ministerio de curación*, p. 219).



### Motivos de oración

1. Por sabiduría para honrar a Dios con el uso del dinero y ser fieles en los diezmos y las ofrendas.
2. Por tus cinco amigos.

## EL PELIGRO DE USAR LOS RECURSOS PARA EL MAL

“Entre los hombres, una de las fuentes más fructíferas para tener organismos quebrantados es su dedicación a obtener riquezas, un deseo desordenado de riquezas. Empequeñecen su vida para el solo propósito de adquirir dinero; sacrifican el descanso, el sueño y las comodidades de la vida para este único objetivo. Su organismo naturalmente bueno se destruye, la enfermedad se instala como una consecuencia del abuso de sus facultades físicas y la muerte cierra la escena de una vida pervertida. Los hombres no pueden llevar consigo ni una sola moneda de su riqueza obtenida a tan terrible precio. El dinero, los palacios y los ricos oropeles no les sirven de nada ahora; el trabajo de su vida es peor que la inutilidad” (*La temperancia*, p. 154).

“Por cuantiosas o reducidas que sean las posesiones de una persona, esta debe recordar que las ha recibido tan solo en calidad de depósito. Debe rendir cuenta a Dios de su fuerza, habilidad, tiempo, talento, oportunidades y recursos. Esto constituye una obra individual; Dios nos da para que seamos como él: generosos, nobles y benevolentes al compartir lo que

tenemos con otros. Los que olvidan su misión divina procuran tan solo ahorrar o gastar para complacer el orgullo o el egoísmo, y estos puede ser que disfruten de los placeres de este mundo; pero ante la vista de Dios, estimados sobre la base de sus realizaciones espirituales, son desventurados, miserables, pobres, ciegos y desnudos” (*Consejos sobre mayordomía cristiana*, pp. 24, 25).



### Acción misionera

Haz algo por alguien que necesita ayuda. Puedes darle alimentos, ropa, medicinas o materiales de higiene y limpieza. Invita a tus cinco amigos por los que oras a hacer lo mismo por alguien.

## EL AHORRO NO DEBE SER SINÓNIMO DE AVARICIA

“Muchos desprecian la economía, confundiéndola con tacañería y mezquindad. Pero la economía se aviene perfectamente con la más amplia liberalidad. Efectivamente, sin economía no puede haber verdadera liberalidad. Hemos de ahorrar para poder dar.

“Nadie puede practicar la verdadera benevolencia sin sacrificio. Solo mediante una vida sencilla, abnegada y de estricta economía podemos llevar a cabo la obra que nos ha sido señalada como representantes de Cristo. El orgullo y la ambición mundana deben ser desalojados de nuestro corazón. En todo nuestro trabajo ha de cumplirse el principio de la abnegación manifestado en la vida de Cristo. En las paredes de nuestras casas, en los cuadros, en los muebles, tenemos que leer esta inscripción: ‘A los pobres que no tienen hogar acoge en tu casa’. En nuestros roperos tenemos que ver escritas, como con el dedo de Dios, estas palabras: ‘Viste al desnudo’. En el comedor, en la mesa cargada de abundantes manjares, deberíamos ver trazada esta inscripción: ‘Comparte tu pan con el hambriento’ (ver Isa. 58:7).

“Se nos ofrecen miles de medios de ser útiles. Nos quejamos muchas veces de que los recursos disponibles son escasos; pero si los cristianos tomaran las cosas más en serio, podrían multiplicar mil veces esos recursos. El egoísmo y los malos deseos nos impiden ser más útiles.

“¡Cuántos recursos se gastan en cosas que son meros ídolos, cosas que embargan el pensamiento, el tiempo y la energía que deberían dedicarse a usos más nobles! ¡Cuánto dinero se derrocha en casas y muebles lujosos, en placeres egoístas, en manjares costosos y malsanos, en perniciosos antojos! ¡Cuánto se malgasta en regalos que no aprovechan a nadie!” (El ministerio de curación, pp. 157, 158).



