

10 DÍAS DE
ORACIÓN
y 10 horas de ayuno

PRIMERO DIOS



VIDA 
plena
Principios divinos para una salud integral

**ORIENTACIONES PARA LÍDERES
Y SERMONARIO**

ÍNDICE

**ORIENTACIONES
PARA LÍDERES** 3

SERMONARIO 38

DIA 01 | CRECIMIENTO INTEGRAL
*El crecimiento integral
en medio de la adversidad* 39

DIA 02 | SALUD Y PRINCIPIOS
El plan de Dios para su vida 46

DIA 03 | SALUD FÍSICA
El ejemplo de Pablo 52

DIA 04 | SALUD EMOCIONAL
*Qué es y cómo
administrarla* 59

DIA 05 | SALUD ESPIRITUAL
*El paralítico
de Cafarnaúm* 66

DIA 06 | SALUD FAMILIAR
*Sabios consejos bíblicos
para su familia* 70

DIA 07 | SALUD SOCIAL
Pedido de Dios 78

DIA 08 | SALUD FINANCIERA
*Libertad de
dependencia* 87

DIA 09 | SALUD MISIONERA
Nuestra Misión 95

DIA 09 | SALUD ETERNA
El símbolo de honor 101

ORIENTACIONES

PARA LÍDERES

VIDA PLENA

Principios divinos para la salud integral

¡Bienvenido(a) a los 10 Días de Oración 2025!

La temática de este año, enfocada en la salud física, mental y espiritual, refleja uno de los pilares esenciales de la Iglesia Adventista. Todos los departamentos y miembros de la iglesia están invitados a unirse en este movimiento de reavivamiento. Este es un momento especial en el que toda la iglesia, desde los líderes hasta cada ministerio, se coloca de rodillas en oración, reconociendo la importancia de la salud integral en nuestra caminata cristiana. Cada día, somos llamados a buscar la plenitud en estas áreas y, en unidad, fortalecer nuestra comunión con Dios, entendiendo que el equilibrio entre cuerpo, mente y espíritu es clave para una vida cristiana saludable y activa.

Este enfoque proviene directamente de las enseñanzas bíblicas y de los consejos de Elena de White, quien nos alerta sobre la importancia de cuidar de todo nuestro ser. En su libro 'El Ministerio de Curación', afirma: "Es deber de toda persona, para su propio bien y el de la humanidad, conocer las leyes de la vida y obedecerlas con toda conciencia" (El ministerio de curación). Este es un llamado urgente para reflexionar, como iglesia unida, sobre cómo estamos cuidando nuestro cuerpo, mente y alma, y cómo esto impacta nuestra misión de llevar el mensaje adventista al mundo.

El versículo "Amado, deseo que seas prosperado en todas las cosas y que tengas salud, así como prospera tu alma" (3 Juan 1:2) es uno de los pilares de este programa. Nos recuerda que la salud física está profundamente conectada con el bienestar espiritual y mental, y que esta conexión es algo que toda la iglesia debe buscar y promover durante estos 10 Días de Oración. Cada ministerio, cada departamento, es un apoyo esencial en esta campaña, que comienza con rodillas dobladas y corazones rendidos a Dios.

Por lo tanto, durante estos 10 días, buscaremos juntos reavivar nuestra fe y nuestra salud integral, con momentos de oración, estudio de la Palabra y acciones prácticas, promoviendo cambios positivos en nuestra vida personal y comunitaria. Toda la iglesia está llamada a unir esfuerzos, promoviendo la unidad entre los ministerios en torno a este propósito. Que cada líder, cada equipo, asuma este compromiso y conduzca su departamento a participar activamente en esta jornada de reavivamiento.

El año 2025 será una oportunidad única para reflexionar sobre el impacto que un estilo de vida saludable puede tener en nuestra misión evangelística. Jesús, al sanar, predicaba el Evangelio completo: cuerpo, mente y espíritu restaurados. Debemos seguir este ejemplo, ayudándonos a nosotros mismos y a otros a encontrar salud y paz a través del mensaje adventista de salud. Y esto será posible mediante el compromiso colectivo, donde cada departamento de la iglesia desempeña un papel crucial, uniéndose para impactar a la iglesia y la comunidad.

En el contenido de la revista de este año, encontrará orientaciones detalladas sobre los principios divinos de salud integral que reflejan el estilo de vida adventista. Le sugerimos que, con oración y reflexión personal, el material sea leído y estudiado en familia y también en grupos en la iglesia durante las 10 horas de oración. Este movimiento traerá un impacto profundo, tanto individual como colectivo, y fortalecerá los lazos entre los miembros y los departamentos de la iglesia.

Dios sigue llamando a cada uno de nosotros para realizar cambios significativos. Él desea derramar bendiciones sobre las familias, la iglesia, la comunidad y el mundo, pero esto solo será posible cuando estemos unidos en oración y acción. Y usted, como líder, está siendo llamado a liderar este movimiento en su iglesia en 2025. ¡Esta es una gran oportunidad para que todos los departamentos se involucren en la transformación espiritual y física que Dios desea operar en nosotros!

Esta guía ofrece orientaciones prácticas e ideas para que el programa sea implementado en cada congregación, aprovechando al máximo

todos los materiales y encuentros. La participación de todos los ministerios es fundamental para que los miembros vivan una experiencia viva y transformadora. Ancianos, Mayordomía, Ministerio de Salud, Ministerio de la Mujer, Ministerio Personal, Ministerios Infantil y del Adolescente, Recepción, Diáconos, Música, Comunicación y otros departamentos, todos están llamados a participar activamente, uniendo oración y compromiso con esta causa. Que estemos listos, como iglesia, para responder al llamado de Dios, de rodillas y con corazones abiertos, buscando ¡vida plena!

OBJETIVOS

1. **Buscar el reavivamiento integral** – espiritual, físico y mental— mediante la oración y el estudio de la revista 10 días de oración, basada en la Biblia y los escritos del Espíritu de Profecía.
2. **Con oración, reflexión y aplicación práctica**, estudiar sobre el estilo de vida adventista que promueve la salud física, mental y espiritual durante las 10 horas de oración, incentivando cambios que mejoren el bienestar integral.
3. **Orar y actuar para alcanzar a personas** – adventistas o no— promoviendo principios de salud física, mental y espiritual, fortaleciendo la conexión con Dios y con el mensaje adventista de salud.

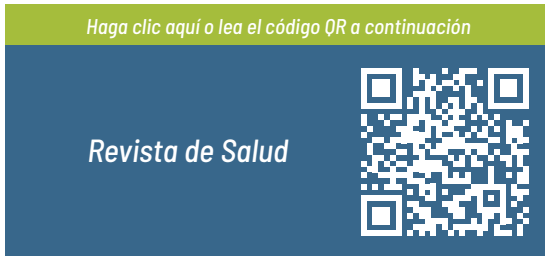
SOBRE EL PROGRAMA

- **Tema:** Vida Plena – Principios divinos para la salud integral
- **Fecha:** 13/02 al 22/02/2025

Sugerencias – verifique la orientación de su unión/campo:

- **Primer sábado (15/02):** 10 horas de ayuno y oración, actividades prácticas y reflexión sobre la salud integral.
- **Segundo sábado (22/02):** Día “D” del estudio bíblico. Celebración misionera e invitación a los cinco amigos de oración para participar en el curso: Jesús, restaurador de la vida.

- **Domingos (16/02 y/o 23/02):** Actividades de salud con la iglesia y la comunidad: Ferias de salud, Muévete por la vida (carreras y caminatas), Curso de cocina saludable, Cocina delivery, Huerta saludable, Taller de espiritualidad y salud, Taller medida correcta, Curso para dejar de fumar etc. Consulte código QR a continuación para acceder a la Revista de Salud:



MATERIALES

- Música
- Video promocional para los 10 Días de Oración
- Videos de los 8 Remedios Naturales para las 10 Horas de Ayuno y Oración
- Vídeos de soporte.
- Guía de orientaciones para líderes
- 0 sermones con sus respectivos PPTs
- Marca páginas
- Camiseta/polo/remera
- Círculo de estilo de vida



SUGERENCIAS PARA LOS LÍDERES, PARA ORGANIZAR EL PROGRAMA EN LA IGLESIA

El primer paso es promover una reunión entre los líderes para planificar el programa y distribuir las responsabilidades. Cada líder puede contribuir en la planificación, la organización y la coordinación de las actividades, involucrando diferentes ministerios.

Ancianato: Coordinación de la planificación de iniciativas, calendario e ideas a aplicar antes y durante los 10 DÍAS. Coordinar los programas, involucrando a otros departamentos.

Mayordomía: Distribución de las revistas para adultos (físicas o digitales). Coordinación de los cultos en la iglesia por la noche o madrugada durante la semana del 13/02 al 22/02, si la iglesia decide realizarlo así.

Ministerio de Salud: Colaborar con el ancianato y demás departamentos, coordinando las actividades de salud para la iglesia y la comunidad, los domingos 16 y 23/02.

Ministerio de la Mujer: Coordinación del programa de 10 horas de ayuno y oración y todo lo relacionado con el primer sábado (15/02). Sugerencias: sala y/o carpa de oración y comida frugal.

Ministerio Personal: Elaboración de la lista de interesados de la Escuela Bíblica Nuevo Tiempo, miembros alejados de la iglesia, visitas registradas y amigos de la iglesia, que serán el objetivo misionero del proyecto. Coordinación del programa del sábado (22/02), CELEBRACIÓN MISIONERA y DÍA "D" con la entrega de cursos bíblicos.

Escuela Sabática: Preparar el programa del día 15/02 junto con el Ministerio de la Mujer, iniciando las 10 HORAS DE ORACIÓN en el momento de la Escuela Sabática (modelo sugerido en el anexo). En el programa del día 22/02, las clases deben estar listas para recibir visitas.

Comunicación: Brindar todo el soporte necesario a los departamentos para la divulgación, invitaciones y presentación del tema de los 10 DÍAS

DE ORACIÓN en las redes sociales oficiales de la iglesia, así como en la comunicación interna, buscando adhesión y conocimiento general sobre el programa.

Secretaría: Identificar y distribuir los nombres de amigos alejados de la iglesia. Coordinar el programa del día 22/02 en colaboración con el Ministerio Personal, si la iglesia decide implementar el proyecto de *Reencuentro* durante este período.

Ministerio Infantil Y M. del Adolescente: Distribución de las revistas para adolescentes y niños (físicas o digitales). Acompañamiento y motivación de la lectura a lo largo de la semana, desafío de orar por cinco amigos y compartir mensajes en redes sociales. Contacto durante la semana y ofrecimiento de estudios bíblicos al final.

Ministerio de Recepción: Organizar un equipo para todos los cultos que se realicen en la iglesia o en línea.

Díaconos y Diaconisas: Apoyar al equipo de Recepción y al Ministerio de la Mujer en la preparación de alimentos ligeros con frutas y jugos el día 22/02, al cierre del programa de las *10 horas de ayuno y oración*.

Música: Organizar una lista de músicos para los programas de la iglesia, con himnos congregacionales y música especial. Selección de himnos que estén alineados con los propósitos del programa.

Otros Departamentos: Desarrollar iniciativas creativas que prioricen la realidad y las necesidades locales. Sugerencias: uso de medios digitales, programas de oración en espacios públicos, etc.

REVISTAS

Revista para adultos: La dinámica de la revista presenta una secuencia que apoya y guía el estudio diario:

- Textos inspiradores de la Biblia.
- Textos del Espíritu de Profecía.
- Aplicación práctica para la vida.

- Momento de oración con orientación para el momento personal de comunión.
- Motivos de oración del día.
- Sugerencia de actividad misionera para cada día.

Revista teen: La revista *Estoy Saludable* aborda el tema de manera interactiva y con lenguaje y diseño adaptados al público adolescente.

Revista infantil: La revista *Lleno de vida* contiene textos para niños, adhesivos y actividades que fomentan la lectura. La edición 2025 incluye dos modelos, y abarca tanto a niños alfabetizados como a los que aún no lo están.

PROGRAMA

El programa de los 10 Días de Oración puede realizarse en la iglesia con cultos de madrugada o por la noche. Para las iglesias que elijan esta estrategia, se han preparado diez sermones con sus respectivos PPTs.

Las 10 Horas de Ayuno y Oración son coordinadas por el Ministerio de la Mujer, con la participación de todos los departamentos. Para este sábado, pueden prepararse carpas de oración para la comunidad, sala de oración para la iglesia, llamadas o mensajes para los cinco amigos seleccionados para interceder y ayuno frutal para quienes no puedan hacer ayuno total.

Para el Día D del Estudio Bíblico (22 de febrero), debe organizarse una celebración misionera, para la cual se invitará a interesados o miembros alejados de la iglesia. Si se realiza el sábado por la mañana, el programa debe ser especial desde la recepción, con programación articulada con la Escuela Sabática, música especial y un sermón inspirador. El programa también puede realizarse por la tarde.

SÁBADO 15/02/2025 (*Propuestas Externas*)

ACCIONES EN LA VECINDAD: Si no se realiza la Santa Cena, esta es una de las actividades propuestas para este momento. Promueva accio-

nes de evangelismo de amistad en los alrededores de la iglesia (en la calle, frente a la iglesia o en una plaza cercana). Tipos de actividades misioneras: oración tipo “drive-thru”, coro comunitario frente a la iglesia, distribución del libro misionero, entrega de pan casero a los vecinos de la iglesia (empaquetado y acompañado de una tarjeta especial ofreciendo amistad o invitación para asistir a la iglesia), ferias de salud (evaluación de presión arterial, glucosa, prueba de los ocho remedios naturales, bioimpedancia), juegos para niños, presentación de bandas y actividades del Club de Conquistadores y Aventureros para los niños de la comunidad, entre otros. **Si se realizan actividades en la vecindad, al finalizar las mismas, todos los participantes regresan a la iglesia para concluir las 10 horas y compartir un refrigerio saludable.**

VISITAS MISIONERAS: Realice visitas por la tarde a hospitales, hogares de ancianos y comunidades necesitadas.

CAMINATA DE ORACIÓN: La caminata de oración es una estrategia que puede adoptarse tanto en la mañana como en la tarde del sábado. Con la temática de la salud como foco de la campaña de oración en 2025, nada mejor que poner este tema en práctica durante las *10 Horas de Ayuno y Oración*. Esta caminata puede realizarse en los alrededores del barrio, con paradas estratégicas de oración. En estas paradas, se sugiere orar por los residentes de una calle específica, por su salud y para que puedan sentir en sus corazones el deseo de acercarse más al Señor. Si esta estrategia se implementa en la mañana del sábado, es imprescindible que no comprometa el momento de la Escuela Sabática; puede reducirse, pero no debe omitirse.

SÁBADO EN LA NATURALEZA: Si es posible realizar las *10 Horas de Ayuno y Oración* fuera de la iglesia, en un lugar externo como una finca o parque, esta es una excelente opción para la fecha especial del 15/02. Aprovechando la temática de vida saludable, además del programa propuesto, los miembros pueden tener momentos para disfrutar de los remedios de la naturaleza, como la luz solar, el aire puro y el ejercicio físico, a través de actividades grupales de estiramiento.

DOMINGOS CON MÁS VIDA Y SALUD

Los domingos son excelentes oportunidades para trabajar la temática de los *10 Días de Oración* de manera práctica, con actividades dirigidas tanto al público interno como a la comunidad. A continuación, se presentan algunas sugerencias que pueden desarrollarse como actividades especiales durante los *10 Días de Oración* o a lo largo del año. Este resumen ha sido adaptado de la Revista de Salud 2025 de la Unión Sudeste Brasileña, escrita por Marcela Borges y Michele Vasconcelos.

FERIAS DE SALUD: La Feria de Salud es una actividad clave del Ministerio de Salud que ofrece una experiencia interactiva para concienciar sobre prácticas saludables. Se realiza en espacios públicos y cuenta con estaciones temáticas que abordan aspectos esenciales del bienestar, como los 8 remedios naturales: nutrición, actividad física, hidratación, luz solar, aire puro, descanso, temperancia y confianza. Su objetivo es enseñar hábitos saludables que mejoren la calidad de vida y fortalezcan la salud física y mental. Con un enfoque preventivo, busca capacitar a los asistentes para aplicar estos principios diariamente y promover un cuidado integral del cuerpo y la mente.

MUÉVETE POR LA VIDA (carreras y caminatas): Este programa fomenta la actividad física regular, promoviendo una vida saludable para todas las edades y condiciones físicas. Incluye actividades accesibles como caminatas y ejercicios simples, además de consejos para mantener la motivación e integrar la actividad física en la rutina diaria. Resalta los beneficios para la salud cardiovascular, el fortalecimiento muscular y el bienestar mental.

CURSO DE COCINA SALUDABLE: La práctica de la cocina saludable es esencial para promover una vida equilibrada y hábitos que favorezcan la salud física y espiritual. Los talleres de cocina saludable enseñan recetas nutritivas y sencillas, utilizando ingredientes naturales y de fácil acceso, además de técnicas prácticas para preparar alimentos de manera rápida y sabrosa. El enfoque está en la educación sobre una alimenta-

ción equilibrada, destacando la importancia de incluir frutas, verduras, cereales integrales y legumbres en la dieta. Las clases ofrecen un ambiente de aprendizaje interactivo, permitiendo a los participantes compartir experiencias y, al final, degustar las recetas preparadas.

COCINA DELIVERY: Este proyecto ayuda a los participantes a preparar y entregar comidas saludables, ofreciendo una opción práctica para quienes tienen poco tiempo o habilidades culinarias. Incluye recetas nutritivas, consejos para embalar los alimentos de forma adecuada y cómo garantizar su frescura. Además de promover la salud, busca conectar con la comunidad compartiendo principios adventistas de bienestar.

HUERTA SALUDABLE: El taller “Huerta Saludable” tiene como objetivo incentivar el cultivo de alimentos de manera práctica y sostenible, destacando los beneficios de una huerta casera para la salud, el medio ambiente y la economía. El proyecto enseña técnicas de siembra y cuidado de las plantas, desde la selección de semillas hasta el mantenimiento de las huertas, además de promover el consumo de alimentos frescos y naturales, libres de pesticidas. También aborda la sostenibilidad, fomentando el uso responsable de los recursos naturales y el aprovechamiento de residuos orgánicos. El taller refuerza la conexión espiritual, destacando el cuidado de la tierra como una forma de cuidar el cuerpo y el alma.

TALLER DE ESPIRITUALIDAD Y SALUD: El Taller de espiritualidad y salud promueve la integración entre el cuidado físico y el desarrollo espiritual, enfatizando la importancia de una vida equilibrada que abarque mente, cuerpo y espíritu. Aborda la conexión entre la salud y la espiritualidad, destacando cómo la relación con Dios puede fortalecer la salud mental y emocional, aportando paz y propósito. El taller ofrece prácticas espirituales saludables, como la oración, la meditación y el estudio bíblico, para reducir el estrés y cultivar una vida espiritual activa, además de incentivar el cuidado del cuerpo como un acto de adoración a Dios. También apoya el cambio de hábitos, sugiriendo cómo adoptar un estilo de vida más saludable en armonía con la fe.

TALLER MEDIDA CORRECTA: El Taller Medida correcta fue creado para ayudar a los participantes a comprender la importancia de mantener un peso saludable y equilibrado, promoviendo el bienestar físico y mental. El taller ofrece un enfoque práctico y educativo, comenzando con una evaluación individual de salud que incluye mediciones como el IMC y la circunferencia abdominal. Los participantes reciben orientaciones sobre alimentación saludable, consejos para adoptar una dieta equilibrada y son incentivados a incorporar actividades físicas adecuadas a sus necesidades. Además, el taller proporciona un seguimiento continuo, garantizando motivación y apoyo para alcanzar y mantener un peso saludable de manera sostenible.

CURSO CÓMO DEJAR DE FUMAR: Los cursos “Cómo dejar de fumar” tienen como objetivo promover la salud y el bienestar de los participantes, basándose en principios de cuidado integral del cuerpo y la mente. Estos cursos ofrecen apoyo y orientación a quienes desean abandonar el hábito del tabaco, utilizando enfoques que incluyen asesoramiento, estrategias de afrontamiento y cambios en el estilo de vida. Además, los programas enfatizan la importancia de una vida equilibrada y libre de sustancias dañinas, alineándose con los valores de la iglesia sobre el respeto al cuerpo como templo del Espíritu Santo. Con un enfoque en el apoyo continuo y la motivación, la Iglesia Adventista busca ofrecer no solo un método para dejar de fumar, sino también una transformación duradera hacia una vida más saludable y plena.

10 HORAS DE ORACIÓN Y AYUNO

- Videos y testimonios de apoyo.
- Momentos de conversación y debate: en dos momentos por la tarde, formar grupos de 4 a 7 personas para leer los textos de cada tema sugerido. Facilitar un diálogo sobre el tema, destacando lo que más llamó la atención o compartiendo experiencias personales relacionadas.
- Sala y/o carpa de oración.

- Santa Cena.
- Actividades externas: oración en asilos u hospitales, drive-thru de oración, coro grande en la calle de la iglesia, distribución del libro misionero, entrega de pan casero a los vecinos de la iglesia, feria de salud, etc.
- Confraternización con alimentos saludables.

PROGRAMA SUGERIDO PARA LAS 10 HORAS DE ORACIÓN Y AYUNO

En 2025, la temática de salud en el programa de los 10 Días de Oración sugiere un enfoque dinámico y externo. A continuación, se presenta un modelo de programación para quienes están limitados al espacio de la iglesia, seguido de sugerencias de actividades externas que pueden adaptarse para la mañana o la tarde. Es importante planificar con anticipación, elegir lugares seguros, considerar la accesibilidad para todos los públicos y asegurar a los participantes para las actividades externas.