## Aplicación para la vida

Dios utiliza diversos medios para liberar a los seres humanos del apego a las cosas materiales. Una de esas formas es la fidelidad en los diezmos y las ofrendas, que posibilitan el envío de misioneros para que prediquen en regiones más desafiantes. Al contrario de lo que algunos piensan, eso no nos impide prosperar, sino que direcciona nuestros deseos para el Reino de los Cielos y no para el reino del yo.



## Momentos de oración

¿Acostumbras orar por tu salud financiera? Luego de lo estudiado hoy, reserva un momento especial a solas con Dios y utiliza los siguientes temas:

### Agradecimiento y alabanza

Te agradezco, Señor, por las bendiciones que me das, y porque a pesar de enfrentar dificultades financieras en algunos momentos me ayudas a entender que la mayor riqueza de la vida no está en las cosas materiales, sino en la vida que construimos a tu lado. También te agradezco por:

---

---

---

### Confesión

Perdóname si en algún momento mi falta de fe me hizo ser infiel en relación con mis finanzas. Aprendí que retener los diezmos y las ofrendas no resuelven mis problemas financieros, ¡muy al contrario! Por eso, Padre, ayúdame a ser fiel también en este aspecto de mi vida. Dame fuerzas, sabiduría y control para administrar los recursos que recibo de tus manos

Es preferible vivir con lo que nos queda luego de devolver diezmos y ofrendas que vivir con todos nuestros ingresos, pero sin seguir la voluntad ni los planes de Dios.



y así pueda usarlos de la mejor manera posible y que siempre puedan contribuir a la predicación del evangelio.

---

---

---

### Orando con la Palabra

Ayúdame a no ser dominado por la ambición y a poder desprenderme de cosas materiales. Que pueda aprender de tu Palabra: “El generoso prosperará, y el que reanima a otros será reanimado” (Prov. 11:25). Señor, ayúdame a ser, antes que todo, fiel. Pon en mi corazón la necesidad de ser un colaborador para el avance del Reino.

### Pedidos personales

Ora para que Dios te ayude a ser generoso y responsable en la administración de los recursos financieros. Es mejor vivir con menos, beneficiando a otros y promoviendo el Reino de Dios, que acumular riquezas en esta Tierra.

# DÍA 9



## SALUD *misionera*

*“Anuncien sus gloriosas obras entre las naciones; cuéntenles a todos las cosas asombrosas que él hace”*

(Salmo 96:3)

**S**e cuenta que el reformador Martín Lutero y un amigo vivían juntos en un monasterio en Alemania. Ambos tenían las mismas creencias sobre la fe cristiana y los dos expresaban un fuerte amor por la causa de la verdad. Sin embargo, cuando Lutero decidió ir a la “guerra” en nombre de la Reforma, su amigo prefirió permanecer en el monasterio, para orar e interceder por él. Cierta noche, ese amigo tuvo un sueño en el que vio un campo que parecía tocar el horizonte. El suelo estaba listo para la cosecha. También vio en esa tierra a un hombre que intentaba cosechar solo todo el campo, una tarea imposible. En un momento, pudo ver el rostro de ese trabajador cansado: ¡era Martín Lutero! El sueño le enseñó una gran verdad: no solo debía orar por su amigo, sino comenzar a trabajar con él por la causa de la verdad.

## NO ESTAMOS SOLOS AL REALIZAR LA OBRA MISIONERA

“Empiecen a hacer la obra médico-misionera con las comodidades que tengan a mano. Encontrarán que de esta forma se abrirá el camino para que den estudios bíblicos. El Padre celestial los colocará en conexión con los que necesitan saber cómo tratar a sus enfermos. Pongan en práctica lo que saben acerca del tratamiento de la enfermedad. De esta forma se aliviará el sufrimiento y tendrán oportunidad de partir el Pan de vida con las almas hambrientas. El desempeño de la obra médico-misionera trae rayos de brillo celestial a las almas cansadas, perplejas y dolientes. Es como una fuente abierta para el viajero agotado y sediento. Los ángeles del Señor están presentes en el desempeño de toda obra de misericordia, de todo trabajo de amor. Los que viven más cerca del Cielo reflejarán el brillo del Sol de Justicia” (*El ministerio médico*, p. 334).