SÁBADO 15/02/2025 (*Propuesta interna*)

- Recepción cálida y especial

Decoración temática de salud. Se puede entregar una botella de agua con el recordatorio de hidratación adecuada durante el ayuno y el versículo bíblico: "Pero el que beba del agua que yo le daré, no tendrá sed jamás" (Juan 4:14).

8:00 – Bienvenida – **Anexo 1**

- Oración inicial - Invocación de la presencia de Dios.
- 8:05 – Video documental "Máquina humana" (Nuevo Tiempo).
- 8:10 – Momento de alabanza: seleccionar himnos sobre vida, salud, transformación y cuidado de Dios.
- 8:20 – Reflexión espiritual (**Salud física e integral**):

Tema: "Cuidando el templo del Espíritu Santo". Presentación sobre salud física y su relación con la espiritualidad. Texto base: 1 Corintios 6:19-20 (**Anexo 2**).

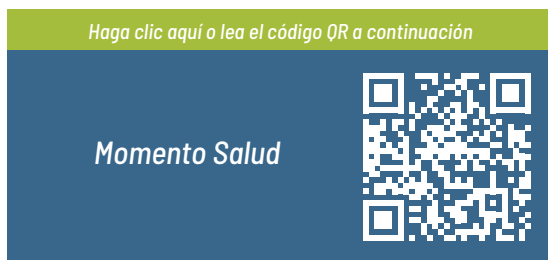
- 8:40 - Video sobre los ocho remedios naturales - **Luz solar (@quierovidaysalud)**
- 8:42 - Momento de oración en duplas (música de fondo) **Anexo 3**

Motivo de oración: Desarrollo de hábitos saludables.

- 8:52 - Video sobre los ocho remedios naturales - **Descanso (@quierovidaysalud)**
- 8:54 - Mensaje musical.
- Oración.
- 9:00 - Escuela Sabática (**Salud misionera**).
- 10:10 - Momento de oración individual (música de fondo) **Anexo 4**

Motivo de oración: Reavivamiento y reforma personal.

- 10:20 - Momento de comunicación.
- Culto divino (**Salud espiritual**).
- 10:25 - Salud y alimentación saludable (**Salud física**).



- 10:30 - Momento de alabanza.
- 10:40 - Diezmos y ofrendas (**Salud financiera**) **Anexo 5**
- 10:50 - Adoración infantil (**Salud familiar**)

- 10:57 – Momento de oración intercesora (**Salud misionera y espiritual**).

Sugerencia: Presentar un video-testimonio o un testimonio personal de alguien alcanzado por la oración intercesora - **Anexo 6**

Motivo de oración: Orar por cinco amigos seleccionados en el proyecto de oración intercesora.

- 11:05 – Mensaje musical.
- 11:10 – Sermón: “Vida plena - Salud física” Dr. Rogério Gusmão
- Oración final (**Salud espiritual**).

Motivo: Transformación espiritual en la vida de los participantes y los cinco amigos seleccionados.

- 12:00 – Almuerzo: Jugos naturales sin azúcar (detox), agua de coco y frutas (para quienes realizan ayuno parcial).

Tarde

- 13:15 – Alabanza congregacional.
- Oración.
- 13:25 – Video documental “Máquina humana”.
- 13:30 – Testimonio de transformación (**Salud integral**).

Momento de compartir experiencias de una vida transformada a través de la fe.

- 13:40 – Momento de oración en familia (música de fondo) (**Salud familiar**).

Los miembros de la familia van a orar juntos luego de leer y reflexionar en los textos y responder preguntas (personas solas pueden orar con otra familia o con alguien más).

Motivo de oración: Entender el papel en el hogar como misión de vida.
Anexo 7

- 13:50 – Video sobre los ocho remedios naturales - **água** - **(@quierovidaysalud)**
- 13:52 – Call Center **(Salud social y misionera):**

Llamar o enviar mensajes a los 5 amigos seleccionados en el proyecto de oración intercesora: familiares, miembros alejados de la iglesia o vecinos, informándoles que se está orando por ellos y que se está disponible para ayudarles en cualquier cuestión personal. Sugerencia: enviar el libro misionero del año en formato PDF a su amigo de oración.

Sugerencia: envíele el libro misionero del año en PDF a su amigo de oración.



- 14:10 – Explicación de los desafíos misioneros diarios de los *10 Días de Oración*.
- 14:20 – Video sobre los ocho remedios naturales - Ejercicio físico. **(@quierovidaysalud)**
- 14:22 – Sesión de estiramientos **(Salud física)** dirigida por un profesor de Educación Física o fisioterapeuta.
- 14:30 – Momento de conversación: "Superando la depresión" **(Salud emocional) Anexo 8**
- 14:55 – Oración en duplas -música de fondo **(Salud emocional) Anexo 9**

Motivo de oración: Fortaleza para superar la voluntad humana y curar las emociones.

- 15:00 – Video sobre los ocho remedios naturales – **Aire puro. (@quierovidaysalud)**
- 15:02 – Técnica de relajación con respiración profunda. Invitar a un profesor de educación física, fisioterapeuta o alguien del área de la salud para que dirija este momento (**Salud emocional) Anexo 10**
- 15:10 – Mensaje musical.
- 15:15 – Testimonio de transformación (**Salud integral**). Momento para compartir experiencias de una vida transformada a través de la fe.
- 15:25 – Video sobre los ocho remedios naturales - **Templanza. (@quierovidaysalud)**
- 15:27 – Test de estilo de vida y compromiso personal. (**Salud integral**)

Responder individualmente el test de 0 a 10 según los hábitos e ítems del estilo de vida. Cero indica estar más lejos del ideal y diez más cerca del ideal. Al final, unir los puntos y observar la forma de la rueda. Realizar un compromiso personal de cambio. **Anexo 11**

- 15:40 – Momento de oración individual-música de fondo. (**Salud Espiritual) Anexo 12**
- 15:45 – Momento de debate grupal: Propósito (**Salud misionera) Anexo 13**
- 16:05 – 2 Músicas en la alabanza congregacional. Sugerencia: HA 190 Santo Espíritu de Cristo y HA 199 Movidos por tu Espíritu.
- 16:10 – Video sobre los ocho remedios naturales – **Confianza en Dios. (@quierovidaysalud)**
- 16:12 – Oración a cargo de un líder (**Salud espiritual**)

Motivo de oración: Por cada área mencionada en el debate, pidiendo cura y fortaleza.

- 16:20 – Santa Cena (**Salud eterna**) o actividad externa con la comunidad. Ver Abajo, ‘salud social y misionera’.
- 18:00 – Cierre de las *10 Horas de Oración y Ayuno*.

Haga clic aquí o lea el código QR a continuación

*Ofrecer una degustación
de platos saludables y dar
de recuerdo las recetas*



ANEXOS

Anexo 1: Bienvenida: *Texto sugerido*

Introducción a la importancia de la salud integral y la conexión con la espiritualidad

La salud integral, según la filosofía de la Iglesia Adventista del Séptimo Día, refleja la creencia de que el ser humano está compuesto de cuerpo, mente y espíritu. Esta visión holística enfatiza que cada una de estas dimensiones está interconectada y que la salud plena no se limita solo a la ausencia de enfermedades, sino que implica un estado de bienestar físico, mental y espiritual.

La Biblia nos enseña que nuestro cuerpo es templo del Espíritu Santo (1 Corintios 6:19-20), lo que nos invita a cuidar nuestra salud como un acto de adoración a Dios. Este cuidado no es solo una responsabilidad personal, sino también un testimonio de nuestra fe y compromiso con los principios divinos.

El estilo de vida saludable, que incluye una alimentación equilibrada, ejercicio físico regular, descanso adecuado y un ambiente emocional y espiritual positivo, contribuye al fortalecimiento de la fe. Cuando

gozamos de buena salud, somos capaces de cumplir con nuestra misión espiritual y servir a los demás. Además, la práctica de la oración, la meditación en la Palabra de Dios y la comunión con los hermanos proporciona un soporte emocional y espiritual que complementa nuestros esfuerzos por mantener la salud física. En este contexto, la salud integral no es solo un objetivo personal, sino una expresión de nuestra identidad como hijos de Dios. Al buscar vivir de forma equilibrada y saludable, nos preparamos para una vida abundante, reflejando el amor y la luz de Cristo en todo lo que hacemos. La conexión entre la salud y la espiritualidad es, por tanto, fundamental para el desarrollo de una vida que glorifica a Dios y sirve a los demás.

Anexo 2: Reflexión espiritual: *Cuidando el templo del Espíritu Santo*

1 Corintios 6:19-20

Introducción

Imaginemos un coche nuevo. Todo coche viene con un manual de instrucciones del fabricante, que nos enseña cómo cuidarlo para garantizar un rendimiento óptimo. Este manual contiene instrucciones sobre el mantenimiento, el tipo de combustible a utilizar y los cuidados necesarios para prolongar la vida útil del vehículo. Si ignoramos estas instrucciones, el coche puede fallar, no funcionar correctamente o incluso sufrir daños irreparables.

Del mismo modo, nosotros, como seres creados por Dios, somos como una máquina divina. Él es nuestro Creador y fabricante, y nos ha dejado un manual: la Biblia. En este manual encontramos orientaciones sobre cómo vivir de forma saludable y glorificarle con nuestro cuerpo de manera integral.

1. El cuerpo como templo

En 1 Corintios 6:19-20, Pablo nos enseña que nuestro cuerpo es el templo del Espíritu Santo. Esto significa que cada parte de nosotros es pre-

cosa y debe ser cuidada con esmero. Al igual que un conductor cuida su coche, nosotros debemos cuidar nuestro cuerpo. Esta responsabilidad no es solo física, sino también mental y espiritual.

Por tanto, cuidar de nuestro cuerpo es una forma de glorificar a Dios. Al seguir las orientaciones de la Biblia, respetamos el templo que Él nos ha confiado. Nuestras elecciones diarias en relación con la salud impactan no solo nuestra vida física, sino también nuestra capacidad para servir a los demás y testificar sobre el amor de Dios.

2. La importancia de los cuidados

Así como un coche necesita mantenimiento regular, nosotros también necesitamos cuidados constantes. Estas son algunas áreas esenciales en las que podemos aplicar los principios de nuestro manual:

- a. **Alimentación:** la Biblia nos habla de la importancia de alimentarnos de forma saludable. En Génesis 1:29, Dios nos da directrices sobre qué comer. Una dieta equilibrada, con hidratación constante, no solo sostiene nuestro cuerpo, sino que también nos mantiene alerta y con fuerza para cumplir la obra de Dios.
- b. **Ejercicio:** El ejercicio físico al aire libre, aprovechando los beneficios del sol y del aire puro, es esencial para mantener nuestro cuerpo en buen funcionamiento. En 1 Timoteo 4:8, Pablo nos recuerda que el ejercicio físico es provechoso. Cuando hacemos ejercicio, no solo mejoramos nuestra salud, sino que también liberamos el estrés, fortalecemos nuestra conexión con Dios y nos preparamos para servir mejor a los demás.
- c. **Descanso:** El descanso es un principio que Dios estableció desde la creación. En Génesis 2:2-3 vemos que Dios descansó en el séptimo día. El descanso es vital para la recuperación y renovación del cuerpo y de la mente. Necesitamos encontrar momentos de tranquilidad para reconectarnos con Dios y con nosotros mismos, especialmente frente al estilo de vida estresante que la mayoría de nosotros lleva.

3. Reavivamiento y reforma

Los procesos de reavivamiento y reforma son dos caras de la misma moneda. Se habla mucho de reavivamiento espiritual, pero pocos perciben que este debe ir acompañado de una reforma en nuestro estilo de vida.

El reavivamiento nunca llegará mientras lo deseemos desvinculado de la reforma. Muchos se deleitan con la teoría del reavivamiento, pero no están dispuestos a enfrentar el desafío de la práctica. Jesús nos llamó a una vida de transformación. En Romanos 12:1-2, Pablo nos exhorta: "Por tanto, hermanos, tomando en cuenta la misericordia de Dios, les ruego que cada uno de ustedes, en adoración espiritual, ofrezca su cuerpo como sacrificio vivo, santo y agradable a Dios. No se amolden al mundo actual, sino sean transformados mediante la renovación de su mente. Así podrán comprobar cuál es la voluntad de Dios, buena, agradable y perfecta".

Nuestra salud física es una parte integral de esta renovación, y sin ella, nuestra mente no puede estar completamente sintonizada con Dios.

4. La reforma de la salud

Debemos entender que la reforma de la salud no es solo una cuestión de bienestar físico, sino de santificación. Dios desea que nuestro espíritu, alma y cuerpo sean preservados íntegros hasta la venida de Jesús. En 1 Tesalonicenses 5:23, Pablo escribe: "Que el mismo Dios de paz os santifique por completo; y todo vuestro ser, espíritu, alma y cuerpo, sea preservado irreprochable para la venida de nuestro Señor Jesucristo". La santificación es un proceso que abarca todas las áreas de nuestra vida, y el cuidado del cuerpo es una parte esencial de este proceso. Cuando cuidamos de nuestro cuerpo, estamos adorando a Dios y preparándonos para estar en su presencia. A través de la práctica de los ocho remedios naturales, nos alineamos con el plan de Dios para una vida abundante y nos preparamos para los desafíos espirituales del tiempo del fin.

Conclusión

saludable nos capacita para vivir plenamente para Dios. Que a partir de hoy podamos ver nuestra salud física como un acto de adoración y un testimonio de amor hacia nuestro Creador.

Dios nos llama a una vida plena en todos los aspectos. Desde la creación, nos ha dado los medios para ello a través de los ocho remedios naturales, pero depende de cada uno de nosotros tomar la decisión de aplicarlos en nuestra vida. Al final, solo cada persona puede hacerlo por sí misma.

Pide a Dios que te dé fuerza y sabiduría para implementar estos cambios en tu vida. Recuerda que la reforma comienza contigo, y los frutos de esta elección serán visibles en todas las áreas de tu vida, incluida tu caminata espiritual hacia el Reino de los Cielos. ¡Que Dios nos ayude a ser fieles en el cuidado del templo que Él nos ha confiado!

Oración

Pidamos a Dios que nos ayude a cuidar de nuestros cuerpos y a seguir las orientaciones de su manual. Que Él nos conceda sabiduría y fuerza para hacer elecciones saludables y glorificarle en todo lo que hacemos. Amén.

Anexo 3: Tarjeta para momento de oración en parejas

Motivo de oración: Desarrollo de hábitos saludables

“Muchos están viviendo en un estado de violación de las leyes de la salud, y son ignorantes de la relación que sus hábitos de comer, beber y trabajar tienen con su salud. Ellos no despertarán ante su verdadera condición hasta que la naturaleza no proteste, por medio del dolor, contra los abusos que está sufriendo. Si, aun entonces, los que sufren solamente comenzaran a obrar en la forma correcta, y recurrieran a los medios sencillos que han descuidado—el uso del agua y el régimen alimenticio debido—, la naturaleza tendría la clase de ayuda que necesita,

y que debiera haber tenido hacía tiempo. Si se sigue esta conducta, el paciente generalmente se recuperará sin debilitarse.” *Consejos Sobre el Régimen Alimenticio*, pág. 359.

“Los hombres necesitan aprender que no pueden poseer en su plenitud las bendiciones de la obediencia, sino cuando reciben la gracia de Cristo. Esta es la que capacita al hombre para obedecer las leyes de Dios y para libertarse de la esclavitud de los malos hábitos. Es el único poder que puede hacerle firme en el buen camino y permanecer en él.” *El Ministerio de Curación*, pág. 78.

Reflexión personal:

- **Mis motivaciones**

¿Qué me lleva a querer cambiar mi estilo de vida? ¿Son cuestiones de salud, bienestar, espiritualidad u otro factor?

- **Mi alimentación**

¿Estoy tomando decisiones alimentarias que promuevan la salud? ¿Qué cambios puedo implementar para mejorar mi dieta?

- **Mi práctica de ejercicio regular**

¿Cuál es la frecuencia y el tipo de actividad física que practico? ¿Estoy satisfecho con ello o necesito incluir más ejercicio en mi rutina?

- **Atención a mi cuerpo**

¿Estoy escuchando las señales que mi cuerpo me da? ¿Qué hábitos puedo adoptar para cuidar mejor de mi salud física?

- **Mis prioridades**

¿Mis actividades diarias están alineadas con lo que considero importante? ¿Estoy dedicando suficiente tiempo a lo que realmente importa?

Anexo 4: Tarjeta para momento de oración individual

Motivo de oración: Reavivamiento y reforma personal. Ore para que Dios le muestre la necesidad de buscarlo mediante la comunión diaria y para que tenga disposición de practicar el estilo de vida adventista.

“Que el mismo Dios de paz os santifique por completo; y que todo vuestro ser, espíritu, alma y cuerpo, sea preservado irreprochable para la venida de nuestro Señor Jesucristo.” 1 Tes. 5:23

“Tal es el resultado de la acción del Espíritu de Dios. Una reforma en la vida es la única prueba segura de un verdadero arrepentimiento. Si restituye la prenda, si devuelve lo que robó, si confiesa sus pecados y ama a Dios y a sus semejantes, el pecador puede estar seguro de haber encontrado la paz con Dios. Tales eran los resultados que en otros tiempos acompañaban a los reavivamientos religiosos. Cuando se los juzgaba por sus frutos se veía que eran bendecidos de Dios para la salvación de los hombres y el mejoramiento de la humanidad.” *Reavivamientos Modernos*, pág. 10.

Anexo 5: Probad y Ved

Anexo 6: Video testimonio sugerido para el lanzamiento del Proyecto de Oración Intercesora

Motivo de oración: Orar por los 5 amigos escogidos en el proyecto de oración intercesora.

Cada miembro elegirá el nombre de cinco amigos para orar por ellos en los próximos meses y ofrecerles un estudio bíblico: miembros alejados de la iglesia, alumnos de la escuela bíblica, amigos /visitas registradas en la recepción, amigos de la iglesia, vecinos de la iglesia, vecinos y familiares. (Utilizar el marcador de página sugerido para escribir los nombres de los amigos). Este momento se realizará en grupos, y los líderes de cada departamento dirigirán la oración junto con las personas de su área (líder de MM con las mujeres, líder JA con los jóvenes, líder Conquistadores con los conquistadores, líder MI con los niños, líder del diaconato con los diáconos, etc.).

Anexo 7: Tarjeta para momento de oración

Motivo de oración: Para entender nuestro papel en el hogar como una misión de vida.

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*, pág. 25.

Obediencia a las leyes de la naturaleza: salud y felicidad

"Nuestros hijos deberían recibir instrucción para que conozcan su organismo físico. A una edad temprana, mediante una instrucción paciente, pueden llegar a comprender que deben obedecer las leyes que gobiernan su ser si quieren estar libres del dolor y la enfermedad. Deberían comprender que sus vidas no pueden ser útiles si quedan inválidos por la enfermedad. Tampoco pueden agradar a Dios si se acarrean enfermedades a causa de su desobediencia de las leyes de la naturaleza." *Conducción del Niño*, pág. 97.

Reflexión familiar:

1. Un hogar que refleja principios cristianos

¿Cómo influye mi fe en la vida diaria de mi hogar? ¿Estoy practicando la cortesía y el amor en mis interacciones familiares?

2. Hábitos positivos cultivados en el hogar

¿Practicamos hábitos saludables y dominio propio en nuestra rutina diaria?

3. Enseñanza de prácticas de salud y bienestar a nuestros hijos

¿Mis familiares son conscientes de la importancia de obedecer las leyes naturales para una vida saludable?

4. Ambiente del hogar más revitalizante y agradable

¿Qué cambios puedo implementar para promover un espacio de descanso y renovación, física, mental y espiritual en mi hogar?

Anexo 8: Momento de debate: Superando la depresión

La depresión es un trastorno mental caracterizado por una sensación persistente de tristeza, pérdida de interés en actividades previamente placenteras y una variedad de otros síntomas emocionales y físicos. Puede afectar la manera en que una persona piensa, siente y se comporta, impactando su calidad de vida.

Síntomas: tristeza persistente, fatiga o pérdida de energía, cambios en el apetito o el peso, dificultades de concentración, sentimientos de culpa o inutilidad, dificultades para dormir o sueño excesivo, pensamientos de muerte o suicidio.

En el artículo "Ellen White and Depression"¹, Tim Poirier explora la relación de Elena de White con la depresión, destacando que, aunque enfrentó períodos de tristeza y melancolía, esto no implicaba una falta de fe. A lo largo de su vida, Elena reconoció la influencia de factores físicos, emocionales y espirituales en su salud mental, atribuyendo frecuentemente sus momentos depresivos a problemas de salud y a la presión que sentía como mensajera de Dios.

Ella describió sus luchas con la depresión, enfatizando que las emociones negativas pueden afectar incluso a los más espirituales, pero que es fundamental no permitir que estos sentimientos definan la vida cristiana. Elena de White encontró esperanza en relatos bíblicos de personajes como Elías y David, quienes también enfrentaron desalientos.

1. <https://adventistreview.org/magazine-article/ellen-white-and-depression/>

En una ocasión escribió a su esposo, Jaime: "Hoy me siento muy deprimida, una tristeza inmensa. No consigo explicar por qué me siento así tan triste". *Manuscript Releases*, vol. 7, pág. 278.