“Al escoger a hombres y a mujeres para su servicio, Dios no pregunta si tienen bienes terrenales, cultura o elocuencia. Su pregunta es: ‘¿Andan ellos en tal humildad que yo pueda enseñarles mi camino? ¿Puedo poner mis palabras en sus labios? ¿Me representarán a mí?’ Dios puede emplear a cada cual en la medida en que pueda poner su Espíritu en el templo del alma. Aceptará la obra que refleje su imagen. Sus seguidores han de llevar, como credenciales ante el mundo, las indelebles características de sus principios inmortales” (*El ministerio de curación*, pp. 24, 25).



### Motivos de oración

1. Por el bautismo del Espíritu Santo, para entender que el llamado es individual.
2. Por capacitación para cumplir la misión.
3. Por tus cinco amigos.

## ¿QUÉ HACE QUE UNA IGLESIA ESTÉ VIVA Y SEA VIBRANTE?

“Una iglesia activa es una iglesia viva. Miembros de iglesia, permitan que la luz brille. Que vuestra voz se escuche en oración humilde, en testimonios en contra de la intemperancia, la locura y las diversiones

de este mundo, y en la proclamación de la verdad para este tiempo. Vuestra voz, vuestra influencia, vuestro tiempo: todos son dones de Dios, y deben utilizarse en ganar almas para Cristo. Visiten a sus vecinos, muestren interés en la salvación de su alma. Despierten y pongan en acción toda energía espiritual. Digan a los que visitan que el fin de todas las cosas está cerca. El Señor Jesucristo abrirá las puertas de su corazón y hará impresiones duraderas en su mente.

“Esfuércense por despertar a hombres y mujeres de su insensibilidad espiritual. Cuéntenles cómo hallaron a Jesús, y cuán bendecidos han sido desde que obtuvieron una experiencia en su servicio. Díganles qué bendición obtuvieron al haberse sentado a los pies de Jesús y haber aprendido preciosas lecciones de su Palabra. Exprésenles la felicidad y el gozo que se halla en la vida cristiana. Vuestras palabras ardientes y sinceras los convencerán de que han hallado la Perla de Gran Precio (Mat. 13:45, 46). Que vuestras palabras de aliento y de valor muestren que con certeza han encontrado la educación superior. Esta es la obra misionera genuina, y mientras se haga, muchos despertarán como de un sueño” (*El ministerio médico*, p. 453).



### Acción misionera

Ora por tus amigos e invítalos a ir a la iglesia mañana.

## POR DÓNDE DEBEMOS COMENZAR

“Hemos de considerar nuestro deber especial el trabajar por quienes viven en nuestro vecindario. Examinen cómo pueden ayudar mejor a los que no tienen interés por las cosas religiosas. Al visitar a sus amigos y sus vecinos, manifiesten interés por su bienestar espiritual y temporal. Háblenles de Cristo, el Salvador que perdona los pecados. Inviten a sus vecinos a vuestra casa y léanles trozos de la preciosa Biblia y de libros que expliquen sus verdades. Invítenlos a que se unan con ustedes en canto y oración. En esas pequeñas reuniones, Cristo mismo estará presente, tal como lo prometió, y su gracia tocará los corazones” (*El ministerio de curación*, p. 110).



## Aplicación para la vida

¿Pensaste alguna vez cómo sería la iglesia si todos los miembros fueran iguales a ti? Imagina cómo sería el trabajo misionero si todos los miembros de la iglesia dedicaran el mismo tiempo que tú a compartir la verdad con el prójimo. Imagina cómo sería el sostén de la iglesia y la inversión en la misión si todos los miembros devolvieran los diezmos y las ofrendas con la misma regularidad que tú.