"Nuestra felicidad ha dependido del estado de la causa de Dios. Cuando el pueblo de Dios está en una condición próspera, nos sentimos libres. Pero cuando están en desorden y alejados, nada puede hacernos sentir alegría. Todo nuestro interés y vida han estado entretejidos con el surgimiento y el progreso del mensaje del tercer ángel. Estamos ligados a él, y cuando no prospera, experimentamos un gran sufrimiento mental. *Spiritual Gifts*, vol. 2, pág. 297.

Recordando el fallecimiento de su hijo de 3 meses de edad, John Herbert, escribió: "Después de regresar del funeral, mi hogar parecía vacío. Me sentía rendida a la voluntad de Dios, pero desalentada y triste." *Spiritual Gifts*, vol. 2, pág. 296.

"Si, en circunstancias penosas, hombres de poder espiritual, apremiados más de lo que pueden soportar, se desalientan y abaten; si a veces no ven nada deseable en la vida, esto no es cosa extraña o nueva. (...) Los que, destacándose en el frente del conflicto, se ven impelidos por el Espíritu de Dios a hacer una obra especial, experimentarán con frecuencia una reacción cuando cese la presión. El abatimiento puede hacer vacilar la fe más heroica y debilitar la voluntad más firme. Pero Dios comprende, y sigue manifestando compasión y amor." *Profetas y Reyes*, págs. 127, 129.

Los consejos de Elena de White incluían la importancia del apoyo familiar y la amistad, además de prácticas como pasar tiempo al aire libre y alabar a Dios, incluso en momentos difíciles. Ella creía que la fe y la confianza en Dios eran esenciales para superar la depresión.

Finalmente, el artículo reafirma que, aunque los cristianos no están exentos de tristeza, no deben permitir que la depresión controle sus vidas. La esperanza en Cristo y la práctica de la fe son cruciales para mantener la alegría y la paz, incluso en medio de las dificultades.

Haga clic aquí o lea el código QR a continuación

Video "Depresión"



Aprendiendo de la Palabra: Mateo 26:36-46

Jesús, en el Jardín de Getsemaní, mostró cinco actitudes valiosas para lidiar con la tristeza profunda. Primero, buscó la compañía de amigos cercanos, destacando la importancia del apoyo social. Segundo, reconoció su tristeza, lo que sugiere que verbalizar los sentimientos es crucial. Tercero, oró intensamente, mostrando que la conexión espiritual puede ofrecer consuelo. Cuarto, fue honesto en su oración, lo que indica que expresar sentimientos verdaderos es fundamental. Finalmente, aceptó la voluntad de Dios, indicando que aceptar lo que no se puede controlar puede traer paz. Estas actitudes ofrecen una guía poderosa para enfrentar la angustia.

¿Sabía que las comunidades de fe ofrecen un apoyo social crucial, promoviendo un sentido de pertenencia y amparo? Comente en el grupo cómo la iglesia puede apoyar a las personas en estado depresivo, sin juzgarlas.

Anexo 9: Tarjeta para momento de oración en duplas

Motivo de oración: El poder de Dios para vencer la voluntad humana y la cura emocional.

“La acción armoniosa y saludable de todas las facultades del cuerpo y de la mente resulta en felicidad; y cuanto más elevadas y refinadas las facultades, más pura la felicidad” (*Consejos Sobre el Régimen Alimenticio*, pág. 50).

Si está enfrentando depresión o tristeza, considere: buscar apoyo profesional; conversar con amigos y familiares para aliviar la carga emocional; practicar actividad física; mantener una alimentación equilibrada y saludable; dormir lo suficiente; evitar el aislamiento realizando

actividades que le proporcionen placer y lo conecten con otras personas; limitar el uso de redes sociales, ya que la comparación puede aumentar la tristeza; y practicar la gratitud escribiendo en un diario las cosas por las que está agradecido, lo cual ayuda a cambiar el enfoque.

Anexo 10: Texto sobre técnicas de respiración



Anexo 11: Círculo de estilo de vida



Anexo 12: Tarjeta para momento de oración individual

Motivo de oración: Orar por el compromiso de cambio, pedir fortaleza y el poder de Dios para realizar los cambios necesarios en su vida.

“No podemos cambiar nuestros corazones ni dirigir nuestros pensamientos, impulsos y afectos. No podemos hacernos puros, propios para el servicio de Dios. Pero sí podemos escoger el servir a Dios; podemos entregarle nuestra voluntad, y entonces él obrará en nosotros el querer y el hacer según su buena voluntad. Así toda nuestra naturaleza se someterá a la dirección de Cristo” (*El Ministerio de Curación*, pág. 131).

“Mediante el debido uso de la voluntad, cambiará enteramente la conducta. Al someter nuestra voluntad a Cristo, nos aliamos con el poder divino. Recibimos fuerza de lo alto para mantenernos firmes. Una vida pura y noble, de victoria sobre nuestros apetitos y pasiones, es posible para todo el que une su débil y vacilante voluntad a la omnipotente e invariable voluntad de Dios” (*El Ministerio de Curación*, pág. 131).

Anexo 13: Momento de debate: Propósito

Efesios 2:10

“Porque somos hechura de Dios, creados en Cristo Jesús para buenas obras, las cuales Dios preparó de antemano para que anduviésemos en ellas”

2 Timoteo 1:9

“Él nos salvó y nos llamó a una vida santa, no por nuestras obras, sino por su propia determinación y gracia. Esta gracia nos fue dada en Cristo Jesús desde antes del principio de los tiempos”

Aunque a menudo buscamos placer y poder, descubrimos que estos son deseos pasajeros comparados con una vida con propósito. Frente a situaciones difíciles, como un ser querido enfermo, el placer inmediato o el poder acumulado se vuelven secundarios. El propósito emerge como una fuerza poderosa que impulsa nuestras acciones y decisiones, dándole sentido a nuestra existencia y motivándonos a trascender nuestras necesidades individuales por algo mayor.

El propósito da dirección en medio del caos y nos conecta con lo que realmente importa. Mientras que el placer es efímero y el poder ilusorio, el propósito proporciona una satisfacción duradera y verdadera. Por lo tanto, vivir con propósito es vivir plenamente, buscando nuestra verdadera misión en la Tierra.

Es esta búsqueda la que nos enriquece y realiza, convirtiéndose en la mayor y más noble necesidad de nuestras vidas. Sin propósito, vagamos; con él, encontramos significado y cumplimos nuestra misión.

Para reflexionar: Solo existe misión donde hay un propósito.

Propósito: sentido y significado. La motivación, la razón que nos impulsa a avanzar.

Misión: la acción, el actuar basado en el propósito. Lo que se hace a partir de la razón o motivación que se tiene.

Ahora le toca responder a usted:

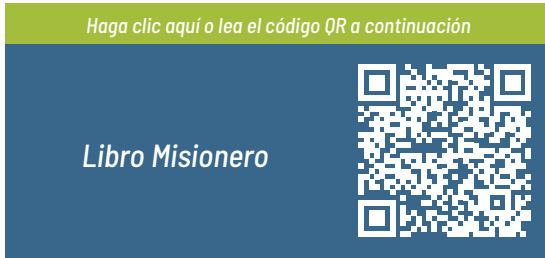
1. ¿Qué misión nos confió Jesús?

- a. Hechos 1:8: "Pero recibiréis poder cuando el Espíritu Santo venga sobre vosotros; y seréis mis testigos en Jerusalén, en toda Judea y Samaria, y hasta los confines de la tierra".
 - b. 2 Corintios 5:18: "Cristo [...] nos dio el ministerio de la reconciliación".
 - c. 2 Corintios 5:20: "Somos embajadores en nombre de Cristo".
2. ¿Cuál es la mayor alegría de un siervo de Dios? 3 Juan 4
 3. ¿Cuál es el llamado de todo hijo de Dios? Hechos 13:47
 4. ¿Cómo puede nuestra vida ser un testimonio para el mundo?
Juan 13:34-35
 5. ¿Por qué debemos testificar? 2 Corintios 5:17 y 20
 6. ¿Qué nos concede Dios para testificar? Efesios 4:8 y 11
 7. ¿Cómo testificar a quienes no conocen a Jesús?
Colosenses 4:2, 5-6

PARA PRACTICAR

- Forme una pareja misionera con su instructor bíblico y oren juntos por la salvación de cinco amigos.

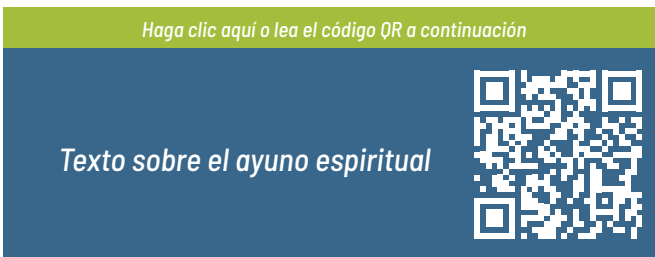
- Ofrezca ayuda y el libro misionero “La clave del cambio”.



- Comparta un curso bíblico.
- Comparta su testimonio de vida, dividido en cuatro partes:
 - Mi historia: cómo era mi vida antes de conocer a Jesús.
 - Mi mayor necesidad: cómo reconocí que necesitaba a Jesús.
 - Mi mayor alegría: cómo dediqué mi vida a Jesús.
 - Lección de vida: la diferencia que Jesús hace en mi vida diariamente.

Compartiendo su historia, usted puede ser el instrumento de salvación en la vida de alguien!

MATERIAL DE APOYO ADICIONAL



Haga clic aquí o lea el código QR a continuación

Loma Linda y las zonas azules



Haga clic aquí o lea el código QR a continuación

*Documental -
La Máquina Humana -
Episodio 4*



CÓMO TRANSFORMAR ACCIONES DE SALUD EN OPORTUNIDADES DE EVANGELISMO

El primer paso para implementar actividades de salud eficaces en la iglesia comienza con el **reavivamiento espiritual del equipo**. Este reavivamiento es crucial, ya que solo cuando nuestro equipo está espiritualmente renovado podemos compartir genuinamente el amor de Dios con impacto. El Espíritu Santo debe ser el guía en cada paso de este proceso, llevando a los miembros del equipo a comprender que cuidar la salud física también es una forma de glorificar a Dios y llevar adelante el evangelio.

Después de reavivar espiritualmente al equipo, el siguiente paso fundamental es realizar un **Diagnóstico de necesidades de la comunidad**. Esto implica entender las condiciones de salud, las carencias y los desafíos enfrentados por la población local. A través de este análisis, se pueden planificar actividades verdaderamente eficaces y relevantes que atiendan las necesidades reales de la comunidad. El diagnóstico también puede incluir cuestiones emocionales y espirituales, ayudando a la iglesia a ofrecer una asistencia completa e integral.

Con base en este diagnóstico, pasamos al tercer paso: la **realización de entrenamientos para atender a la comunidad**. La capacitación prepara a los miembros de la iglesia para brindar el apoyo necesario, ya sea en el cuidado de la salud física, emocional o espiritual. Al formar equipos bien preparados, podemos organizar eventos de salud como ferias, talleres y programas de seguimiento continuo, convirtiendo a la iglesia en un centro de referencia para cuidados integrales.

La **planificación e implementación de estas actividades comunitarias** debe hacerse con sabiduría y oración. No se trata solo de atender necesidades temporales, sino de crear una estructura duradera de cuidado. Esto puede incluir la creación de un Club Vida y Salud, con programas permanentes que aborden temas como nutrición, actividad física, salud mental y prevención de enfermedades. Estos programas pueden ofrecerse gratuitamente a la comunidad, generando confianza y demostrando el compromiso de la iglesia con el bienestar de todos.

Dentro de este contexto de cuidado continuo, podemos iniciar una **Clase bíblica 'Detox del Alma'**. Esta clase no solo promueve un estilo de vida saludable, sino que también enseña cómo la salud espiritual es fundamental para una vida plena. Combinando enseñanzas sobre salud física y espiritual, esta clase prepara a los participantes para una transformación completa, a la vez que abre un espacio para compartir el evangelio de manera práctica y accesible.

A medida que las personas se involucran en los programas de la iglesia, es esencial invitarlas a las **Semanas de Cosecha**. Estos eventos de evangelismo son una oportunidad para que quienes participaron en las actividades de salud conozcan más sobre el plan de salvación y la vivencia cristiana. El cuidado de la salud es un excelente puente hacia el corazón de las personas, para mostrar el amor de Dios de manera tangible y atractiva.

Finalmente, la misión de la iglesia no termina con la introducción de los nuevos miembros en la fe. Tras la decisión del bautismo, es fundamental **integrar y disciplinar a los nuevos miembros**. Esto puede hacerse mediante un seguimiento continuo, estudios bíblicos, grupos de oración y actividades comunitarias. Un discipulado sólido y continuo es clave para fortalecer la fe de los nuevos cristianos e involucrarlos activamente en la misión de la iglesia.

En resumen, las actividades de salud pueden ser puertas poderosas para la evangelización, ya que al atender las necesidades físicas y espirituales de la comunidad, la iglesia se convierte en un instrumento de transformación y sanación.

SERMONÁRIO

DÍA 01 CRECIMIENTO INTEGRAL

EL CRECIMIENTO INTEGRAL EN MEDIO DE LA ADVERSIDAD

“Y Jesús crecía en sabiduría, en estatura y en gracia para con Dios y los hombres” (Lucas 2:52).

INTRODUCCIÓN

La vida cristiana nos desafía a crecer de manera integral —física, mental, espiritual y socialmente— incluso en medio de las adversidades. En Lucas 2:52, vemos que Jesús crecía en estas cuatro áreas, siendo un ejemplo de salud integral para todos nosotros. Hoy reflexionaremos sobre la vida de Daniel, un siervo de Dios que, a pesar de estar rodeado de intensos traumas, demostró un crecimiento integral. Fue arrancado de su tierra, su cultura y su familia para vivir como esclavo en Babilonia, pero, a pesar de todo, no solo sobrevivió, sino que floreció física, mental, espiritual y socialmente.

Exploraremos los traumas que Daniel enfrentó y las estrategias de supervivencia que utilizó para mantenerse firme en su fe y crecer en todas las áreas de su vida. Que podamos aprender de él a resistir las presiones de este mundo y crecer integralmente en medio de los desafíos.

DESARROLLO

1. Crecimiento físico: el trauma de la castración y la resiliencia

El trauma físico de Daniel: convertirse en eunuco

La Biblia nos informa que Daniel fue llevado a Babilonia para servir en la corte del rey (Daniel 1:3-4). Es probable que haya sido sometido a la

castración, convirtiéndose en eunuco, una práctica común entre los reyes de la época para garantizar que quienes servían en sus cortes no tuvieran descendencia y fueran más sumisos. Esto también cumplió la profecía que Isaías hizo al rey Ezequías: “Y de tus hijos que saldrán de ti, que tú habrás engendrado, tomarán para que sean eunucos en el palacio del rey de Babilonia” (2 Reyes 20:18).

Este trauma físico tiene repercusiones significativas. La castración en la adolescencia traería severas consecuencias físicas y emocionales para Daniel. Físicamente, la ausencia de características sexuales secundarias —como el desarrollo de la barba y una voz más grave— lo marcarían como un eunuco. Además, la castración provoca alteraciones hormonales que afectan el cuerpo y la mente, generando problemas como falta de energía y, muchas veces, sentimientos de inferioridad o pérdida de identidad.

Resiliencia física: cuidando el cuerpo para honrar a Dios

A pesar de todo esto, Daniel eligió cuidar su cuerpo de manera que honrara a Dios. En Daniel 1:8 leemos que él “se propuso no contaminarse con la comida y el vino del rey”. Optó por una alimentación simple, con legumbres y agua, resistiendo la presión de conformarse a los estándares babilónicos. Su elección de mantener una alimentación saludable mostró su disciplina y confianza en Dios, demostrando que incluso frente a un trauma físico, podía ejercer control sobre cómo trataba su cuerpo y mantenerlo puro para Dios.

2. Crecimiento mental y emocional: el trauma del exilio y la castración

El trauma mental y emocional: ser esclavo y eunuco

Daniel fue llevado cautivo siendo aún joven, arrancado de su tierra natal y obligado a vivir en Babilonia. El transporte de esclavos en la antigüedad era una experiencia traumática: los prisioneros eran encadenados y forzados a marchar largas distancias. Este cambio abrupto a un entorno completamente desconocido, junto con la probable castración, debió haber sido devastador para la mente de Daniel.

La castración, especialmente en la adolescencia, también tendría un impacto emocional profundo. La ausencia de una identidad sexual plena y la incapacidad de formar una familia provocan sentimientos de pérdida, frustración y, muchas veces, vergüenza. Además, en ninguna parte del relato bíblico vemos a Daniel con una familia, lo que indica que vivió en soledad en muchos aspectos, sin la oportunidad de construir su propia descendencia.

Resiliencia mental y emocional: sabiduría y discernimiento

A pesar de estos traumas, Daniel demostró una mente equilibrada y una sabiduría notable. Fue educado en las ciencias y en la cultura babilónicas (Daniel 1:17), pero nunca permitió que esto corrompiera su fe. Mantuvo su mente clara y su identidad arraigada en Dios, sabiendo discernir lo que debía aprender y lo que debía rechazar, resistiendo la tentación de conformarse al pensamiento babilónico.

3. Crecimiento espiritual: el trauma de la aparente derrota de Dios

El trauma espiritual: la derrota de Jerusalén y la victoria de los dioses de Babilonia

Uno de los mayores traumas espirituales que enfrentó Daniel fue la derrota de Jerusalén a manos de Babilonia. Para el pueblo de Israel, esto significaba más que la pérdida territorial; era una aparente derrota de su Dios. Ante los ojos del mundo, parecía que los dioses babilónicos, como Marduk, habían triunfado sobre el Dios de Israel. La destrucción del Templo, lugar de adoración y sacrificio a Dios, trajo un sentimiento de desolación espiritual.

Sin embargo, Daniel nunca se inclinó ante los dioses de Babilonia. Permaneció fiel a Yahvé, incluso en medio de una cultura que veneraba a otros dioses. Cuando se le desafió a adorarlos, Daniel se negó, demostrando su confianza en que el Dios de Israel seguía estando al mando y que permitiría esta adversidad con un propósito mayor.

Resiliencia espiritual: oración y ayuno

La fuerza espiritual de Daniel residía en su vida de oración y ayuno. La Biblia describe varias ocasiones en las que Daniel oró fervientemente:

- **Daniel 2:18:** Daniel y sus amigos oraron para que Dios revelara el sueño del rey Nabucodonosor.
- **Daniel 6:10:** Aunque sabía que sería lanzado al foso de los leones, Daniel continuó orando tres veces al día, con las ventanas abiertas hacia Jerusalén.
- **Daniel 9:3-4:** Daniel oró intensamente, ayunando y confesando los pecados de Israel, pidiendo la misericordia de Dios.

Además de la oración, el ayuno fue una parte esencial de la vida espiritual de Daniel. Ayunó en varias ocasiones, especialmente en momentos de gran crisis espiritual:

- **Daniel 9:3:** Daniel ayunó y oró confesando los pecados del pueblo de Israel.
- **Daniel 10:2-3:** Daniel ayunó durante tres semanas, absteniéndose de carnes, vinos y alimentos ricos, buscando la revelación de Dios.

Estas disciplinas espirituales fortalecieron a Daniel para enfrentar las adversidades y mantener su fe intacta, incluso cuando todo a su alrededor parecía desmoronarse.

4. Crecimiento social: el trauma del exilio cultural y la resiliencia

El trauma social: la pérdida de la familia, cultura e identidad

Daniel fue arrancado de su ciudad, su cultura, su religión y su familia. Fue obligado a vivir en una tierra extranjera con una lengua, costumbres y prácticas religiosas completamente diferentes. Para un joven, este trauma social fue inmenso. Fue llevado de una vida familiar y comunitaria en Jerusalén a un entorno donde era un extranjero, separado de todo lo que conocía y amaba.

Resiliencia social: amistades con el mismo compromiso

A pesar de este trauma social, Daniel encontró fortaleza en las amistades que cultivó. Él y sus tres amigos —Hananías, Misael y Azarías— eran jóvenes que compartían los mismos valores y compromiso con Dios. Estas amistades lo ayudaron a mantener su fe y a resistir la asimilación cultural babilónica. Juntos, se negaron a comer de las delicadezas del rey (Daniel 1:11-16) y, más tarde, sus amigos fueron lanzados al horno de fuego por no inclinarse ante la estatua de oro (Daniel 3:12-18), pero permanecieron firmes.

Estas amistades fortalecieron a Daniel socialmente, demostrando que, incluso en un entorno adverso, es posible encontrar apoyo y crecer socialmente al rodearse de personas con los mismos principios y propósitos.

CONCLUSIÓN

Daniel enfrentó traumas físicos, mentales, espirituales y sociales de manera intensa. Posiblemente fue castrado, arrancado de su familia y cultura, vivió bajo amenaza de muerte y sirvió en un entorno pagano. Sin embargo, su resiliencia fue notable, logrando crecer integralmente en todas estas áreas.

Las herramientas que Daniel utilizó para sobrevivir y prosperar fueron:

- 1. Oración** — Daniel oraba consistentemente, tres veces al día, independientemente de las circunstancias.
- 2. Ayuno** — Daniel ayunó en momentos de crisis, buscando la dirección y el favor de Dios.
- 3. Alimentación saludable** — Daniel cuidó su cuerpo, negándose a contaminarse con los manjares de Babilonia, demostrando su fidelidad a Dios también a través de su dieta.
- 4. Amistades correctas** — Daniel se rodeó de amigos que compartían su fe y compromiso, lo cual le dio fuerza para resistir las presiones de Babilonia.

Ciertamente, la escatología revelada en el libro de Daniel es un ancla poderosa para todo creyente que vive en el tiempo del fin. Del mismo modo, el estilo de vida de Daniel revela secretos preciosos para los hijos de Dios que necesitan resistir la presión cultural de la Babilonia del tiempo del fin.

Use las mismas armas que Daniel utilizó para alcanzar los resultados que él logró.

La preservación de la identidad cristiana en un mundo cada vez más secularizado es desafiante, pero no imposible. En medio de las presiones diarias, la oración, el ayuno, una alimentación saludable y amigos comprometidos con valores semejantes destacan como verdaderas “armas” espirituales y prácticas.

La oración, ante todo, es un canal directo de comunicación con Dios. Funciona como un ancla que mantiene al creyente firme en medio de las tempestades. A través del diálogo constante con el Creador, los cristianos encuentran fuerza, orientación y una renovación de su fe, resistiendo así la tentación de conformarse a los patrones mundanos.

El ayuno, por su parte, es un ejercicio de disciplina y renuncia. Ayuda a enfocarse en lo esencial, a silenciar las distracciones y a sintonizar el espíritu. El ayuno no es solo privación, sino un intercambio: se renuncia a lo físico para alimentar lo espiritual.

Adoptar una alimentación saludable también impacta la vida espiritual. Cuidar del cuerpo, que es templo del Espíritu Santo, refleja obediencia y gratitud hacia Dios. Al mantener el cuerpo saludable, el cristiano está más dispuesto y preparado para enfrentar los desafíos.

Además, rodearse de amigos comprometidos con los mismos valores fortalece la caminata cristiana. Estos lazos ofrecen apoyo, ánimo y corrección en amor, creando un ambiente seguro para crecer espiritualmente y resistir las influencias externas.

Aquí tiene 10 consejos prácticos para incorporar estas herramientas en la vida cotidiana:

1. Establezca horarios fijos para la oración diaria, creando un hábito creciente de espiritualidad.
2. Use un diario espiritual para registrar reflexiones y oraciones, permitiendo recordar momentos de fe.
3. Practique el ayuno de vez en cuando, comience con períodos cortos e increméntelos gradualmente.
4. Participe en grupos de oración en su GP o clase de Escuela Sabática, fortaleciendo lazos comunitarios y espirituales.
5. Elija alimentos frescos y naturales, priorizando una dieta balanceada y rica en nutrientes.
6. Incorpore momentos de meditación bíblica en su rutina, aunque sean breves, para calmar y centrar la mente.
7. Busque consejeros espirituales, recurriendo a ellos en momentos de adversidad.
8. Lea las Escrituras diariamente, manteniéndose inmerso en las enseñanzas bíblicas.
9. Participe regularmente en reuniones de iglesia y GP con hermanos en la fe, reforzando el compromiso con los valores cristianos.
10. Evite entornos y contenidos que debiliten tu fe, optando por influencias positivas.

En resumen, estas prácticas ayudan a construir un fundamento sólido en la fe, promoviendo una resistencia eficaz en un mundo secularizado.

Sea fiel como Daniel y será eterno como Daniel.

Dr. Rogério Gusmão

*Cirujano General y Oncológico del
Hospital Adventista de São Paulo*

“Porque tú formaste mis entrañas; tú me hiciste en el vientre de mi madre. Te alabo, porque maravillosa y admirablemente fui hecho; maravillosas son tus obras, y mi alma lo sabe muy bien” (Salmos 139:13-14).

INTRODUCCIÓN

Hoy vivimos en un mundo de contrastes:

- **Génesis 25:7:** “Estos son los días de la vida de Abraham, que vivió ciento setenta y cinco años”.
- **Génesis 49:33:** “Cuando acabó Jacob de dar mandatos a sus hijos, recogió sus pies en la cama y expiró, y fue reunido con los suyos”.

En el pasado, la vida se caracterizaba por ser larga y terminaba con una muerte rápida. Hoy, la vida es corta y la muerte, lenta, acompañada de mucho sufrimiento. A pesar de los avances de la medicina, vemos que muchas veces se prolonga la vida a costa de largos tratamientos y gastos financieros exorbitantes, sin alcanzar la salud tan deseada.

Nunca fue el plan de Dios que el ser humano sufriera tanto mientras viviera en esta Tierra.

Es imposible separar los temas relacionados con la salud y los hábitos de vida de la verdadera religión y la relación con Dios.

DESARROLLO

El Creador dejó su huella al formar al hombre a su imagen y semejanza.

El alfabeto de la vida fue diseñado con el amor de Dios por la humanidad, para que viviera una vida plena y abundante. Sin embargo, el pecado entró en el mundo, trayendo consigo la degeneración del ser humano en todas sus dimensiones.

Elena de White escribió en el libro *Consejos para el régimen alimenticio*, pág. 145:

“La enfermedad no sobreviene nunca sin causa. Descuidando las leyes de la salud se le prepara el camino y se la invita a venir”.

Nuestro cuerpo, para ser saludable, necesita que ciertos principios sean respetados y vividos. Dios, en su infinito amor, nos dejó ocho remedios naturales como guía para mantener este templo en buen estado.

Hoy en día, las investigaciones sobre los factores determinantes de la salud indican que los hábitos de vida representan el 53% de nuestra salud, dejando el 47% restante al medio ambiente, la herencia genética y la atención médica. Sin embargo, muchas personas no comprenden lo efímera que es la vida. Hoy estamos aquí y, en un instante, podemos partir.

No todos alcanzarán la tercera edad, ni podrán compartir con su cónyuge, tener canas o jugar con sus nietos, debido a enfermedades crónicas derivadas de un estilo de vida inadecuado.

Mucha gente dice que no tiene tiempo para cuidar de su salud, pero cuando llega la enfermedad, dejan todo y buscan atención médica y hospitalaria, gastando grandes sumas para intentar recuperar la salud perdida. Vivimos tiempos de estrés continuo. Las personas están alejadas de la naturaleza, no hacen ejercicio, no tienen tiempo para los vínculos afectivos y priorizan el trabajo sobre la familia, los hijos y momentos valiosos con quienes realmente importan.

Muchas personas venden sus vacaciones en busca de más dinero y estatus, sacrificando su salud física y mental. Esto conduce al agotamiento, síndrome de burnout, ansiedad y depresión. Las clínicas están llenas de pacientes psiquiátricos cuyos cerebros sobrecargados no logran gestionar sus vidas laborales ni familiares.

El entorno laboral agotador está robando la paz y el equilibrio de muchas personas. El estrés crónico desencadena alteraciones hormonales, menopausia precoz (antes de los 35 años), pérdida de memoria, fatiga crónica, enfermedades autoinmunes, cáncer y envejecimiento prematuro, entre otros.

Dios sabía que el ser humano necesitaría descanso. Por eso creó el día para trabajar y la noche para descansar y renovar fuerzas. También nos dio el sábado como un regalo, un día especial para conectar con él, con la familia y para una restauración física y espiritual.

Entre los ocho remedios naturales está la templanza, que nos enseña la importancia del equilibrio en nuestras actividades diarias. Respetar el ciclo circadiano es esencial para quien busca salud y longevidad. En Brasil, por ejemplo, el 43% de las personas sufren trastornos del sueño, los cuales están asociados a hipertensión, depresión, ansiedad y estrés.

Una noche de descanso insuficiente genera desgaste físico y mental al día siguiente. El mal uso del celular y las redes sociales, especialmente después de las 22 horas, dificulta que el cerebro se prepare para un descanso adecuado.

Dios desea que su pueblo respete las leyes de la salud para evitar enfermedades prevenibles. Esto incluye ejercicio diario, buena hidratación (2-3 litros de agua al día), exposición al sol por 15 minutos y una alimentación equilibrada. La medicina moderna considera el intestino como un segundo cerebro, ya que contiene entre 100 y 500 millones de neuronas, responsables del 90% de la producción de serotonina y el 80% del sistema inmune.

El desequilibrio intestinal, conocido como disbiosis, puede agravarse tras diarreas, vómitos o tratamientos con antibióticos, reduciendo la inmunidad. Es vital reponer probióticos al menos una vez al año.

Trastornos emocionales, inseguridad, miedo, angustia, abuso (físico/mental) y depresión están afectando la vida de muchas personas. Es imprescindible un tratamiento adecuado para que el paciente tenga una nueva oportunidad de cambio.

Todo ser humano debería hacer una verdadera “desintoxicación”:

- Eliminar del cuerpo todo lo que no le hace bien.
- Realizar una desintoxicación física y emocional.
- Alejarse de personas tóxicas, malos hábitos y relaciones dañinas.
- Tener el valor de romper ciclos de situaciones familiares nocivas.

Es fundamental buscar ayuda profesional con médicos, terapeutas, apoyo espiritual y amigos verdaderos. Proverbios 17:17 dice: “En todo tiempo ama el amigo y es como un hermano en tiempo de angustia”.

El apoyo de un amigo verdadero marca la diferencia en el tratamiento de trastornos mentales. La paz no es la ausencia de conflicto, sino resolver el conflicto con paz.

Debemos profundizar más en el estudio de las relaciones humanas. El cerebro del hombre es diferente al cerebro de la mujer; entender estas diferencias podría evitar muchos conflictos.

En la Biblia leemos: “¿Andarán dos juntos si no estuvieren de acuerdo?” (Amós 3:3).

Amar es un arte, pero no todos son artistas. Para vivir el verdadero amor, se necesita una madurez espiritual que permita comprender que la otra persona piensa y sueña de manera diferente, pero aun así, pueden caminar juntos en esta vida.

Las relaciones actuales son muy superficiales. Las personas tienen muchos seguidores en las redes sociales, pero en el día a día no logran caminar junto a quienes realmente forman parte de sus vidas. La mejor red social sigue siendo mirar a los ojos: cuando hable conmigo, míreme a los ojos... las respuestas que no salgan de mi boca, las encontrará en el fondo de ellos.

Debemos mirar la Palabra de Dios cada día, porque ella nos dirá el camino a seguir y las transformaciones necesarias para encontrar una vida feliz y equilibrada. Si no es posible cambiar el camino, cambia la forma de caminar.

“La vida es una universidad, pero enseña poco a quien no sabe ser alumno”, afirma Augusto Cury.

Dios nos capacitó para vivir juntos, pero es necesario reconocer nuestras limitaciones, enfrentar los desafíos y pedir sabiduría a Dios para manejar los conflictos con paciencia hacia nuestros seres queridos. La felicidad consiste en disfrutar la vida, no en la ausencia de problemas.

El secreto de la vida es desatar los nudos sin romper el envoltorio. Fuimos comprados con sangre preciosa. Jesús vino a este mundo para rescatarnos y mostrarnos que hay un lugar especial donde desea morar con nosotros para siempre. Pero, mientras estemos en esta Tierra, necesitamos apoyo, tratamiento y ayuda. Somos seres relacionales y vivir en comunidad representa un gran desafío.

CONCLUSIÓN

2 Corintios 5:17: “De modo que si alguno está en Cristo, nueva criatura es; las cosas viejas pasaron; he aquí todas son hechas nuevas”. La comunión con Dios hará toda la diferencia en la vida de quien sufre y necesita orientación. La Palabra de Dios guía y es luz para iluminar el camino de quienes están en tinieblas y necesitan una verdadera transformación.

El deseo supremo del Padre es dar a cada uno de sus hijos nuevas oportunidades y cambios reales. Jesús vino a esta tierra y dijo:

Juan 10:10 (NVI): “Yo he venido para que tengan vida, y la tengan en abundancia”.

La vida abundante se refiere a una vida plena de alegría y fortaleza para la mente, el cuerpo y el alma.

Hoy es posible alcanzar una salud total, pues la cura que usted necesita sucede del modo en que Dios lo prescribe: respetando sus leyes, que traen energía y fuerza para nuestro cuerpo y mente.

La salud no es un resultado accidental, sino el fruto de decisiones tomadas a lo largo de toda una vida. Necesitamos tener comunión diaria con Dios para experimentar la verdadera transformación física y mental que necesitamos.

Jeremías 29:11: “Porque yo sé los pensamientos que tengo acerca de vosotros, dice Jehová, pensamientos de paz y no de mal, para daros el fin que esperáis”.

Que podamos vivir el plan de Dios para nuestra vida, hacer los cambios necesarios para tener salud física y mental y escuchar sus palabras: “Este es el camino; andad por él”.

Dra. Cláudia Amaral

*Ginecóloga, especialista en Medicina del
Estilo de Vida en CEVISA, ubicado
en Engenheiro Coelho, SP.*

“Y para que no me exaltase desmedidamente por la grandeza de las revelaciones, me fue dado un aguijón en mi carne, un mensajero de Satanás que me abofetee, para que no me enaltezca sobremanera” (2 Corintios 12:7).

INTRODUCCIÓN

Había un hombre llamado Pablo, un líder muy respetado en su comunidad. Había pasado por experiencias increíbles, más allá de lo común. Un día compartió con sus amigos algunas de estas vivencias notables.

Con cierta cautela, Pablo mencionó que había tenido visiones y revelaciones de Dios. No dio muchos detalles, pero insinuó que fueron experiencias grandiosas, del tipo que dejan a cualquiera asombrado.

A pesar de estas experiencias extraordinarias, Pablo enfrentaba un problema persistente en su vida, algo que él describía como un “aguijón en su carne”. No especificó qué era, pero era evidente que le molestaba profundamente, tanto física como emocionalmente. Este aguijón le recordaba constantemente que, a pesar de sus revelaciones asombrosas, seguía siendo un ser humano común.

Desesperado, Pablo rogó a Dios, no una, sino tres veces, para que le quitara este aguijón. Sin embargo, la respuesta que recibió cambió completamente su perspectiva. Dios le dijo algo como: “Mi gracia es suficiente para ti; porque mi poder se perfecciona en la debilidad”

Esta experiencia hizo reflexionar a Pablo profundamente. Comprendió que, en lugar de sentirse frustrado por sus dificultades, podía verlas como una oportunidad para mostrar la fuerza de Dios en su vida. Así, Pablo comenzó a sentirse incluso agradecido por sus debilidades, pues sabía que cuando estaba más débil, era cuando el poder divino se manifestaba con mayor fuerza.

DESARROLLO

Esa historia moderna de Pablo recuerda que, muchas veces, nuestros desafíos son el camino para descubrir una fuerza mayor y encontrar respuestas más allá de nuestras propias capacidades. La historia que ocurrió hace mucho tiempo y está relatada en 2 Corintios 2:1-10 revela lo que Dios hace y cuál es el propósito de Dios cuando somos expuestos a debilidades no resueltas en nuestra vida.

Imagine la rutina de Dulce, una madre que dedicó todo su tiempo y energía a cuidar de su hijo mayor, que luchaba contra la bronquitis asmática. En aquella época, el acceso a tratamientos inmediatos no era tan fácil como hoy, y no existían nebulizadores en los hogares. Cuando las crisis de asma mostraban que los medicamentos orales no serían suficientes, comenzaba una batalla. Dulce tenía que enfrentarse a la maratón de llevar a su hijo al hospital para que recibiera tratamiento adecuado. Esto implicaba tomar un autobús, con toda la preocupación de una madre ansiosa, sin saber qué tipo de atención recibirían al llegar.

Un episodio quedó grabado en su memoria: ni siquiera los tratamientos en el hospital lograron una recuperación inmediata, lo que resultó en una hospitalización. Para Dulce, esos días parecieron una eternidad. Permaneció junto a su hijo, asegurándose de que estuviera seguro y recibiera la mejor atención posible, a pesar del torbellino de emociones en su mente y corazón. Después de ese período angustiante, llegó una recomendación médica que prometía una mejora a largo plazo: medicación combinada con natación y actividad física. Este era un compromiso no solo para la salud del hijo, sino también una maratón diaria para Dulce.

Todos los días, se levantaba temprano y jugaba con él al balón antes de la escuela, para que estuviera calentado y preparado. Las tardes estaban reservadas para las clases de natación, verdaderas odiseas en términos de distancia y costo. Pero Dulce no dudaba; cada esfuerzo valía la pena si significaba evitar ver a su hijo luchando por respirar. La dedicación de una madre para garantizar el bienestar de su hijo muestra el amor incondicional y la resiliencia que muchas madres adoptan frente a los desafíos. Yo soy el hijo de Dulce. Hoy tengo 57 años y, gracias a las debilidades de mi infancia y las luchas de mi madre, desarrollé el hábito de hacer ejercicio todas las mañanas. En los últimos siete años, he acumulado más de 17000 kilómetros de carrera, además de natación, ciclismo, caminatas y ejercicios funcionales. Aquella debilidad de la infancia, por la gracia de Dios, el amor de mi madre y mi propia elección y compromiso se convirtió en uno de los puntos más fuertes de mi vida.

La Biblia está repleta de textos que nos enseñan que el desarrollo de un cuerpo, mente y espiritualidad saludables requiere, además de la gracia y el amor divinos, la elección y el esfuerzo humanos. Aquí hay cinco versículos que subrayan la importancia de la abstinencia o el dominio propio.

Aquí están los versículos según la versión Reina-Valera 1995:

1. 1 Corintios 9:25: "Todo aquel que lucha, de todo se abstiene; ellos, a la verdad, para recibir una corona corruptible, pero nosotros, una incorruptible".
2. 1 Tesalonicenses 4:3-4: "Pues la voluntad de Dios es vuestra santificación; que os apartéis de fornicación; que cada uno de vosotros sepa tener su propia esposa en santidad y honor".
3. Gálatas 5:22-23: "Pero el fruto del Espíritu es amor, gozo, paz, paciencia, benignidad, bondad, fe, mansedumbre, dominio propio; contra tales cosas no hay ley".

4. Tito 2:11-12: “Porque la gracia de Dios se ha manifestado para salvación a todos los hombres, enseñándonos que, renunciando a la impiedad y a los deseos mundanos, vivamos en este siglo sobria, justa y piadosamente.”
5. 1 Pedro 5:8: “Sed sobrios y velad, porque vuestro adversario el diablo, como león rugiente, anda alrededor buscando a quien devorar.”

Estos versículos enfatizan la importancia de vivir una vida disciplinada y controlada, de acuerdo a las enseñanzas bíblicas.

Es imposible tener una vida física saludable, una mente equilibrada y una vida espiritual productiva sin hacer ejercicio diariamente, sin basar la alimentación en frutas, verduras y cereales integrales, y sin dormir la cantidad y calidad adecuadas. ¿Cómo puede un cerebro sedentario, intoxicado por pantallas, cansado y agotado por la irracionalidad de no dormir, inflamado por el azúcar y los alimentos ultraprocesados, generar emociones empáticas y equilibradas, un razonamiento claro y profundo, y una vida espiritual bendecida y poderosa?

Primero, promueva una dieta basada en frutas, verduras y cereales integrales, que ayudan al mantenimiento del peso y funcionan como antioxidantes, protegiendo el cuerpo de enfermedades.

Segundo, impulse la salud cardiovascular mediante una reducción en los niveles de colesterol y presión arterial, gracias al consumo de fibras y nutrientes esenciales.

Tercero, mejore la salud mental y emocional, ya que la práctica de ejercicio físico libera endorfinas y serotonina, hormonas que generan bienestar y alivio del estrés.

Cuarto, un sueño de calidad contribuye a la regeneración celular y mejora la memoria y la concentración, siendo esencial para un funcionamiento cerebral saludable.

Por último, cree un ciclo positivo de energía y motivación, fomentando la adopción de hábitos saludables que se reflejan en una vida más equilibrada y productiva.

1 Corintios 9:25 menciona la disciplina de los atletas que dominan sus deseos para alcanzar sus metas. Este concepto se aplica a nuestras vidas, donde buscamos objetivos aún más elevados en nuestro desarrollo físico, mental y espiritual. Aunque el malestar inicial de cambiar hábitos pueda ser difícil, ese mismo malestar construye resiliencia y nos acerca a una plenitud duradera.

El ayuno, aunque sea parcial, es una herramienta poderosa de transformación. Cuando optamos por el ayuno de golosinas, desarrollamos un nuevo gusto por alimentos saludables, educando nuestro paladar para hacer elecciones más nutritivas. De manera similar, ayunar de hábitos nocturnos ayuda a cultivar el hábito de dormir temprano, esencial para un descanso restaurador, permitiendo que nuestro cuerpo y mente se regeneren profundamente.

Además, el ayuno de imágenes que alimentan la mente carnal fortalece nuestro enfoque en cultivar una mente espiritual, alineando nuestros pensamientos con valores más elevados. Afrontar el malestar inicial de los cambios en los hábitos puede ser un desafío, pero es precisamente ese malestar el que construye resiliencia y nos acerca a un placer duradero.

Así como el atleta sufre, entrena y supera límites por el premio final, debemos abrazar el malestar pasajero del ayuno y las disciplinas como un camino hacia el crecimiento real. El placer final reside en una vida equilibrada y llena de propósito, donde cuerpo, mente y espíritu se nutren en armonía, trascendiendo cualquier incomodidad inicial.