Si alguien te preguntara cuánto amas la causa de Dios, ¿cómo responderías? La mejor manera de responder no es con palabras, sino con una vida activamente consagrada a la obra de Dios. Debemos entender que esta es una prueba de nuestro discipulado cristiano, y que una vida y una iglesia misioneras son una vida y una iglesia saludables.



## Momento de oración

¿Has participado en la misión de manera activa? Conversa con Dios sobre el tema que estudiamos hoy. Usa los siguientes puntos para tener ese momento de oración con motivos específicos:

### Agradecimiento y alabanza

Señor, te agradezco por elegirme para el servicio, aunque muchas veces yo considere que no merezco formar parte de la obra de la salvación. Te alabo por tu misericordia y por enviar a tus ángeles para que me acompañen en la obra misionera. Señor, te pido que me capacites a través de:

---

---

---

---

### Confesión

Perdóname si en algún momento intenté huir de la misión que tú me asignaste. Hoy entiendo que no es suficiente solo conocer el evangelio; también necesito participar del trabajo misionero y hacer que el mundo te conozca. Padre, ayúdame a ser parte

de una iglesia viva y vibrante que espera tu regreso y prepara incansablemente a otros para ese gran momento. También te pido por:

---

---

---

---

### Orando con la Palabra

Señor, ayúdame a entender mi papel en la misión, según la invitación que tu misma Palabra nos hace: “Anuncien sus gloriosas obras entre las naciones; cuéntenles a todos las cosas asombrosas que él hace” (Sal. 96:3). Dios, que yo pueda ser un comunicador del evangelio, entendiendo que participar de la salvación de otros también le trae beneficios a mi vida.

### Pedidos personales

Ora para que Dios encienda tu corazón con el deseo de ser misionero. Que puedas, a través de los talentos que Dios te concedió, convertirte en parte activa del ministerio de salvación y alcanzar a las personas para el Reino celestial.

# DÍA 10



## SALUD *eterna*

*"Querido amigo, espero que te encuentres bien, y que estés tan saludable en cuerpo así como eres fuerte en espíritu"*

(3 Juan 1:2)

*"En cambio, nosotros somos ciudadanos del cielo, donde vive el Señor Jesucristo; y esperamos con mucho anhelo que él regrese como nuestro Salvador. Él tomará nuestro débil cuerpo mortal y lo transformará en un cuerpo glorioso, igual al de él. Lo hará valiéndose del mismo poder con el que pondrá todas las cosas bajo su dominio"*

(Filipenses 3:20, 21)

**S**e cuenta que, cierta vez, un hombre que limpiaba un museo de arte encontró en un depósito abandonado un cuadro antiguo, todo arruinado, con la pintura sucia, irreconocible. El empleado estaba llevando el cuadro a los desechos cuando el director del museo quiso examinar la obra. Realmente el cuadro parecía no valer nada, pero el director se lo entregó a un curador de pinturas para que lo restaurara. Ese restaurador trabajó con sumo cuidado hasta que lo dejó en óptimas condiciones. Así, se descubrió el secreto de la perfección: el restaurador era el hijo del artista original.

El pecado desfiguró el carácter del ser humano, la obra prima de la Creación divina. Jesús, el Hijo del Artista supremo, vino a restaurar en la humanidad la imagen de su Creador. Debemos permitir que cada día esa restauración se lleve a cabo en nuestra vida, hasta que nuestro Creador y Redentor nos lleve al hogar.



## Motivos de oración

1. Por la preparación para el pronto regreso de Jesús, para que el proceso de restauración divina comience ahora.
2. Por tus cinco amigos.

## NO PIERDAS EL PRECIOSO TIEMPO DE PREPARACIÓN

“No tenemos tiempo que perder. No sabemos cuándo ha de terminar nuestro tiempo de prueba. A lo sumo, no podemos contar sino con una vida breve, y no sabemos cuándo la saeta de la muerte atravesará nuestro corazón. Tampoco sabemos cuándo tendremos que desprendernos del mundo y de todos sus intereses. La eternidad se extiende ante nosotros. El velo está a punto de descorrerse. Unos pocos años más, y para cada uno de los que ahora se cuentan entre los vivos se dará el mandato: ‘El que es injusto, sea injusto todavía [...] y el que es justo, practique la justicia todavía, y el que es santo, santifíquese más todavía’ (Apoc. 22:11)” (*El ministerio de curación*, p. 360).

“El mundo no es un campo de croquet, en el cual nos divirtamos; es una escuela donde debemos estudiar dedicada y cabalmente las lecciones que se dan en la Palabra de Dios. Allí se aprende a recibir y a

impartir. Allí se aprende a buscar a las almas por los caminos y los vallados de la vida. ¡Cuán fervientemente se toma parte en los juegos de este mundo! Si los que se dedican a ellos se esforzaran tan entusiastamente por la corona de la vida que es imperecedera (1 Ped. 5:4), ¡qué victorias obtendrían!” (*El ministerio médico*, p. 435).



## Acción misionera

Ora por tus amigos, ofréceles un estudio bíblico y envíales la primera lección del curso “Jesús: Restaurador de la vida”.

## NUESTRA GRANDIOSA ESPERANZA

“Vi gran número de ángeles que de la ciudad traían brillantes coronas, una para cada santo, y cuyo nombre estaba inscrito en ella. Cuando Jesús preguntó por las coronas, los ángeles se las presentaron, y con su propia mano derecha las ciñó en la cabeza de los santos. Y de la misma manera trajeron los ángeles arpas, y Jesús se las presentó a los santos. Los ángeles caudillos preludiaban la nota del cántico entonado por todas las voces en agradecida y dichosa alabanza. Todas las manos pulsaron hábilmente las cuerdas del arpa, dejando oír melodiosa música en fuertes y perfectos acordes.

“Después vi que Jesús conducía a los redimidos a la puerta de la ciudad; y al llegar a ella, la hizo girar sobre sus goznes y mandó que entraran cuantas gentes hubiesen guardado la verdad. Dentro de la ciudad había todo lo que puede agradar a la vista. Los redimidos contemplaban abundante gloria por doquiera. Entonces miró Jesús a sus redimidos santos, cuyo aspecto irradiaba esplendor, y fijando en ellos sus cariñosos ojos dijo con su armoniosa y celeste voz: ‘Contemplo el trabajo de mi alma, y estoy satisfecho. Vuestra es esta excelsa gloria para disfrutarla eternamente. Terminaron vuestras tristezas. No habrá más muerte ni llanto ni clamor ni dolor’. Vi que la hueste de los redimidos se postraba y arrojaba sus brillantes coronas a los pies de Jesús; y cuando su bondadosa mano los alzó del suelo, pulsaron sus áureas arpas y llenaron el Cielo con su deleitosa música y cánticos al Cordero” (*El hogar cristiano* (ACES, 2013) pp. 466, 467).

## UN LLAMADO A LA PREPARACIÓN PERSONAL

“Compañeros de peregrinación, todavía estamos entre las sombras y la agitación de las actividades terrenales; pero pronto aparecerá nuestro Salvador para traer liberación y descanso. Contemplemos por la fe el bienaventurado más allá, tal como lo describió la mano de Dios” (*Profetas y reyes* [ACES, 2008] p. 540).

“Les ruego que se preparen para la venida de Cristo en las nubes de los cielos. Día tras día, desechen de su corazón el amor al mundo. Comprendan por experiencia lo que significa tener comunión con Cristo. Prepárense para el Juicio, para que cuando Cristo venga para ser admirado por todos los que creen puedan estar entre aquellos que lo recibirán en paz. En aquel día los redimidos resplandecerán en la gloria del Padre y del Hijo” (*El hogar cristiano*, p. 478).