Después de que Dios liberó, perdonó y salvó a sus hijos, los condujo al Sinaí, donde les entregó 10 principios que debían guiar su vida para permanecer libres en una sociedad justa y feliz. Para tener una vida saludable y evitar enfermedades, también necesitamos seguir principios de

salud que serán nuestra protección y libertad en este mundo enfermo. Aquí hay una adaptación de estos principios de salud:

1. No tendrás otros alimentos en tu mesa además de frutas, verduras, cereales integrales, nueces, castañas y algunos alimentos mínimamente procesados y de origen animal.
2. No consumirás alimentos o sustancias estimulantes como golosinas, productos ultraprocesados, carnes impuras, alcohol, tabaco o cafeína.
3. No tomarás luz solar en exceso, pero mantendrás el equilibrio entre la exposición y la protección, según el tono de tu piel y la temperatura ambiente.
4. Recuerda descansar antes de las 22:00 y dormir al menos 7 horas por día, porque Dios descansó y nos dejó el ejemplo de que también necesitamos descansar.
5. Honrarás el ejercicio físico diariamente para que se prolonguen tus días y tengas autonomía en la Tierra.
6. No matarás tu sed con refrescos o jugos con azúcar y aditivos químicos, sino con agua pura, fresca y en cantidad suficiente
7. No adulterarás la cantidad de tus alimentos ni para más ni para menos, manteniendo siempre el peso adecuado para tu altura
8. No robarás aire de tus pulmones, manteniendo siempre una respiración profunda, facilitando la oxigenación de la sangre y la eliminación de impurezas.
9. No darás falso testimonio, sino que asumirás tu exceso y descontrol para corregir el rumbo.
10. No codiciarás el estilo de vida de los demás ni sus alimentos, pero recordarás que tu cuerpo es el templo del Espíritu Santo, y en esta vida, nada es mejor que tener el espíritu de Dios relacionándose con nosotros.

CONCLUSIÓN

“La mayor y más urgente de todas nuestras necesidades es la de un reavivamiento de la verdadera piedad en nuestro medio. Procurarlo debiera ser nuestra primera obra. Debe haber esfuerzos fervientes para obtener las bendiciones del Señor, no porque Dios no esté dispuesto a conferirnos sus bendiciones, sino porque no estamos preparados para recibirlas. Nuestro Padre celestial está más dispuesto a dar su Espíritu Santo a los que se lo piden que los padres terrenales a dar buenas dádivas a sus hijos. Sin embargo, mediante la confesión, la humillación, el arrepentimiento y la oración ferviente nos corresponde cumplir con las condiciones en virtud de las cuales ha prometido Dios concedernos su bendición” (*Mensajes selesctos*, t.1, p. 141).

Así como era imposible para aquellos antiguos esclavos en el Sinaí cumplir los 10 principios morales sin el amor y la gracia de Dios, también hoy es imposible para nosotros seguir los principios morales y de salud sin el amor y la gracia de Dios. Sin embargo, con ellos en nuestras vidas todo será posible. Cuanto más invitemos y preparemos el templo de nuestro cuerpo para que el Espíritu Santo habite en nosotros, más real será esto y nuestra vida será feliz y victoriosa. ¿Prepararemos el templo para que el Espíritu Santo more en él?

Dr. Rogério Gusmão

*Cirujano General y Oncólogo del
Hospital Adventista de São Paulo*

“Lleven mi yugo sobre ustedes y aprendan de mí, que soy manso y humilde de corazón; y hallarán descanso para sus almas” (Mateo 11:29).

INTRODUCCIÓN

Adriana es una joven talentosa y simpática que se destaca en los estudios y en todo lo que hace. Sin embargo, no logró pasar del segundo año de la universidad. Antes de los exámenes finales abandonó el curso porque no podía lidiar con la ansiedad. Sudaba frío solo de pensar en los exámenes, y era común que se quedara en blanco, olvidando lo que había estudiado. Se sentía mal solo al pensar en salir de casa para estudiar. En su Biblia tiene subrayado Filipenses 4:6-7, que dice: “No se inquieten por nada; más bien, en toda ocasión, con oración y ruego, presenten sus peticiones a Dios y denle gracias. Y la paz de Dios, que sobrepasa todo entendimiento, cuidará sus corazones y sus pensamientos en Cristo Jesús”. Más recientemente, supe que Adriana sigue firme en su fe, asiste a terapia semanalmente y una vez al mes tiene consultas con el psiquiatra. Su sueño es volver a estudiar. Mientras tanto, ha intentado cuidar de sus emociones y se ha dedicado a la oración intercesora.

Es probable que muchas personas no estén acostumbradas a orar por su propia salud emocional e interceder por la de amigos y familiares. Esta es, por tanto, una oportunidad única: analizar cómo hemos expresado nuestras emociones en las relaciones interpersonales, con nosotros mismos y con Dios. También podemos reflexionar sobre las emociones

que nos brindan satisfacción, fortalecen relaciones o generan problemas. Deseo que, a partir de ahora, al expresar nuestras diversas emociones, estas sean intencionales, fruto de reflexión y ponderación, para honrar el nombre de Dios.

DESARROLLO

¿Qué es la salud emocional?

Nunca antes ha habido tanta preocupación por la salud emocional como en la actualidad. Esto se debe al creciente número de personas afectadas por alguna enfermedad o trastorno de origen emocional. En el libro titulado *Cómo lidiar con las emociones* (White, 2011), leemos que las enfermedades de origen emocional se han vuelto epidémicas debido a las condiciones inherentes a las personas, al ambiente deteriorado y a las relaciones interpersonales complicadas que caracterizan los tiempos en que vivimos.

La salud emocional es lo opuesto al trastorno o enfermedad emocional. Se relaciona con la capacidad de mantener el equilibrio de las actividades mentales, controlar y gestionar las emociones, lo que resulta en sentimientos de bienestar. Una persona emocionalmente saludable es capaz de poner en práctica sus habilidades, manejar factores estresantes de la vida, trabajar productivamente y contribuir a la sociedad (*Organización Mundial de la Salud, 2022*). También puede decirse que la salud mental tiene que ver con “tener las emociones, pero no dejar que estas nos controlen”. Tomemos como ejemplo la ira: fuera de control, puede causar ofensas, conflictos o incluso violencia. Sin embargo, la misma ira, cuando se expresa de manera asertiva para resolver o disolver un conflicto, puede establecer límites, imponer respeto, generar reflexión o fomentar el diálogo.

Las emociones desempeñan un papel significativo en la vida de todo ser humano y son inherentes a él. Es decir, toda persona nace con una carga emocional y, en consecuencia, con la capacidad de sentir y expresar

al menos seis emociones básicas: alegría/felicidad, tristeza, miedo, asco, sorpresa e ira. Con el tiempo, se aprenden e integran muchas otras emociones en la memoria, dependiendo de las características individuales, la historia de vida, el entorno y las relaciones interpersonales más o menos complejas. Entre estas emociones están la culpa, la ansiedad, el orgullo, el alivio, la vergüenza, la satisfacción, la excitación, el contentamiento, entre otras.

¿Cómo manejar las emociones?

Existen al menos cuatro maneras de manejar las emociones. La última es tremendamente eficaz, **de fácil acceso y gratuita para quienes la deseen:**

- 1. Conocimiento científico:** numerosas investigaciones orientan sobre cómo manejar las emociones. Entre ellas destaca el estudio de Daniel Goleman sobre el concepto de inteligencia emocional, considerado una de las grandes innovaciones del siglo XXI. Goleman busca explicar cómo se procesan y desarrollan las propias emociones y las de los demás para gestionarlas mejor, identificando los propios sentimientos, motivándose a sí mismo y gestionando bien las emociones en uno mismo y en las relaciones con los demás. En el contexto intrapersonal, esta teoría prevé el desarrollo del autoconocimiento, la automotivación y el autocontrol. Mientras que, en el ámbito interpersonal, el desarrollo de la empatía y la sensibilidad social.
- 2. Búsqueda profesional:** la psiquiatría y la psicología han contribuido significativamente a mejorar cómo las personas pueden manejar sus emociones. En algunos casos, las dificultades ya han alcanzado niveles profundos y se requiere intervención farmacológica. En tales casos, los psiquiatras pueden orientar al paciente y a su familia administrando medicamentos adecuados. Por otro lado, los psicólogos pueden ayudar a comprender que muchas emociones son impulsadas por creencias disfuncionales. Al evaluar estas creencias, el paciente puede aprender a reemplazarlas por creencias más

funcionales. Por ejemplo, si pasa la mayor parte del tiempo quejándose y exigiendo, puede cambiar este comportamiento por actitudes de gratitud, satisfacción y contentamiento.

- 3. Uso de los remedios naturales:** numerosos estudios demuestran que el uso de recursos naturales impacta directamente en la salud emocional. El ejercicio físico, una buena alimentación, un sueño reparador, agua, luz solar, aire puro, templanza y confianza en Dios son recomendaciones valiosas. Es decir, la salud mental y emocional no puede separarse de la salud física, ya que ambos son una unidad. En 2023, un estudio del *Journal of Affective Disorders* con 141 pacientes durante 16 semanas mostró que, para la depresión o ansiedad patológica, correr dos veces por semana puede tener un efecto similar al de los medicamentos antidepresivos y ansiolíticos. Esto se debe a que la actividad física libera hormonas que contribuyen a la sensación de bienestar y aumenta la disponibilidad de serotonina y dopamina, regulando el estado de ánimo y la sensación de felicidad. Los beneficios incluyen la liberación de endorfinas y neurotransmisores, reducción del estrés, aumento de autoestima y mejor calidad del sueño (*Verhoeven, Han, Lever-van Milligen, et al. 2023*).
- 4. La Palabra de Dios y la oración:** este recurso ha ayudado a millones de personas en todo el mundo desde que tuvieron acceso a la Biblia. No hay nada que se compare con los recursos que establece la Biblia sobre cómo manejar las emociones. ¡Y usted puede hacer uso de estos recursos increíbles para trabajar mejor sus emociones!

Las investigaciones muestran que el diálogo con Dios a través de la oración proporciona no solo bendiciones espirituales, sino también ayuda a mantener a las personas alejadas de enfermedades físicas y mentales/emocionales. Además, está relacionado positivamente con el bienestar subjetivo: mayor actividad cerebral, bendiciones espirituales, menos enfermedades físicas y emocionales, calma, serenidad y sanación. Otro estudio realizado por Leslie Francis, de la Universidad de Warwick, en el

Reino Unido, demuestra que cuanto más frecuente es nuestra relación con Dios a través de la oración y la meditación en la Biblia, más bajos son los niveles de tendencia psicótica (Melgosa, 2015. *Crer Faz Bem*, CPB).

Es importante destacar que en ningún momento la Biblia defiende la idea de reprimir las emociones por temor a parecer débil o falta de espiritualidad. Al contrario, deja claro que Dios las creó como un rasgo característico del ser humano, y depende de cada uno no ignorarlas ni dejarse dominar por ellas, sino administrarlas de manera que honren al Creador y a sí mismos. Además, con la ayuda del Espíritu Santo es posible identificar las emociones, entender cómo nos sentimos e invitarlo a restablecerlas o reestructurarlas para recuperar el bienestar.

La mejor orientación sobre cómo manejar las emociones se encuentra en la lectura de la Biblia. Dios es el único capaz de calmar un corazón ansioso y traer la paz deseada que se transforma en salud emocional. Sumados al poder de Dios, la ciencia (medicina y psicología) ha ofrecido contribuciones significativas para mejorar el manejo de las emociones. Sin embargo, siempre es Dios quien otorga no solo conocimiento a los investigadores y profesionales, sino que establece instrucciones importantes sobre cómo constituirse como un ser saludable, indivisible, en el que lo físico, lo emocional y lo espiritual se evidencian como una unidad.

CONCLUSIÓN

A continuación, daré inicio a una lista de emociones y algunos textos bíblicos puntuales. Hay cientos de otras orientaciones como estas que confirman que Dios conoce y se preocupa por nuestras emociones. Veamos algunos ejemplos:

Cuando tengo ira, la Biblia me aconseja: “El que tarda en airarse es grande de entendimiento; mas el que es impaciente de espíritu enaltece la necedad” (Proverbio 14:29). “El hombre iracundo promueve contiendas, pero el que tarda en airarse apacigua la rencilla” (Proverbio 15:18).

“Airaos, pero no pequéis; no se ponga el sol sobre vuestro enojo, ni deis lugar al diablo” (Efesios 4:26-27).

Cuando tengo ansiedad, la Biblia me recuerda: “Por nada estéis afanosos; antes bien, en todo, mediante oración y súplica, con acción de gracias, sean dadas a conocer vuestras peticiones delante de Dios. Y la paz de Dios, que sobrepasa todo entendimiento, guardará vuestros corazones y vuestros pensamientos en Cristo Jesús” (Filipenses 4:6-7). También me recuerda que “echando toda vuestra ansiedad sobre él, porque él tiene cuidado de vosotros” (1 Pedro 5:7).

Cuando siento envidia, la Biblia me advierte: “Pero si tenéis celos amargos y contención en vuestro corazón, no os jactéis ni mintáis contra la verdad. Porque esta sabiduría no es la que descende de lo alto, sino terrenal, animal, diabólica. Porque donde hay celos y contención, allí hay perturbación y toda obra perversa” (Santiago 3:14-16).

Cuando tengo miedo, la Biblia me fortalece: “Mira que te mando que te esfuerces y seas valiente; no temas ni desmayes, porque Jehová tu Dios estará contigo en dondequiera que vayas” (Josué 1:9). “Por tanto os digo: No os afanáis por vuestra vida, qué habéis de comer o qué habéis de beber; ni por vuestro cuerpo, qué habéis de vestir. ¿No es la vida más que el alimento, y el cuerpo más que el vestido?” (Mateo 6:25).

Cuando siento alegría, la Biblia declara: “Este es el día que hizo Jehová; nos gozaremos y alegraremos en él” (Salmos 118:24). También enfatiza que “... gozaos con los que se gozan; llorad con los que lloran” (Romanos 12:15). Además, recuerda que “el fruto del Espíritu es amor, gozo, paz, paciencia, benignidad, bondad, fe, mansedumbre, templanza; contra tales cosas no hay ley” (Gálatas 5:22-23).

Cuando siento o demuestro amor (que también es un acto de voluntad y decisión), la Biblia me orienta: “El amor es sufrido, es benigno; el amor no tiene envidia, el amor no es jactancioso, no se envanece; no hace nada indebido, no busca lo suyo, no se irrita, no guarda rencor; no se goza de la injusticia, más se goza de la verdad. Todo lo sufre, todo

lo cree, todo lo espera, todo lo soporta” (1 Corintios 13:4-7). Además, la Biblia destaca “el amor sea sin fingimiento. Aborreced lo malo, seguid lo bueno” (Romanos 12:9).

Cuando siento tristeza, la Biblia me dice: “Cercano está Jehová a los quebrantados de corazón; y salva a los contritos de espíritu” (Salmos 34:18). También destaca que “el corazón alegre hermosea el rostro; mas por el dolor del corazón el espíritu se abate” (Proverbio 15:13).

¿Por qué no continúa usted mismo esta lista de emociones y reflexiona en cómo la Biblia ha impactado su vida, ayudándolo a confiar y creer que estas emociones pueden ser sanadas y fortalecidas? Vamos, ahora es su turno. Que Dios lo guíe en este proceso para que tenga siempre y cada vez más mucha salud emocional.

Janete Tonete Suárez

Psicóloga clínica y profesora universitaria

“Vinieron a él unos hombres, trayendo a un parálítico, llevado entre cuatro”
(Marcos 2:3).

INTRODUCCIÓN

El Dios que nos creó y a quien servimos es quien más desea que tengamos salud. Él mismo dijo: “Yo he venido para que tengan vida, y para que la tengan en abundancia” (Juan 10:10).

Fue él quien creó nuestro cuerpo – Génesis 2:7.

Un cuerpo diseñado con la maravillosa capacidad de disfrutar una vida saludable – Salmo 139:14.

Nos dio mecanismos para mantenerlo en orden – Salmo 103:3-5.

Y aun en medio del pecado, nos sana de nuestras enfermedades – Éxodo 23:25.

Por esta razón, él espera que, como sus mayordomos, administremos bien todos los aspectos de nuestra vida, ya sean físicos, intelectuales, sociales o morales.

DESARROLLO

Aprendemos una importante lección del milagro del parálítico de Capernaúm. En este milagro, Jesús nos enseña que su cura es siempre holística, es decir, que abarca todos los aspectos de la existencia humana, para que la humanidad sea restaurada a la imagen y semejanza de su Creador.

LA ENFERMEDAD

Existen enfermedades genéticas, transmitidas de generación en generación. Pueden ser físicas (como la lepra o el flujo en la familia de Joab), mentales o emocionales (como la depresión o la angustia), o incluso espirituales (pecados arraigados en el carácter que se perpetúan por generaciones).

Existen enfermedades derivadas de accidentes o de malos tratos o cuidados no ofrecidos durante la infancia.

Existen enfermedades que resultan de la desnutrición o de la falta de acceso a cuidados médicos.

Existen enfermedades que son el resultado de un estilo de vida depravado.

EL PARALÍTICO DE CAPERNAÚM

“Muchos de los que acudían a Cristo en busca de ayuda habían atraído la enfermedad sobre sí, y sin embargo él no rehusaba sanarlos. Y cuando estas almas recibían la virtud de Cristo, reconocían su pecado, y muchos se curaban de su enfermedad espiritual a la par que de sus males físicos. Entre tales personas se hallaba el paralítico de Capernaúm. Como el leproso, este paralítico había perdido toda esperanza de restablecimiento. Su dolencia era resultado de una vida pecaminosa, y el remordimiento amargaba su padecer. En vano había acudido a los fariseos y a los médicos en busca de alivio; le habían declarado incurable, y condenándole por pecador, habían afirmado que moriría bajo la ira de Dios.

El paralítico había caído en la desesperación. Pero después oyó hablar de las obras de Jesús. Otros, tan pecadores y desamparados como él, habían sido curados, y él se sintió alentado a creer que también podría ser curado si conseguía que le llevaran al Salvador. Decayó su esperanza al recordar la causa de su enfermedad, y sin embargo no podía renunciar a la posibilidad de sanar” (*El ministerio de curación*, p. 49).

“Cuando se arrepintió de sus pecados y creyó en el poder de Jesús para sanarle, la misericordia del Salvador bendijo su corazón. Jesús había visto el primer rayo de fe convertirse en la convicción de que él era el único auxiliador del pecador, y había visto crecer esa convicción con cada esfuerzo del paralítico por llegar a su presencia. Cristo era quien había atraído a sí mismo al que sufría. Y ahora, con palabras que eran como música para los oídos a los cuales eran destinadas, el Salvador dijo: ‘Confía, hijo; tus pecados te son perdonados’ (Mateo 9:2). La carga de culpa se desprende del alma del enfermo. Ya no puede dudar. Las palabras del Cristo manifiestan su poder para leer en el corazón. ¿Quién puede negar su poder de perdonar los pecados? La esperanza sucede a la desesperación, y el gozo a la tristeza deprimente. Ya desapareció el dolor físico, y todo el ser del enfermo está transformado. Sin pedir más, reposa silencioso y tranquilo, demasiado feliz para hablar” (*El ministerio de curación*, pp. 50-51).

¿CÓMO LO SANÓ JESÚS?

La Palabra lo alcanzó: el valor de la predicación de la Palabra.

Sus amigos lo apoyaron: el valor de la familia, los amigos y la Iglesia.

Jesús lo perdonó: el valor de la comunión directa con Dios.

Él creyó y, por eso, obedeció: el valor de la fe y la toma de decisiones personales.

Jesús sanó al paralítico de su enfermedad espiritual, el pecado, y de su enfermedad física, la parálisis de sus miembros.

CONCLUSIÓN

Perciba que los aspectos espirituales sanan los demás aspectos de la vida humana.

LA LECTURA DE LA BIBLIA TRAE ALEGRÍA – “Fueron halladas tus palabras, y yo las comí; y tu palabra me fue por gozo y por alegría de mi

corazón, porque tu nombre se invocó sobre mí, oh Señor Dios de los ejércitos” (Jer. 15:16).

PEDIR EL PERDÓN A DIOS TRAE PAZ – “Mientras callé, se envejecieron mis huesos en mi gemir todo el día. Porque de día y de noche se agravó sobre mí tu mano; se volvió mi verdor en sequedades de verano. Mi pecado te declaré, y no encubrí mi iniquidad. Dije: ‘Confesaré mis transgresiones al Señor; y tú perdonaste la maldad de mi pecado’” (Sal. 32:3-5).

LA ORACIÓN CURA – “Y la oración de fe salvará al enfermo, y el Señor lo levantará; y si hubiere cometido pecados, le serán perdonados” (Sant. 5:15).

LA ORACIÓN INTERCESORA DE LA IGLESIA TAMBIÉN CURA – “Confesaos vuestras ofensas unos a otros, y orad unos por otros, para que seáis sanados. La oración eficaz del justo puede mucho” (Sant. 5:16).

SEGUIR LA PROFECÍA BÍBLICA HACE QUE LA VIDA PROSPERE – “Creed en el Señor vuestro Dios, y estaréis seguros; creed a sus profetas, y seréis prosperados” (2 Cro. 20:20).

EJERCER LA FE trae fuerza incluso al cuerpo débil – (Sal. 73:26).

RECIBIR LA PAZ DE DIOS - controla la ansiedad, trayendo paz en las aflicciones – (Ecl. 11:10).

VIVIR LA MAYORDOMÍA CRISTIANA - administrar bien los recursos que Dios nos da trae alegría, satisfacción con lo que tenemos – (1 Tim. 6:5-10).

¡Viva la plenitud de la vida cristiana y su salud será plena!

Pr. Marcelo Augusto de Carvalho

Ministerial - UCB

DÍA 06
SALUD
FAMILIAR

SABIOS CONSEJOS BÍBLICOS PARA SU FAMILIA

Textos Bíblicos: Eclesiastés 3:1; Mateo 6:33

INTRODUCCIÓN

A veces sentimos que tenemos muchas cosas para hacer y poco tiempo para realizar todas. Cuando eso sucede, nos sentimos agitados, presionados y estresados. Da la impresión de que por más que nos esforcemos, nunca lograremos realizar todo lo que necesitamos. Siempre hay una tarea más, un deber más, un ítem para eliminar de la lista de actividades para concluir. Si usted se siente así, sepa que no está solo, forma parte de la generación que vive bajo la tiranía de la urgencia; la generación multitarea. Somos hombres y mujeres que han sido llevados a hacer dos o tres cosas al mismo tiempo: abrimos la correspondencia y conversamos con los hijos; abrimos la caja de e-mail mientras hablamos con un amigo por teléfono y verificamos el resultado del juego de nuestro equipo en el último fin de semana; tomamos el desayuno en el auto en camino al trabajo; etc. Algunos llegan a decir: "Solo puedo vivir de esta forma, al límite, de lo contrario, siento que no estoy vivo y produciendo".

En un estudio realizado el año 1985, por el Centro Nacional de Estadística y Salud, en los Estados Unidos, el 50% de los cuarenta mil trabajadores encuestados dijeron haber pasado por un estrés moderado

a intenso en las dos semanas anteriores. Otra encuesta hecha por la renombrada firma Benton & Bowles revela que tres cuartos de los trabajadores norteamericanos indican que su trabajo les provoca estrés. Cada año, más de un millón y medio de personas sufre un ataque cardíaco o angina severa en los Estados Unidos. De ese grupo, cerca de 450 mil mueren. Las enfermedades del corazón continúan siendo la causa principal de muerte en el país.

Exceso de ansiedad, una carrera contra el tiempo y la tiranía de la urgencia de los resultados ha marcado sobremanera nuestros días. Basta con mirar las ciudades que nos rodean: el tránsito, las personas agitadas, apuradas, super estimuladas, ansiosas y sobrecargadas. "El mundo moderno nunca susurra. Las ciudades son como salones de juegos flipper, sin puertas de salida. Voces urgentes, propagandas centellantes y un flujo interminable de los medios nos rodean" (David Wolpe, Eternity Utter a Day).¹

Y en medio de todo ese océano de ansiedad, preocupación y de correr contra el tiempo, estamos usted y yo. Y probablemente, de algún modo, usted ha sido "influenciado" por esa atmósfera de lo urgente. Es necesario salir temprano para el trabajo a fin de garantizar el dinero para pagar las cuentas (agua, luz, teléfono, alquiler); es necesario preocuparse por el trabajo en sí, el equipo, los colegas, ser competente, no equivocarse; corregirse a sí mismo y soportar las correcciones del jefe de la empresa; es necesario correr a la facultad, asimilar el máximo de contenido académico y ser alguien que hace la diferencia; se necesita correr para cuidar de la casa, de la educación de los hijos, etc.

¿Será que esas pocas afirmaciones describen un poco su vida? Sin embargo, las cuestiones resultantes de ese escenario son las que más preocupan: con toda esa rutina de estrés y preocupación en el comienzo del siglo XXI, ¿cómo está su relación con Dios? ¿Cómo logra tener un espíritu preparado para asistir a un culto en la iglesia de manera

1. Disponible en <http://www.olam.org/treasure.php?issue=3&id=123>).

placentera? ¿Logra dedicar tiempo para participar de su grupo pequeño y relacionarse con los amigos? ¿Cómo anda su tiempo para testificar de su fe? Es más, con toda esa tiranía de lo urgente, ¿cómo se está preparando para ser bautizado por el Espíritu Santo?

De manera triste es necesario reconocer que muchos de nosotros hemos permitido que esa loca vida cotidiana nos haga tener una vida espiritual indiferente y sin profundidad ni relevancia. Hoy, me gustaría pedirle que estacione su "auto" en el estacionamiento de su existencia, que coloque el freno de mano y reflexione sobre la necesidad urgente de reformar algunas prioridades en su vida particular.

El sabio Salmón afirmó: "Todo tiene su tiempo, y todo lo que se quiere debajo del cielo tiene su hora" (Eclesiastés 3:1). Haciendo eco a esta afirmación, Jesús declaró: "Por tanto os digo: No os afanéis por vuestra vida, qué habéis de comer o qué habéis de beber; ni por vuestro cuerpo, qué habéis de vestir" (Mateo 6:25).

¿Logra entender esto? Necesitamos calma, paciencia y equilibrio en todas las áreas de la vida. Por lo tanto, Dios lo trajo aquí hoy para que usted realmente disfrute de algunas ideas bíblicas sobre cómo ajustar las prioridades de su vida, de modo que coloque los elementos más importantes en su debido lugar. En otras palabras, hoy reaprenderemos a establecer límites, dar fin a la agitación y encontrar descanso para el alma. Hoy recordaremos cómo tratar las prioridades en nuestra vida.

DESARROLLO

Aprenda a priorizar tiempo para Dios

Una disposición bíblica:

1. El primer lugar – Mateo 6:33. No es el segundo momento. No es si sobra tiempo. Del mismo modo que es una ley tener que alimentarse, es una ley priorizar el primer momento del día, al despertarse, para estar con Dios.

2. Si usted no dedica tiempo para el Señor, probablemente su corazón lo traicionará – Jeremías 17:9
3. Para priorizar tiempo para Dios, es necesario planificar: tener un lugar adecuado. Tener un horario adecuado. Tener un tiempo adecuado. Prepárese para encontrarse con el “Amigo”: duerma temprano, coma poco, duerma con la expectativa de estar con él al amanecer.

Tiempo para Dios en la práctica:

1. Estudio de la Palabra de Dios – Salmo 119:33. Resultado del estudio diario de las Escrituras: saber quién es Dios – Salmo 145:5, tener esperanza – Romanos 15:4, sentir libertad – Salmo 119:45, alimentar la fe – Romanos 10:17, tener fuerzas para vencer al maligno – 1 Juan 2:14 etc. Recuerde: la apatía espiritual es consecuencia de la falta de énfasis en la Palabra de Dios.
2. La práctica de la oración – Filipenses 4:6. Si usted ve la oración como una mera obligación de presentar a Dios una lista de pedidos y problemas, tal vez por eso su vida todavía no encontró equilibrio y significado. Orar se refiere al acto de conocer a Dios, adorarlo, amarlo y tener una relación profunda, apasionada e intensa con él. La práctica de la verdadera oración proporciona equilibrio a la vida. Cuanto más practica la oración para conocer a Dios, más paz tendrá. Alguien dijo: “No necesito otro libro ni otro sermón sobre oración. Ya sé lo suficiente sobre eso. Lo que realmente necesito es dedicar tiempo para orar”.

Aprenda a priorizar tiempo para la familia

El hogar es la base de todo. Nadie puede negarlo, del hogar/familia, deriva todo lo que ocurre en la sociedad. Si hay maldad, discordia y corrupción en el medio social, la base está en la familia. Lo inverso también es verdad. Si hay personas honestas, humildes y trabajadoras, la influencia de la familia es, sin duda, la gran causadora del bien.

Elena de White afirmó: "El bienestar de la sociedad, el buen éxito de la iglesia, la prosperidad de la nación, dependen de las influencias del hogar" (*El ministerio de curación*, p. 327).

La pregunta es: ¿cómo anda la familia actualmente? En 2012, hablando sobre las familias en Brasil, el IBGE reveló, a través de la PNAD (Encuesta nacional de muestra por domicilio), que la familia brasileña está compuesta, en promedio, por tres integrantes. En 2011, Brasil poseía 64.358 millones de familias. Ha aumentado cada vez más el número de casados que viven en casas separadas. En 2011, Brasil registró 351.153 divorcios. El IBGE indica que 32% de los matrimonios brasileños se separaron antes de cumplir cinco años de casados y, de esos, el 20% no llegan a los dos años juntos.

Tal vez, mucho de lo que muchas familias de la iglesia han pasado es debido a la vida diaria agitada, falta de compromiso, ausencia de amor y afecto.

Es tiempo de priorizar su familia:

- Invierta en diálogo: comunicación entre marido y esposa y padres e hijos.
- Defina objetivos para su familia: ¿Cuáles son las metas para el matrimonio? ¿Cuáles son los planes de la casa propia? ¿Cuáles son los planes para los hijos? ¿Cuáles son las ideas para las vacaciones? ¿Cuál es el plan de tareas hogareñas?

Tenga "reuniones" familiares.

Nada de formalidades:

- Practique la confesión: el reconocimiento de errores.
- Valore las fechas importantes para la familia: aniversario del cónyuge, de los hijos. Promueva salidas especiales.
- Esfuércese para hacer de su hogar un pedazo de cielo: "El hogar debe ser hecho todo lo que la palabra implica. Debe ser un pequeño cielo en la tierra, un lugar donde los afectos son cultivados

[...]. Nuestra felicidad depende de que se cultive así el amor, la simpatía y la verdadera cortesía mutua" (*El hogar cristiano*, p. 11).

Aprenda a priorizar tiempo para usted

Un consejo bíblico: 1 Timoteo 4:16, el consejo bíblico no trata de una mera vanidad. Todo siervo de Dios necesita cuidar de su posición como cristiano. Mientras el mundo corre de modo acelerado, cada uno de nosotros necesita repensar el modo como está corriendo. Si no deseamos ser fruto de la tiranía de la urgencia y de la ansiedad, necesitamos saber priorizar el cuidado de nuestra vida, de modo equilibrado y sensato.

"Ten cuidado de ti mismo...":

1. Cuide su salud

- a. "No hay riqueza igual a la salud del cuerpo, ni placer igual a la alegría del corazón" – Adagio popular.
- b. Todos sabemos nuestras responsabilidades y cuán escaso es el tiempo, pero usted no irá lejos si no cuida su salud.
- c. "Amado, yo deseo que tú seas prosperado en todas las cosas, y que tengas salud..." (3 Juan 2).
- d. Cuando fue la última vez que usted se hizo un control médico? ¿Y su familia? ¿Han tratado de ser temperantes en todo?

2. Cuide sus finanzas

- a. Buena parte de los problemas familiares está vinculada a cuestiones financieras. Según el Banco Central, en 2013, el endeudamiento de las familias brasileñas equivalió al 45,1% del total de las entradas acumuladas en un año. O sea, casi la mitad de los recursos financieros están comprometidos.
- b. b) ¿Cómo andan sus finanzas? Proverbios 22:26 y 27 – ¿Poseen un presupuesto familiar? ¿Sabe qué es un fondo de reserva? ¿Cómo anda su fidelidad en los diezmos y ofrendas?
- c. "Resuelva que nunca se volverá a endeudar. Niéguese mil

cosas antes que endeudarse. El contraer deudas ha sido la maldición de su vida. Evítelo como evitaría la viruela" (*El hogar cristiano*, p. 358).

- d. Si usted está enfrentando problemas en esa área, busque la ayuda de alguien que tenga experiencia: el pastor, un líder de la iglesia, alguien que entienda de economía. ¡Cuide de usted mismo!

Hoy, revisamos algunas prioridades que deben ser reevaluadas a fin de que no seamos rehenes de la vida agitada actual. Es tiempo de reorganizar nuestras prioridades:

- Aprenda a priorizar tiempo para Dios.
- Aprenda a priorizar tiempo para su familia.
- Aprenda a priorizar tiempo para usted mismo.

Un viejo hacendado caminó hasta una tienda de herramientas.

- ¿Puedo ayudarlo? – le preguntó el vendedor.
- Estoy buscando una sierra. – Respondió el hacendado.
- ¿Qué sierra específicamente necesita? ¿Cómo la usará?

El hacendado se rascó la cabeza.

- Bueno, voy a necesitarla especialmente para cortar madera.
- Venga por aquí, por favor – le dijo el vendedor, mientras guiaba al hombre entre los corredores. – Esta – dijo él señalando una sierra eléctrica – es exactamente el modelo que necesita.
- Nunca usé una de esas – dijo el viejo hacendado. – ¿Es más rápida que un serrucho?
- No tiene comparaciones. Podrá cortar 20 troncos de madera con esta sierra eléctrica en el mismo tiempo que demoraría en cortar solo una con el serrucho.

Entonces, el anciano compró la sierra eléctrica. Dos semanas más tarde, él estaba de vuelta en la tienda. Para sorpresa del vendedor, el viejo hacendado traía de vuelta la sierra en sus manos.

- Y qué le pareció la herramienta? – preguntó el vendedor.
- Es la peor sierra que ya usé. Estoy intentando cortar un solo árbol hace dos semanas. Y todavía no terminé. Estoy devolviendo esto. Quiero llevar un serrucho normal.
- Permítame dar una mirada – dijo el vendedor al tomar la sierra eléctrica.

El vendedor fue detrás del mostrador, tiró de la cuerda de arranque, la sierra hizo un gran ruido y comenzó a funcionar. El viejo hacendado casi se cayó del susto:

- ¡Uy! ¿De dónde viene ese ruido?

CONCLUSIÓN

Cuando no sabemos organizar las prioridades de nuestra vida, esta se va a parecer a la sierra eléctrica desconectada usada por el hacendado. Hacemos planes, corremos, nos agitamos, estamos ansiosos, estresados, dependemos de nuestros recursos e ideas, y aunque el Espíritu Santo esté a nuestra disposición para ayudarnos con su poder, terminamos el día, la semana, los meses y los años, como si nuestra vida no hubiera tenido ningún tipo de resultado satisfactorio.

Llamado: hoy es su oportunidad de “conectar su sierra eléctrica” al poder de Dios. Hoy, el Señor le está pidiendo que le permita ser su Guía; deje que asuma el control de su agenda de trabajo, de la familia y de su vida personal. Usted ya intentó hacer tanto solo, pero sin muchos resultados. Deténgase un poco ahora y acepte el ofrecimiento de Jesús: “Venid a mí todos los que estáis trabajados y cargados, y yo os haré descansar” (Mat. 11:28). Venga ahora al altar del Señor, si desea organizar las prioridades en su vida al lado de Cristo.

Mark Wallacy

Secretario de la Unión Norte Brasileña

Texto bíblico: Juan 6:1-15

INTRODUCCIÓN

Cierta vez un joven adolescente salió temprano de su casa para escuchar el mensaje de un predicador itinerante muy famoso que pasaba por la región.

Como la reunión se realizaría fuera de la ciudad, y probablemente duraría todo el día, su cariñosa madre, muy previsora, le entregó una cesta con alimento, que seguramente le sería muy útil. Pero pensando en la carga que tendría que llevar, y en la distancia que tendría que recorrer, el joven debe haber mencionado el deseo de dejar la cesta, o por lo menos parte del contenido, pero la madre insistió para que llevara toda la comida. Al final de la primera hora de caminata, el hambre comenzó a surgir, y el joven ya estaba agradecido a su madre por su cuidado. Pero, para no arruinar el apetito, decidió dejar el contenido de la cesta intacto, reservándolo para el momento cuando el hambre se intensificara. “A esa hora, quiero retirarme de la multitud, a un lugar aislado, y entonces disfrutar solo de la merienda”, pensaba el joven.

De vez en cuando, miraba dentro de la cesta, y mientras más caminaba, más hambre sentía, y más parecía que la merienda estaba menor. Lo que creyó que fuera más que suficiente cuando salió de casa, ahora parecía como nada, frente al hambre que aumentaba a causa del desgaste físico.

Por fin, junto con una multitud que encontró por el camino, llegó hasta donde estaba el predicador. El lindo lugar quedaba al pie de una montaña con vistas al mar. El predicador y sus auxiliares ya estaban sentados al frente, mientras llegaba más y más gente. Esta historia completa está relatada en Juan 6:1-15. Por favor, abra su Biblia y participe de esta merienda espiritual, comenzando con los versículos 5 al 7.

DESARROLLO

I - Pedidos de Dios: preocupación por los necesitados

Vs. 5 y 7 - “Cuando alzó Jesús los ojos, y vio que había venido a él gran multitud, dijo a Felipe: **¿De dónde compraremos pan para que coman estos?** Felipe le respondió: Doscientos denarios de pan no bastarían para que cada uno de ellos tomase un poco” (negrita añadida).

Los pedidos de Dios nos conducen a dos verdades importantes: “¿Dónde compraremos pan para que coman estos?” Este texto (v. 5, lo subrayado es nuestro) nos revela dos verdades muy importantes.

- Vivimos para suplir las necesidades del mundo (“para darles de comer”) - En primer lugar, el Señor quiso enseñar a sus siervos a pensar, a preocuparse por las necesidades de otros. En Mateo 14:16, donde está registrada la misma historia, Jesús dice a los discípulos: “Dadles, vosotros de comer”. Él desea que nos apartemos de nuestras propias necesidades y que miremos para fuera de nosotros mismos, para cuidar de las otras ovejas de su rebaño. Ese debe ser el propósito de nuestra existencia y será la única manera de encontrar la felicidad. *“...La búsqueda del bien de los demás es el camino por el que puede hallarse la verdadera felicidad. [...] Cuanto más desprendido sea su espíritu tanto más feliz será porque está cumpliendo el propósito de Dios para él. Así es como respira la atmósfera de Dios, la que lo llena de gozo” (Consejos sobre mayordomía cristiana, p. 27).*

- El Señor desea que nosotros, los que lo conocemos, estemos comprometidos con su obra de alimentar a los hambrientos, tanto con alimento espiritual como con el material. Esta actitud es fundamental para desarrollar en nosotros la semejanza con su carácter.

Es el Señor quien coopera con nuestro trabajo en favor de los necesitados (“¿dónde compraremos pan...?”) – Cada vez que somos llamados, invitados por Dios a ejercer abnegación, sacrificio o esfuerzo cuando hacemos su obra, podremos tener la seguridad de que él está con nosotros. No mandó que los discípulos se preocuparan solos por el pan. Él estaba involucrado, y el verbo “compraremos”, utilizado en el texto es muy revelador.

Resultados de atender los pedidos:

- a. Nosotros mismos somos beneficiados

“El Señor permite que hombres y mujeres experimenten sufrimientos y calamidades a fin de arrancarlos de su egoísmo y para despertar en ellos los atributos de su [Cristo] carácter: compasión, ternura y amor” (CMC, p. 25).

- b. Llegamos a ser más semejantes a Cristo

“Cada acto de abnegación realizado en bien de otros fortalecerá el espíritu de generosidad en el donante, y lo vinculará más estrechamente con el Redentor del mundo, quien “por amor a vosotros se hizo pobre, siendo rico, para que vosotros con su pobreza fueseis enriquecidos” (CMC, p. 22).

“Dios nos da para que seamos como él generosos, nobles y benevolentes al compartir lo que tenemos con otros” (CMC, p. 24).

La respuesta de Felipe: Volviendo a la historia, tanto para Felipe como para nosotros, una gran necesidad casi siempre representa una imposibilidad. Y Felipe, pensando que Jesús no estaba consciente de la dimensión del problema, trató de informarlo de que “Doscientos denarios de

pan no bastarían para que cada uno de ellos tomase un poco” (Juan 6:7). Un denario era el salario de un día y, por lo tanto, doscientos denarios sumaban cerca de ocho meses de trabajo. Felipe conocía muy bien la vida financiera del grupo, y por eso creía que la situación no tenía salida. Todavía hoy experimentamos esta lucha entre la visión de la realidad vs. la visión de la fe.

Objetivos de los pedidos de Dios

V. 9 - “Aquí está un muchacho, que tiene cinco panes de cebada y dos pececillos; mas ¿qué es esto para tantos?”

V. 6 - “Pero esto decía para probarle; porque él sabía lo que había de hacer.”

De esta historia podemos entender el hecho de que los pedidos de Dios generalmente tienen dos objetivos principales:

1. Revelar nuestra impotencia ante los desafíos (“mas ¿qué es esto para tantos?”) – En muchos casos, los siervos de Dios pueden desanimarse cuando miran a sus propias condiciones de atender a los llamados de Dios. Y esto está de acuerdo con los planes de Satanás. Pero, el Señor desea que nuestro desamparo y nuestra necesidad nos lleven a buscarlo de manera más intensa. Y, si a pesar de nuestras limitaciones ponemos con sacrificio ante Dios solo lo que tenemos a disposición, el Señor obrará en nosotros y a través de nosotros.

“Las sumas más pequeñas dadas con gozo por los que tienen recursos limitados, resultan plenamente aceptables para Dios, y aun de mayor valor que las ofrendas de los ricos quienes pueden dar miles de pesos sin ejercer abnegación y sin sentir necesidad” (CMC, p. 34).

2. Revelar y perfeccionar el carácter: (“Pero esto decía para probarle...” v. 6). Las invitaciones de Dios a participar de su obra de ayudar a otros, pueden estar siendo una prueba para el desarrollo de nuestro carácter. Rechazar un llamado de Dios siempre pone en riesgo la salvación.

La manera de que el hombre sea como Dios: “Dios ha establecido el sistema de la beneficencia para que el hombre pueda llegar a ser semejante a su Creador, de carácter generoso y desinteresado y para que al fin pueda participar con Cristo de una eterna y gloriosa recompensa (CMC, p. 17).

La indiferencia corroe la espiritualidad: “Pero los que manifiestan indiferencia hacia los que sufren serán culpados de indiferencia hacia Jesucristo en la persona de sus santos necesitados. Nada extrae del alma la espiritualidad con más rapidez que cuando se la rodea con el egoísmo y el cuidado de sí mismo” (CMC, p. 31).

No atender produce pérdida eterna: “Los que viven para complacer el apetito y los deseos egoístas perderán el favor de Dios y la recompensa celestial. Dan testimonio ante el mundo de que no poseen una fe genuina, y cuando procuren compartir con otros la verdad presente el mundo considerará sus obras como metal que resuena y címbalo que retiñe” (CMC, p. 33).