## Aplicación para la vida

El proceso de restauración divina dura toda la vida. Por lo tanto, debemos permitir que comience ahora. Pidámosle a Dios en oración que él dirija nuestras decisiones y acciones. Solamente así seremos transformados a la imagen de su Hijo. En este momento, afirma tu compromiso de fidelidad leyendo y firmando el pacto solemne que se encuentra en la contratapa de esta revista. Confirma tu decisión de vivir de acuerdo con la voluntad de Dios en cada aspecto de tu vida.



## Momento de oración

A lo largo de estos diez días, has aprendido a cuidar tu calidad de vida en este mundo. Pero eso solo tiene sentido si tu objetivo final es el Cielo. Ora específicamente por ese motivo.

### Agradecimiento y alabanza

Señor, te agradezco por la posibilidad de conocer tus verdades y así saber que falta muy poco para que estemos juntos para siempre. Te alabo por tus misericordias, que se renuevan día a día y me llenan de esperanza para nuestro encuentro. Hoy te pido que:

---

---

---

### Confesión

Perdóname si dudé y permití que las turbulencias de esta vida me desviarán de tus caminos. Restaura mi vida completamente y enséñame a caminar para que, finalmente, podamos estar juntos para siempre.

---

---

---

### Orando con la Palabra

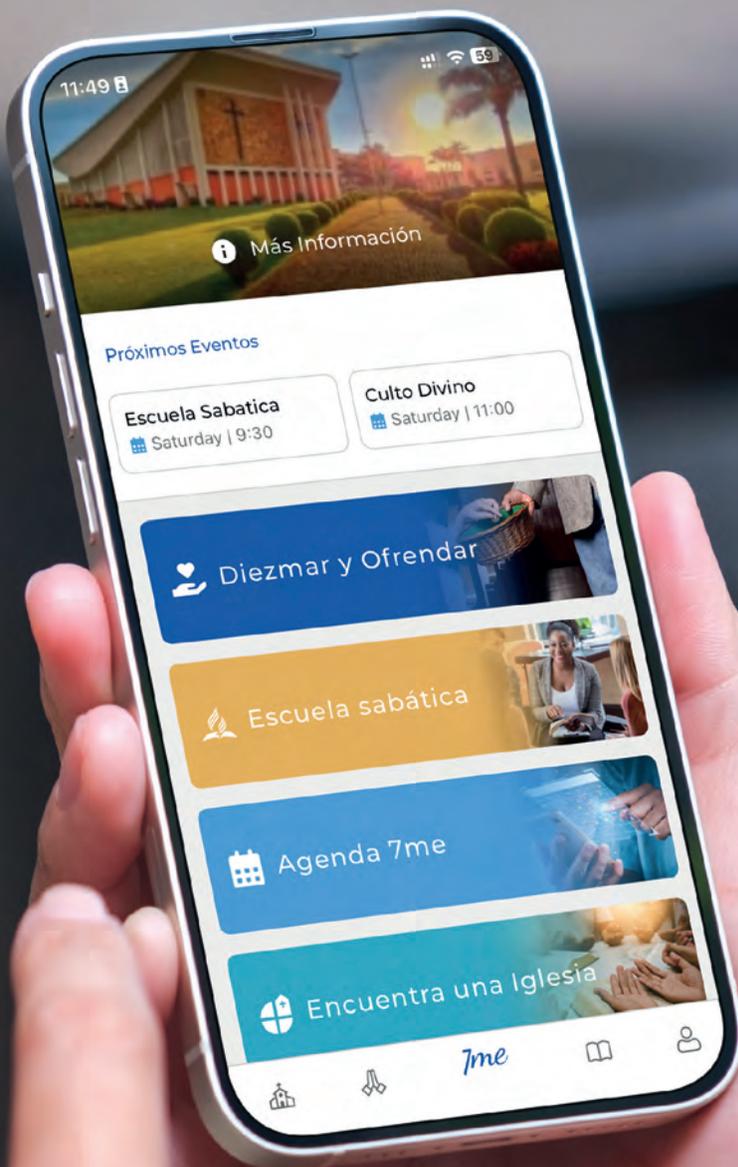
Señor, que nada en la vida sea más importante que la certeza de la salvación. Me apego a la verdad de tu Palabra: “En cambio, nosotros somos ciudadanos del cielo, donde vive el Señor Jesucristo; y esperamos con mucho anhelo que él regrese como nuestro Salvador. Él tomará nuestro débil cuerpo mortal y lo transformará en un cuerpo glorioso, igual al de él. Lo hará valiéndose del mismo poder con el que pondrá todas las cosas bajo su dominio” (Fil. 3:20, 21). Dios, mi mayor anhelo es que llegue ese día.

### Pedidos personales

Ora para que Dios llene tu corazón con el sueño de vivir a su lado para siempre. Mantén viva la esperanza de verlo regresar en las nubes de los cielos, con poder y gloria. No aceptes nada menos que el Cielo como tu meta final.

# 7me

## Tu iglesia en un toque



### Propósitos



**Avivar**

Oración  
Meditación  
Escuela Sabática



**Apoyar**

Horario  
Programación  
Información de la Iglesia



**Ayudar**

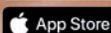
Notas  
Transferencias  
Diezmar y Ofrendar



**Actualizar**

Notificaciones  
Feed de noticias  
Videos de noticias

¡Descárgalo ya!



Para saber más:



@7me.port



@7meapp

# VIVE UNA VIDA PLENA:

**APRENDE LOS SECRETOS DE LA SALUD INTEGRAL,  
LA ARMONÍA FAMILIAR Y LA SEGURIDAD FINANCIERA**



10946



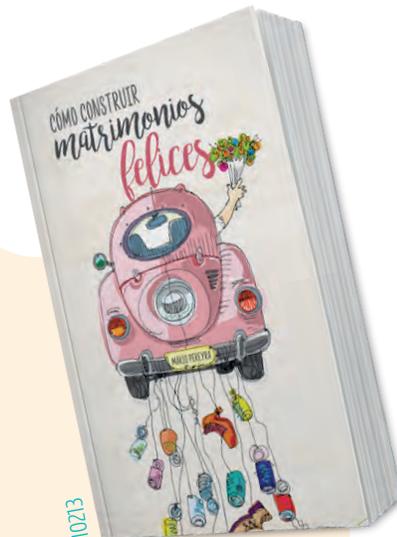
11104



6214



11594



10213



9943



Pídelos en [editorialaces.com](http://editorialaces.com), en Librerías ACES, al coordinador de Publicaciones de tu iglesia o al Servicio Educacional Hogar y Salud (SEHS) local.



# EMBAJADORES DEL

# REINO

*mi pacto solemne*

- SEPARAR los primeros momentos de cada día para estar en comunión con el Señor mediante la oración, y el estudio de la Biblia, del Espíritu de Profecía y de la lección de Escuela Sabática. 
- ELEGIR dos momentos al día para la oración, el culto personal y/o el culto familiar.  
• Mañana: \_\_\_\_\_hs    • Noche: \_\_\_\_\_hs 
- CREAR un hábito saludable para servir de mejor manera al Señor a través de mi cuerpo y mi mente.  
• Mi nuevo hábito: \_\_\_\_\_ 
- USAR mis dones para compartir las buenas nuevas de salvación con otras personas. 
- GUARDAR el sábado, preparándome debidamente el viernes, respetando sus límites y manteniendo pensamientos y actividades apropiados. 
- DEVOLVER fielmente 10 % de todos mis ingresos como diezmo al Señor. 
- DEDICAR un porcentaje regular de mis ingresos ( \_\_\_\_\_%) como una ofrenda al Señor. 

Nombre: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_