El carácter egoísta: un peligro para la salvación: “...Pero Satanás se ha propuesto interesar a los hombres en primer término en sí mismos, y éstos al ceder a su control han desarrollado un egoísmo que ha llenado al mundo de miseria y lucha, y ha indispuerto a los hombres entre sí” (CMC, p. 27).

El egoísmo destruye las relaciones: “El egoísmo es la esencia de la depravación... Las naciones, las familias y los individuos están deseosos de convertirse ellos mismos en la figura central. ... El egoísmo destruye la semejanza con Cristo y llena al hombre de amor propio” (CMC, p. 27).

La felicidad: al buscar el bien de otros: “...La búsqueda del bien de los demás es el camino por el que puede hallarse la verdadera felicidad... Cuanto más desprendido sea su espíritu tanto más feliz será porque está cumpliendo el propósito de Dios para él. Así es como respira la atmósfera de Dios, la que lo llena de gozo” (CMC, p. 27).

Por su inmensa misericordia, nuestro bondadoso Dios permite eventualmente que los pedidos de recursos nos lleguen a los oídos, solo para que disfrutemos del privilegio de llegar a ser participantes de su obra y su carácter.

Revelar su omnipotencia (“Porque él sabía lo que había de hacer” v. 6). Nuestro Dios sabe todo y puede hacer todo. En su grandeza, nunca es tomado de sorpresa por las aparentes imposibilidades de la obra que nos llama a hacer. En su lugar, se vale de los desafíos y aparentes imposibilidades inherentes a los llamados e invitaciones que nos hace para hacernos notar su infinito poder y, por consiguiente, a tener una experiencia de mayor intimidad y confianza con él.

“El oro y la plata pertenecen al Señor; él podría, si quisiera, hacerlos llover del cielo. Pero ha preferido hacer del hombre su mayordomo, confiándole bienes, no para que los vaya acumulando, sino para que los emplee haciendo bien a otros” (CMC, p. 17).

El que es el fin y el principio conoce todo el camino y siempre sabe qué hacer. Cuando solo vemos pruebas y puertas cerradas, el Señor ve mil posibilidades, y es nuestro privilegio seguir sus indicaciones y descansar en su sabiduría.

Si las invitaciones o pedidos de Dios pueden llevarnos más cerca de él, y a un perfeccionamiento del carácter, entonces, ¿cómo debe ser nuestra respuesta?

Entrega humana: ¿Motivada por impulsos o principios?

V. 8, 9 – “Uno de sus discípulos, Andrés, hermano de Simón Pedro, le dijo: Aquí está un muchacho, que tiene cinco panes de cebada y dos pececillos [...]”

Ahora trate de ponerse en el lugar de ese joven. En ese momento probablemente su hambre estaba en su auge. Había hecho una larga caminata y pasado mucho tiempo escuchando el discurso de Jesús. Cuando de vez en cuando el hambre hacía que sus pensamientos volvieran a la

pequeña cesta con cinco panes y dos pececitos, él los apartaba pensando retirarse después para un lugar solitario y comer SOLO todo lo que su madre le había preparado. Tal vez se imaginaba que TODO, el 100% de la cesta no sería suficiente. ¿Será que no quedaría con hambre en el camino de regreso? Seguro que por lo menos por algunos momentos el joven debe haber pensado en sus propias necesidades, en contraste con la necesidad de la obra de Dios, o sea, del pueblo. Se estaba trabando una lucha en su interior entre la seguridad material y la seguridad espiritual. Vea lo que Dios tiene para decir sobre esta lucha.

Lucha desigual: “El egoísmo es el impulso humano más poderoso, y más generalizado, y debido a esto la lucha del alma entre la simpatía y la codicia constituye una prueba desigual; porque mientras el egoísmo es la pasión más fuerte, el amor y la benevolencia son con mucha frecuencia los sentimientos más débiles, y por regla general el maligno gana la victoria” (CMC, p. 28).

Seguir impulsos es peligroso: “Por lo tanto, al dar nuestro trabajo y nuestros dones a la causa de Dios, es peligroso dejarse controlar por los sentimientos o el impulso. [...] Si estamos dominados por el impulso o por la mera simpatía humana, en ese caso bastarán unas pocas ocasiones cuando nuestra preocupación por el prójimo sea pagada con ingratitud, o cuando nuestros donativos sean mal empleados o malgastados, para que se hielen las fuentes de nuestra benevolencia” (CMC, p. 28).

Actuar por principios fijos: “Los cristianos deberían actuar dirigidos por principios fijos siguiendo el ejemplo de abnegación y sacrificio dado por el Salvador” (CMC, p. 28).

El Cielo: no hay lugar para egoístas: “Cristo es nuestro ejemplo. Él dio su vida como sacrificio por nosotros, y nos pide que demos nuestras vidas como sacrificio por los demás [...] Cristo no permitirá que ninguna persona egoísta entre en los recintos del cielo. Ningún codicioso puede cruzar las puertas de perla, porque toda codicia es idolatría” (CMC, p. 29).

Nuestra reacción ante los perdidos: “No debería ser causa de quejas el hecho de que se nos dirigen cada vez más invitaciones a dar. En su divina providencia Dios llama a su pueblo a salir de su esfera de acción limitada para emprender cosas mayores” (CMC, p.16).

¿Por qué se multiplican los perdidos? “Muchos de los hijos de Dios están en peligro de dejarse prender en la trampa de la mundanalidad y avaricia. Deberían comprender que es la misericordia divina la que multiplica las solicitudes de recursos. Deben serles presentados blancos que despierten su benevolencia, o no podrán imitar el carácter del gran Modelo” (CMC, p.16).

Emprendimientos para la entrega: Tenemos que hacer entregas porque toda entrega comprende SACRIFICIOS y RIESGOS. Pero, cuando resolvemos no correr riesgos, o no hacer sacrificios, elegimos no conocer el poder de Dios; elegimos no ayudar a los demás; elegimos no crecer en la fe y en la gracia.

¿Cuál debe ser la prioridad de la entrega? “Mas buscad primeramente el reino de Dios y su justicia, y todas estas cosas os serán añadidas” (Mat. 6:33).

Nuestra motivación para la entrega – La seguridad de que el Señor cuida de nuestras necesidades: “Encomienda a Jehová tu camino, y confía en él; y él hará” (Sal. 37:5). Correr riesgos con Dios es vivir en la única seguridad que existe. Por otro lado, vivir seguro con el mundo es riesgo de perdición eterna. “Y el mundo pasa, y sus deseos; pero el que hace la voluntad de Dios permanece para siempre” (1 Juan 2:17). Cuando el Señor nos invita a una entrega, lo hace para bendecirnos. Por eso, la entrega es el camino a la bendición.

“Entonces Jesús dijo: Haced recostar la gente. Y había mucha hierba en aquel lugar; y se recostaron como en número de cinco mil varones. Y tomó Jesús aquellos panes, y habiendo dado gracias, los repartió entre los discípulos, y los discípulos entre los que estaban recostados; asimismo de los peces, cuanto querían. Y cuando se hubieron saciado, [...]

Recogieron, pues, y llenaron doce cestas de pedazos, que de los cinco panes de cebada sobraron a los que habían comido” (Juan 6:10-13).

El que no está dispuesto a correr riesgos al lado del Señor, no tendrá el privilegio de presenciar los milagros en su vida.

CONCLUSIÓN

¿A qué entrega lo está invitando Dios hoy? Un noviazgo mundano, una amistad inapropiada, una comida o bebida inadecuada, impropia, un trabajo en sábado, una amargura, una rebelión, la falta de perdón (u otro pecado), de su casa para un grupo pequeño, de su tiempo para dar estudios bíblicos, de su vida dedicada al servicio por otros, sus diezmos, un porcentaje de ofrenda (pacto) o varias de estas entregas juntas. Si el Espíritu de Dios lo está llamando hoy a hacer alguna o varias de esas entregas, venga al frente mientras cantamos el himno “Salvador a ti me rindo” (HA 261). Me gustaría orar con usted.

(Después del himno, hacer una oración de dedicación por las entregas realizadas).

Marcos Faiock Bomfim

Mayordomía Cristiana de la Asociación General

Texto bíblico: Mateo 26:6-13.

INTRODUCCIÓN

La mayoría de nosotros pasamos una gran parte de nuestras horas de la semana laboral usando nuestro tiempo y talentos para acumular dinero para vivir. Nos esforzamos por ser independientes, por estar libres del control y la influencia de los demás. Queremos controlar nuestro propio destino. Creemos que la libertad suprema proviene de nuestra independencia. El mensaje de independencia es el que recibimos desde que éramos bebés. Nuestros padres aplauden y aplauden cuando empezamos a gatear, luego aplauden y aplauden más cuando nos levantamos y caminamos. A medida que nos convertimos en adultos, se nos anima a “caminar por nuestra cuenta”. Dios ofrece la libertad de la dependencia como una alternativa a la libertad de la independencia. Si Dios es nuestro socio, en todo momento y bajo todas las circunstancias, estaremos libres de preocuparnos por las incertidumbres de la vida.

La pregunta que nos hace la historia de la mujer de la vasija de alabastro es: ¿mi entrega demuestra un amor extravagante, un amor que refleja, en la medida de lo posible, el amor que Dios me ha mostrado? ¿Qué estamos dispuestos a sacrificar por Dios? Todos tenemos una vasija de alabastro. Vienen en diferentes formas y tamaños y representan la suma de nuestras posesiones terrenales.

De vez en cuando, abrimos el jarrón y compartimos un poco de lo que hay dentro, pero lo hacemos con mucho cuidado y rápidamente volvemos a poner la tapa. Dedicamos gran parte de nuestra vida a preservar y conservar lo que tenemos en nuestra vasija de alabastro. En algún momento de su vida, cada mayordomo debe decidir, como María, qué hacer con la vasija de alabastro. En última instancia, la fidelidad se reduce a responder con amor extravagante al amor extravagante derramado por mí en la cruz del Calvario. Esta concepción transformará nuestras oraciones de “dame, Señor” a “úsame, Señor; todo lo que tengo y todo lo que soy es tuyo”. Esta actitud nos lleva a una dependencia total de Dios y de su providencia.

Libertad de dependencia

Un día, un granjero estaba leyendo su Biblia y se dio cuenta de que Dios nos invita a tener libertad en dependencia de él. Cayendo de rodillas, oró: “Lo siento, Dios. Pensé que yo era el dueño de esta granja. Ahora veo que realmente tú eres el dueño, yo solo soy el administrador. Así que quiero aprender a depender de ti. De ahora en adelante, quiero depender completamente de ti”. En el pueblo, sus vecinos pensaron que había permanecido demasiado tiempo bajo el sol cuando les dijo que había devuelto su granja a quien era el dueño, especialmente cuando descubrieron que era Dios. Pero, no permitiendo que la burla lo perturbara, explicó que lo que hizo le quitó toda la preocupación de encima. Les dijo: “Me pongo de rodillas todas las mañanas y le pido a Dios que me muestre cómo quiere que se administre su granja”. Un día, llegó una plaga de langostas y toda la cosecha de este hombre fue destruida por los insectos. Arrasaron su granja y consumieron cada hoja de hierba. Los vecinos estaban ansiosos por verlo. “Apuesto a que lo hará cambiar de opinión sobre que Dios es dueño de la granja”, dijeron. —Pues en absoluto —respondió el granjero con calma—. “Es simple. Dios es dueño de la granja y de las langostas. Si él quiere alimentar a sus langostas en su granja, ¡me parece bien!”

Esta es la libertad en la dependencia. Hay mayor libertad en la dependencia que en la independencia. Si tiene hijos dependientes, pregúntese: ¿sus hijos deben preocuparse por la comida, la vivienda o la ropa? ¿Se preocupan por si les dará o no su próxima comida? ¿O la ropa? Por supuesto que no, porque dependen de sus padres para que los mantengan. Si aceptamos la libertad en la dependencia que Dios nos ofrece, entonces nosotros también podemos tener esa misma libertad: la libertad de depender de un Dios generoso.

Principios de dependencia

Para vivir la bendición de la dependencia de Dios, necesitamos entender y vivir basados en algunos principios bíblicos.

1. El principio del hacer ahora. La dependencia de Dios no significa estancamiento. La verdadera dependencia nos lleva a la acción. Depender de Dios no significa procrastinar. Permítame preguntarle: ¿Cuánto tiempo esperará antes de descubrir cuál es su don espiritual? ¿Cuánto tiempo esperará antes de usarlo? ¿Por cuánto tiempo enterrará los recursos que Dios le ha dado? Tendemos a decir: “Bueno, un día de estos voy a descubrir cuál es mi don espiritual”. ¿Pero qué estamos haciendo ahora? Dios se preocupa por nuestros recursos presentes. Imagínese apareciendo ante Dios, quien le ha dado estos dones. Lo mira y quiere saber qué ha hecho con sus dones.

¿Y qué está haciendo con sus recursos actuales?

Un día, alguien dijo: “Si ganara una herencia millonaria, lo daría todo a la causa de Dios”. La verdad es que esto es imposible, pues alguien que no es fiel con el 10% hoy, no podrá ser fiel con el 100% después.

Es agotador escuchar clichés espirituales sobre cómo Dios proveerá. Déjeme decirle algo. Dios ya ha provisto. El problema no es la provisión de Dios. La cuestión es cómo aprendemos a administrar los recursos que él ya nos ha dado. Tenemos que ser buenos administradores de lo que ya tenemos

2. **El principio de la actitud alegre.** La fidelidad comienza con amar, no con dar. Podemos dar sin amar, pero no podemos amar sin dar. El fundamento de mi mayordomía y la mayordomía de todos los recursos que Dios me ha dado debe basarse en el hecho de que lo amo con todo mi corazón, alma y fuerzas. Carl Meninger, el famoso psiquiatra, dijo que las personas generosas rara vez sufren de enfermedades mentales. Cuando comenzamos a vivir más allá de nosotros mismos y regalamos nuestro tiempo, talento y todo lo demás, cuando comenzamos a vivir más allá de nuestro mundo del yo, cambia nuestra mentalidad. Nos convertimos en personas sanas emocional, psicológica, física y espiritualmente.
3. **El principio del río.** Nuestra vida debe ser como un río, no como un embalse. No debemos retener lo que Dios nos ha dado. En cambio, debemos transmitirlo a otros. Debemos dejar que el poder de Dios fluya a través de nosotros en estas cinco áreas: (a) a través de nuestra vida, lo que somos; (b) a través de nuestros labios, lo que decimos; (c) a través de nuestro ministerio, lo que hacemos; (d) por medio de nuestro dinero, lo que damos; (e) a través de nuestras oraciones, las cuales hacemos en el nombre de Jesús.
4. **El principio de quién tiene a quién.** Hasta que Dios no tenga el control de mi vida, estoy fuera de control. No es cuánto tenemos del mundo lo que dicta nuestra generosidad hacia Dios, sino cuánto Dios tiene de nosotros. ¿En quién confiaré? ¿Voy a vivir como vive el mundo y confiar en mí mismo, volverme independiente y hacer mis cosas? ¿O realmente confiaré, obedeceré y dependeré totalmente de Dios? El problema no es su talento, su tiempo, sus habilidades o su dinero. La pregunta es muy sencilla: ¿en quién confío?

Cómo convertirse en dependiente

Ahora que entendemos los principios que son la base de la dependencia, necesitamos entender los pasos para que esta dependencia se haga real en nuestras vidas. Los pasos son los siguientes:

1. **Creo que todo lo que tengo llegó a mí por la mano amorosa de Dios.**

¿Ha llegado a donde ha llegado solo? ¿Es lo que es por cuenta propia? ¿Tiene lo que tiene solo por su capacidad?

Santiago 1:17 nos enseña que todo lo que tenemos y somos es a través de la acción de Dios en nuestras vidas. Nunca seremos dependientes si no lo admitimos. Dios es el dueño, yo soy su administrador. Pregúntese hoy: “¿quién dirigirá mi vida?” La tierra y todo lo que hay en ella pertenecen al Señor. El mundo y su gente le pertenecen a él (Salmo 24:1). Esta comprensión nos ayuda a depender de alguien más grande de lo que tenemos o somos.

2. **Debo aprender a vivir satisfecho con la provisión actual de Dios para mi vida.**

Filipenses 4:12, 13 nos enseña que alguien que está financieramente reconciliado con Dios acepta con alegría su provisión actual para su vida.

Pero es su responsabilidad, si es necesario, hacer ajustes para vivir contento con lo que tiene hoy, ya sea mucho o poco. Se puede decir que es muy fácil vivir contento con mucho, pero no es fácil vivir contento con poco. Pero, en realidad, el dinero tiene un poder tan grande en la vida que pocas personas están contentas con lo que tienen y siempre viven queriendo más, poniendo en riesgo su familia, su salud, su matrimonio, etc. Muchos parecen no tener suficiente.

No estoy diciendo que no deba desear más, puede desearlo, pero si para adquirir lo que desea tiene que sacrificar su salud, su familia o su vida espiritual, contétese. Así que: aprenda a vivir contento con la provisión actual de Dios para su vida.

También piense en lo que es una deuda. La deuda es querer más que la provisión actual de Dios para su vida y encontrar una manera de obtener más provisión con dinero que no es mío.

- Deuda
- Provisión
- Margen

La provisión sube y baja a lo largo de la vida por diversos motivos: desempleo, mudanza, hijos, padres, etc.

Provisión: margen + contentamiento = paz.

No viva por encima de su capacidad. Pero lo que algunos dicen es: Dios, el Señor se equivocó en mi nivel de provisión, no debería estar aquí, sino allí.

Así que, lo que voy a hacer es usar la deuda para lograr un mejor nivel de vida que el que tengo hoy. Esto es deuda. La deuda te da un nivel de provisión mayor que el que Dios te ha dado. Pero a costa de la paz, porque la deuda "siempre" te llevará a un sentimiento de esclavitud y vergüenza.

Hoy quiero invitarlos a romper este ciclo de deudas que no los deja sentir la paz para la cual Dios los salvó.

Esto no solo será una bendición para ustedes, sino también para sus hijos y nietos. Imagínesse si tuviera una varita para quitarles las deudas a todos ustedes por un día. Ese día el sol brillaría más, el cielo sería más azul, la gente sería más hermosa y al final del día dirían: "Es tan bueno sentirse libre que no importa lo que tenga que hacer, quiero sentirme así por el resto de mi vida. No importa lo que tenga que vender o adaptarme, pero voy a atacar mis deudas con una motosierra. Viviré satisfecho con el nivel de provisión financiera que tengo hoy".

3. Honraré a Dios dando la primera parte de mis ingresos para sus propósitos en esta tierra. Prov. 3:9, 10.

Según la Biblia, el diezmo corresponde al 10% de nuestros ingresos. En cambio, las ofrendas o pactos, son un porcentaje que es decidido

según la voluntad de cada uno.

Este es un paso de fe. Piense en dos seguidores de Cristo, que pasan el mismo tiempo en la iglesia. Pero uno tiene más fe en este tema que el otro.

El primero dice:

A ●-----●B

Para que yo pueda llegar del punto A en mis finanzas al punto B, necesito el 100% de mis ingresos. Eso es matemática.

El segundo dice:

A ●-----●B

Creo, por fe, en las promesas bíblicas hechas por Dios, que él me llevará del punto A al B con el 80% de mis ingresos.

El primer cristiano, sin fe, mira al segundo y le dice: “Caíste en el cuento del pastor en esta invención de los diezmos y las ofrendas”.

Y aunque muchas iglesias y pastores han distorsionado este tema, esto no hace que el tema no sea bíblico.

El segundo cristiano mira al primero y le dice: creo que siendo fiel no solo llegaré del punto A al B, sino que también iré al C, D y E.

Hay promesas que son solo para los fieles: “abro las ventanas de los cielos y derramo sobre vosotros bendición hasta que sobreabunde” (Mal. 3:10).

4. Apartaré una parte de mis finanzas en ahorros para emergencias, oportunidades y para años posteriores.

Proverbios 6:6-8 nos advierte que el invierno financiero siempre llega. Por lo tanto, debemos vivir dentro de un presupuesto financiero y crear el hábito de hacer una reserva financiera durante toda la vida.

5. Viviré con los oídos abiertos y dispuesto a escuchar cualquier susurro de Dios con respecto a mis finanzas.

Cuando se reconcilie con Dios, él enviará algún proyecto o persona para ayudarlo con sus finanzas. Dios ya no le da para que gaste más, sino para servir más. Dios no cambia el nivel financiero de una persona para cambiar su estatus social, sino para cambiar su capacidad de contribuir.

CONCLUSIÓN

Todos vieron lo que dio María como un desperdicio, porque para el ojo carnal el dar es un desperdicio. Podemos pensar: "Pero podría haberme comprado un teléfono nuevo, ropa nueva, hacer ese viaje, etc." Pero Dios ve el dar como una expresión de gratitud y testimonio (Marcos 14:6-9). Cuando pensaron: "¿Por qué este desperdicio?", lo que realmente estaban diciendo era: "¿Por qué este desperdicio en Jesús?"

Cuando entendemos la adoración como lo hizo María, cualquier ofrenda, incluso si es el salario de un año, no es nada comparado con lo que ella ofreció en perdón y restauración. La base de la verdadera fidelidad es la comprensión de lo que Cristo ha hecho por mí. Al entender esto, todo lo que haga por él no parecerá una extravagancia, sino una expresión de gratitud y dependencia. ¿No le gustaría expresar hoy su total gratitud y dependencia de Dios y de su amor?

Josanan Alves

Mayordomía Cristiana División Sudamericana

Texto bíblico: Apocalipsis 14:6-12.

INTRODUCCIÓN

Estamos frente a un texto bíblico muy adventista: el mensaje de los tres ángeles. Esta mañana, nuestro objetivo no es hacer un estudio exhaustivo de estos versículos, porque no tendríamos suficiente tiempo para eso, sino solo estudiar la relación entre la fidelidad del pueblo remanente y el cumplimiento de la misión.

Tres ángeles con tres mensajes distintos vuelan en medio del medio cielo. El hecho de que estén volando sugiere la urgencia con la que el mensaje debe ser proclamado. ¿Cuál es el contenido de estos mensajes?

DESARROLLO

El mensaje del primer ángel - (versículos 6 y 7)

El primer ángel tiene el evangelio eterno para proclamarlo a los que se sientan en la tierra. No es un evangelio espurio. No es un evangelio barato. Llama la atención de la humanidad sobre el juicio inminente y la invita a adorar a aquel que hizo el Cielo, la Tierra, el mar y las fuentes de aguas. Aquí está implícito el mensaje de la observancia del sábado. Nótese que el lenguaje es el mismo que usó Dios cuando mandó a su pueblo a santificar el sábado. El sábado fue establecido como un monumento en la semana de la creación para que nunca olvidemos que hay un Creador. Cada día de reposo debía ser guardado en compañía del

Padre. Una reunión de adoración profunda e ininterrumpida debe ser la culminación de la adoración cada día de la semana. Por lo tanto, el mensaje del primer ángel invita a toda la humanidad a adorar a Dios porque él es el Creador y sustentador de todas las cosas.

El mensaje del segundo ángel (versículo 8)

El segundo ángel denuncia la caída de Babilonia. No la Babilonia literal, porque para el tiempo del apóstol Juan ya no existía como nación. Babilonia representa aquí todo el sistema de confusión religiosa, de engaño, de falsas doctrinas, que durante tanto tiempo sedujo a los hombres, dándoles de beber del vino de su fornicación. Sí, estos sistemas que van en contra de las afirmaciones de la Palabra de Dios no durarán para siempre.

El mensaje del tercer ángel (versículos 9 -11)

El tercer ángel trae consigo la advertencia del castigo divino para los adoradores de la bestia y su imagen y para cualquiera que reciba su marca en la frente o en su mano. Experimentarán el cáliz de la ira del Señor. No se quedarán sin recibir el castigo que merecen; no porque Dios se deleite en castigarlos, sino porque han rechazado deliberadamente la invitación de la salvación.

El remanente fiel (versículo 12)

Sin embargo, en el versículo 12, Juan presenta el contraste entre los adoradores de la bestia y los adoradores del Dios verdadero. Dice: "Aquí está la paciencia...". Este texto es muy similar a Apocalipsis 12:17 (leer). Mientras que una gran multitud prefiere ponerse del lado de la bestia, un grupo de creyentes, el resto de la descendencia de la mujer, el remanente, se pone del lado de Dios y sus mandamientos, sin importar las consecuencias.

Este remanente sería responsable de hacer el último llamado de Dios a la humanidad, invitándola a arrepentirse de sus pecados y a volverse al Señor en preparación para su pronto regreso. Este llamado es de alcance mundial; es decir, debe llegar a todas las naciones, tribus, lenguas y pueblos.

Llegados a este punto, tenemos una pregunta: ¿qué clase de personas son éstas a las que Dios les ha confiado tal responsabilidad? Creemos que Apocalipsis 12:17 y 14:12 se refieren al movimiento adventista que surgió en el siglo XIX, y que un poco más tarde, se organizó como la Iglesia Adventista del Séptimo Día.

Sí, queridos, la Iglesia Adventista del Séptimo Día no es una iglesia más entre tantas otras que existen en nuestros días. No surgió como resultado de una facción o de los intereses personales de los posibles líderes que querían mercantilizar la Palabra de Dios. ¡No! ¡La Iglesia Adventista del Séptimo Día surgió como parte del plan de Dios, en el tiempo designado por Dios, para cumplir el propósito de Dios! ¿Y cuál es el propósito de Dios para su Iglesia? La predicación del evangelio sempiterno, no solo en nuestra geografía, sino en toda nación, tribu, lengua y pueblo.

La Iglesia Adventista del Séptimo Día es la iglesia visible de Dios en el momento profético en el que estamos viviendo. Esto no quiere decir que solo los adventistas del séptimo día se salvarán. Lejos esté de nosotros pensar así, porque Dios tiene su iglesia invisible; es decir, Dios tiene a sus fieles en todos los credos religiosos que, a su debido tiempo, escucharán el llamado del Señor y vendrán a su rebaño; y entonces habrá “un rebaño y un pastor”, según Juan 10:16.

Otro detalle es que cuando digo que la Iglesia Adventista del Séptimo Día es la iglesia visible de Dios, no quiero decir con esto, por supuesto, que seamos mejores que los demás. Esta fuerte declaración no debe llenarnos de “santa” arrogancia; por el contrario, debe llamar nuestra atención y despertar nuestras percepciones espirituales frente a la gran responsabilidad que tenemos ante el mundo. Y la otra gran pregunta que surge es: ¿Cómo cumpliremos con una tarea tan grande? ¿Cómo cumpliremos la misión que se nos ha confiado?

¿CÓMO CUMPLIREMOS LA MISIÓN?

1. A través del derramamiento del Espíritu Santo en la lluvia tardía

Un velero en Sudamérica estuvo detenido durante aproximadamente un mes. El agua se había agotado y la tripulación estaba a punto de perecer de sed. Después de una larga espera, un barco acudió a su rescate.

- “Agua, agua, danos agua”, era la súplica desesperada de quienes llevaban un mes a la deriva en el mar.

- “Sumerge el cubo y saca agua”. Fue la respuesta de los ocupantes de la otra embarcación.

- “No queremos esta agua salada, ya que solo empeorará nuestra sed”. Cuál fue su sorpresa cuando escucharon la respuesta que siguió:

- “Sumerge el cubo y saca agua; estás en la desembocadura del río Amazonas”.

¡Rodeado de agua y casi pereciendo de sed! Este hecho me hace pensar en nuestra realidad como iglesia con relación a la promesa del Espíritu Santo, a través del derramamiento de la lluvia tardía. El Espíritu Santo ha sido el mayor recurso disponible para la iglesia desde Pentecostés. La iglesia ha crecido a través de los siglos como resultado de la obra del Espíritu Santo. Desde el gran chasco de 1844 hasta nuestros días han pasado 171 años; ¡Y cómo ha crecido la iglesia! ¡Estamos presentes en más de 200 países! Pero no tengo ninguna duda de que Dios quiere darnos logros aún más grandes. El Espíritu Santo quiere y puede obrar aún más poderosamente. A la luz de lo que se nos ha prometido con respecto al derramamiento del Espíritu Santo en su plenitud, la conclusión a la que llego es que, aunque estamos rodeados de agua, estamos a punto de perecer de sed.

Esta conclusión se acentuó cuando me encontré con algunas citas del Espíritu de Profecía con respecto al derramamiento de la lluvia tardía.

“La dispensación en la cual vivimos debe ser, para los que lo soliciten, la dispensación del Espíritu Santo. Pedid su bendición. Es tiempo de que seamos más ardientes en nuestra devoción. A nosotros se nos ha encomendado la ardua pero feliz y gloriosa tarea de revelar a Cristo a los que están en tinieblas. Se nos ha llamado a proclamar las verdades especiales para este tiempo. Para todo esto el derramamiento del Espíritu es esencial. Debemos orar por él. El Señor espera que se lo pidamos. No hemos emprendido esta tarea con todo el corazón” (*Testimonios para los ministros*, p. 511).

2. Por la fidelidad a Dios en diezmos y ofrendas

Estoy muy seguro de que la fidelidad a los mandamientos de Dios por parte del remanente de Apocalipsis 12:17 y 14:12 incluye la fidelidad a Dios en la devolución de los diezmos y las ofrendas. El octavo mandamiento dice: “No robarás”. Malaquías 3:8 dice que cuando no devuelvo el diezmo y la ofrenda, le estoy robando a Dios. Por lo tanto, ser infiel a Dios, no devolver la parte que él considera como suya, es transgredir el mandamiento de Dios. Pero, afortunadamente, el remanente se distingue por su fidelidad y no por su infidelidad.

Y una pregunta: ¿qué tienen que ver los diezmos y las ofrendas con la predicación del evangelio? ¡Todo! Considere lo que se nos dice en el Espíritu de Profecía: “Debe llevarse adelante la gran obra de la salvación de las almas. Él ha hecho provisión para esa obra por medio del diezmo y las ofrendas. Él espera que así se sostenga el ministerio del Evangelio” (*Palabras de vida del gran Maestro*, p. 241).

Los diezmos y las ofrendas eran los medios señalados por Dios para financiar la predicación del evangelio sempiterno. La forma en que la iglesia distribuye los recursos ha permitido que el mensaje de salvación sea llevado a todas las naciones del mundo.

CONCLUSIÓN

¡Qué privilegio es ser partícipes del pueblo remanente de Dios en los momentos finales de la historia mundial!

Nuestra súplica es que permanezcamos fieles, porque pronto veremos el rostro de nuestro Señor. Que seamos llenos del Espíritu Santo con la misión que se nos ha asignado y que a través de nuestra fidelidad a Dios en los diezmos y las ofrendas podamos contribuir con la salvación de muchas personas.

Nadilson Lemos Santos

Pastor de la Unión Este Brasileña

Texto bíblico: Santiago 1:12.

INTRODUCCIÓN

En la actualidad, veo a muchos cristianos que huyen de la cuestión del mérito y los premios como si fueran algo antibíblico. La polémica deriva de ser salvo por la “gracia”, en la que el mérito no es nuestro, sino solo del sacrificio redentor de Cristo en la cruz. En ese aspecto verdaderamente no hay más grandes ni más pequeños, porque todos alcanzamos la salvación por la misericordia divina de la misma forma. Pero, el propio Jesús declaró que en el reino habrá premios grandes y pequeños.

Existe una palabra bíblica que nos ayuda a entender esta recompensa, sin deshacer la creencia en los méritos de Cristo y en la salvación solo por la fe. Estoy hablando de la palabra “corona” y sus significados bíblicos.

DESARROLLO

Hay dos palabras griegas comunes para “corona” en La Biblia. Una de ellas, usada en el Nuevo Testamento, es la palabra “diadema” (ornamento real para la cabeza, corona), encontrada en el Apocalipsis (Apoc. 12:3; 13:1; 19:12). Esta palabra es utilizada para designar las coronas en las cabezas del dragón, las coronas de la bestia que emerge del mar y las “muchas coronas” en la cabeza de Cristo cuando regresa a la Tierra para establecer su reino. La palabra “diadema” siempre se refiere a la corona de un rey o dignatario imperial.

La segunda palabra para “corona” en la Biblia es la palabra griega “stephanos” (guirnalda o corona concedida con significado de honor), que es la principal palabra griega usada para describir las coronas que los cristianos recibirán, si son hallados fieles (1 Tes. 2:19; 2 Tim. 4:8; Sant. 1:12; Apoc. 2:10). La palabra “stepho”, que significa “cercar, enrollar, torcer” hace alusión a una corona de vencedor. En las costumbres greco-romanas, esta corona era entregada al vencedor de los juegos olímpicos. Estaba tejida como una guirnalda de roble, mirto, o con hojas de olivo, o, en algunos casos, una imitación de esos componentes en oro.

En ningún pasaje de la Biblia existen promesas de una diadema para el cristiano, ya que solo hay un Rey de reyes merecedor de usar esta corona de realeza, que es Cristo. Sin embargo, los cristianos recibirán la “stephanos”, que es una recompensa y un símbolo de honor, de tratamiento especial.

LAS CINCO CORONAS

Hay cinco aspectos diferentes de la corona “stephanos” prometida a los creyentes, como parte de su paquete de “jubilación celestial”:

1. Una corona incorruptible

“¿No sabéis que los que corren en el estadio, todos a la verdad corren, pero uno solo se lleva el premio? Corred de tal manera que lo obtengáis. Todo aquel que lucha, de todo se abstiene; ellos, a la verdad, para recibir una corona corruptible, pero nosotros, una incorruptible” (1 Corintios 9:24, 25).

La idea de una corona incorruptible indica que nos durará a lo largo de la eternidad. Esta corona sugiere una recompensa que el cristiano recibirá como señal y recordatorio, por los siglos de los siglos, de que ha sido fiel en su vida terrenal en el propósito de seguir al Señor y ser obediente a él.

2. La corona de júbilo

“Porque ¿cuál es nuestra esperanza, o gozo, o corona de que me glorie? ¿No lo sois vosotros, delante de nuestro Señor Jesucristo, en su venida? Vosotros sois nuestra gloria y gozo” (1 Tes. 2:19, 20).

Esta corona suele ser llamada “corona del vencedor”, ya que habrá un galardón especial para cada uno de ellos. Pablo estaba hablándole a la iglesia en Tesalónica, en Grecia, a través de la primera de las trece cartas compiladas en el Nuevo Testamento. La carta está dividida en cinco capítulos, y en cada uno, el apóstol hace alusión al regreso de Cristo. Él le dijo a esta iglesia que, en la venida de Jesús, ellos recibirían una “corona de júbilo”. Seremos recompensados por las almas que hayamos ganado para Cristo, y se le dará una corona especial de vencedor a cada creyente que haya ganado almas.

3. La corona de la vida

“Bienaventurado el hombre que soporta la tentación, porque cuando haya resistido la prueba, recibirá la corona de vida que Dios ha prometido a los que lo aman” (Santiago 1:12).

Esta promesa es semejante a la promesa realizada en Apocalipsis 2:10, que es la recompensa de los creyentes que perseveraron y vencieron las tentaciones y las pruebas. Cuando Cristo advirtió: “Vengo pronto. retén lo que tienes, para que ninguno tome tu corona [“stephanos”]” (Apoc. 3:11), estaba advirtiéndole a la iglesia de Filadelfia a ser fiel para soportar los ataques del enemigo. Hay una corona especial para los que disciplinaron sus cuerpos, mentes y espíritus siguiendo al Señor hasta el fin. Y esta es la corona de la vida eterna.

4. La corona de gloria

“Cuando aparezca el Príncipe de los pastores, vosotros recibiréis la corona incorruptible de gloria” (1 Ped. 5:4).

En este pasaje, el apóstol Pedro les hablaba a los ancianos, instruyéndolos a permanecer fieles para apacentar el rebaño de cristianos, para no

ser llevados por el deseo de dinero y para servir de ejemplo a los demás. Si eran encontrados fieles en la venida de Cristo, recibirían una “corona de gloria”. Esta corona en particular es para los que han servido como ancianos, pastores y obispos, líderes espirituales en la vida de los cristianos, como un pastor cuidaría de sus ovejas.

5. La corona de justicia

“Me está guardada la corona [“stephanos”] de justicia, la cual me dará el Señor, juez justo, en aquel día; y no solo a mí, sino también a todos los que aman su venida” (2 Tim. 4:8).

Es interesante observar que Pablo menciona que la corona es concedida a aquellos que “aman su venida”. Algunos podrían pensar que todos los cristianos aman la venida del Señor. Sin embargo, hay algunos que alegan ser cristianos y que, en verdad, se burlan y escarnecen la idea de que Cristo están regresando (2 Ped. 3:3, 4). Otros estarán “avergonzados en su venida” (1 Juan 2:28). Para los que anhelan este regreso hay una corona de justicia. Solo quienes tenga una alianza activa con la justicia de Dios por medio de Cristo, recibirán esta corona especial.

En otras palabras, la corona es la misma, pero con aspectos de bendición y recompensa diferentes para los que sean fieles hasta el fin.

Hay siete bendiciones mencionadas por Juan en Apocalipsis (caps. 2 y 3), prometidos para los que triunfen. Estas bendiciones son:

1. El vencedor comerá del árbol de la vida en el paraíso celestial de Dios (Apoc. 2:7).
2. El vencedor no sufrirá la segunda muerte (Apoc. 2:11).
3. El vencedor comerá el maná escondido y recibirá un nuevo nombre, escrito en una piedra blanca (Apoc. 2:17).
4. El vencedor recibirá autoridad sobre las naciones (Apoc. 2:26).
5. El nombre del vencedor no será borrado del libro de la vida (Apoc. 3:5).

6. El vencedor será un pilar en el templo y recibirá un nuevo nombre (Apoc. 3:12).
7. El vencedor se sentará en el trono de Cristo (Apoc. 3:21).

Todas las bendiciones mencionadas arriba son una parte de las recompensas que los cristianos recibirán por haber servido a Dios fielmente. Otras recompensas incluyen gobernar con Cristo sobre la Tierra, durante los mil años.

EL PELIGRO DE PERDER LA CORONA DE LA SALVACIÓN

Hay algunas cosas muy conmovedoras que están relacionadas al juicio en el tribunal de Cristo. Aunque una persona pueda tener una alianza redentora para estar en ese juicio, habrá personas que perderán su galardón eterno. Esta advertencia es encontrada a lo largo de toda la Escritura, aquí vemos un ejemplo:

“Vengo pronto. Conserva lo que tienes, para que nadie tome tu corona [“stephanos”]” (Apoc. 3:11).

A la luz de las amonestaciones para no perder su galardón y no permitir que otro tome su corona, las advertencias fueron atribuidas a cinco de las siete iglesias en el Apocalipsis, instruyéndolas a arrepentirse de sus fallas espirituales y morales, o hacer frente a consecuencias severas:

“Recuerda, por tanto, de dónde has caído, arrepíentete y haz las primeras obras, pues si no te arrepientes, pronto vendré a ti y quitaré tu candelabro de su lugar” (Apoc. 2:5).

“Por tanto, arrepíentete, pues si no, vendré pronto hasta ti y pelearé contra ellos con la espada de mi boca” (Apoc. 2:16).

“Por tanto, yo la arrojo en cama; y en gran tribulación a los que adulteran con ella, si no se arrepienten de las obras de ella” (Apoc. 2:22).

“Acuérdate, pues, de lo que has recibido y oído; guárdalo y arrepíentete, pues si no velas vendré sobre ti como ladrón y no sabrás a qué hora vendré sobre tí” (Apoc. 3:3).

“Pero por cuanto eres tibio, y no frío ni caliente, te vomitaré de mi boca” (Apoc. 3:16).

NUESTRA ÚNICA SEGURIDAD

En el “Tribunal de Cristo” (2 Cor. 5:10; Rom. 14:10-12), todas las obras de todos los cristianos serán probadas por el fuego, y estos serán recompensados por lo que no se queme. Las Escrituras son claras al decir que para algunos puede que nada les reste además de la salvación:

“...Si alguien construye sobre este fundamento ya sea con oro, plata y piedras preciosas, o con madera, heno y paja, su obra se mostrará tal cual es, pues el día del juicio la dejará al descubierto. El fuego la dará a conocer y pondrá a prueba la calidad del trabajo de cada uno. Si lo que alguien ha construido permanece, recibirá su recompensa, pero si su obra es consumida por las llamas, él sufrirá pérdida. Será salvo, pero como quien pasa por el fuego” (1 Cor. 3:12-15).

En este pasaje, Pablo está hablando de su experiencia personal. Por necesidad, él ponía los cimientos. Estaba siempre viajando. En verdad, permaneció dieciocho meses en Corinto (Hech. 18:11) y durante tres años en Éfeso (Hech. 20:31), pero en Tesalónica no estuvo más de un mes, y eso era mucho más común. Había mucho terreno esperando ser cubierto, había muchos hombres que no habían oído el nombre de Jesucristo, y, si quería comenzar bien con la evangelización del mundo, Pablo debía poner los cimientos e ir a otro lugar. Solo cuando estaba encarcelado, su espíritu inquieto podía estar en un solo lugar.

A cualquier lugar al que iba establecía los mismos cimientos. Estos consistían en la proclamación de los hechos sobre el sacrificio de Cristo. Su gran misión era la de presentar a Cristo, el fundamento de la iglesia, a los hombres debido a que solo en él el cristiano puede encontrar tres cosas:

- a. Perdón por sus pecados pasados.** Se encuentra a él mismo en una nueva relación con Dios. Descubre de repente que Dios es su amigo y no su enemigo. Descubre lo que significa sentirse cómodo con él.

Descubre que Dios es como Jesús. Donde una vez vio odio, ahora ve amor y una tierna intimidad.

- b. Encuentra fuerza para el presente.** A través de la presencia y la ayuda de Jesús, encuentra la fuerza y la valentía para hacer frente a su vida, debido al hecho de que ahora ya no es una unidad solitaria, envuelto en una batalla solo contra un universo adverso. Vive una vida en la que nada puede separarlo del amor de Dios en Cristo Jesús su Señor. Camina por el camino de la vida y pelea las batallas de la vida con Cristo.
- c. Encuentra esperanza para el futuro.** Ya no vive en un mundo en el cual tiene miedo de mirar hacia adelante. Vive en un mundo gobernado por Dios, donde él hace que todas las cosas obren para el bien y donde el tiempo está en sus poderosas manos. Vive en un mundo en el cual la muerte ya no es el final. Sin el fundamento de Cristo, el hombre no puede obtener ninguna de estas cosas.

CONCLUSIÓN

Hoy es el día de decidir entregarle su vida entera al Señor y, en dependencia completa de él, aceptar su señorío sobre su vida y esperar con paciencia y fidelidad el día en que él nos dará la corona de la vida. ¿Cuántos quieren pedirle hoy al Señor esta seguridad de salvación y vida eterna?

Josanan Alves

Mayordomía Cristiana, División Sudamericana