



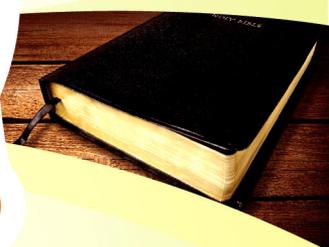
# Quiero<sup>®</sup> vivir sano!

*Doctrina y Salud*

**52 TEMAS**

**PARA GRUPOS PEQUEÑOS**

[www.esperanzacolombia.org.co](http://www.esperanzacolombia.org.co)





## INTRODUCCIÓN

“En cada iglesia debe haber grupos misioneros bien organizados para trabajar en el vecindario de esa iglesia... Cuando tales fuerzas comiencen a trabajar en todas nuestras iglesias, habrá un poder renovador, reformador y vigorizante, una reforma de enérgico poder en las iglesias, porque los miembros estarán haciendo la verdadera obra que Dios les ha dado para realizar”. (El Ministerio de la Bondad, 112).

“Organícense nuestras iglesias en grupos para servir. Únanse diferentes personas para trabajar como pescadores de hombres... La iglesia de Cristo sobre la tierra fue organizada con propósitos misioneros, y el Señor desea ver a la iglesia entera ideando formas y medios por los cuales los encumbrados y los humildes, los ricos y los pobres, puedan escuchar el mensaje de la verdad... Si hay muchos miembros en la iglesia, organícense en pequeños grupos para trabajar no sólo por los miembros de la iglesia, sino en favor de los incrédulos.” (Servicio Cristiano, 92).

Los grupos pequeños son una estructura indispensable para el crecimiento armonioso de la iglesia. Forma parte de una comunidad relacional, no es apenas un privilegio, sino una necesidad para que los cristianos experimenten los valores del reino. Los grupos pequeños son esenciales para el pastoreo, discipular a los nuevos convertidos, capacitar a los líderes y desarrollar sus dones espirituales.

Este año 2018 vamos a estudiar juntos en los Grupos Pequeños 52 temas que tiene que ver con doctrina y Salud. La DIA ha sugerido el estudio juicioso y sistemático de las 28 Creencias fundamentales, además, abordaremos 24 temas de salud en el contexto de nuestro énfasis evangelístico Quiero Vivir Sano.

El contenido de este material está destinado a ayudar a los miembros de la iglesia a crecer en tres áreas esenciales de la vida de un discípulo: comunión, relacionamiento y misión.

Nuestro deseo es que este material conduzca a una vida de gozo en Cristo, promoviendo reflexiones profundas y los cambios necesarios para experimentar un gran reavivamiento y una verdadera reforma en el territorio de la Unión Colombiana del Norte.

Con mucho aprecio  
William Barrero Sáenz  
Evangelismo Integrado UCN



## PROGRAMA

Las cuatro etapas de un grupo pequeño:

- ✦ **Confraternización:** Recepción, colocando la conversación al día y rompiendo el hielo.
- ↑ **Adoración:** Cánticos, oración, meditación, testimonios y estudio.
- ↪ **Estudio comparado de la Biblia:** Énfasis en la aplicación del texto para la vida.
- ⬆ **Testimonio:** Planificación evangelizadora del grupo. Oración intercesora.

### Ideales del Grupo

1. Nombre del grupo: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. Nuestro lema: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. Nuestra Oración: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
4. Himno oficial: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
5. Nuestra bandera: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
6. Nuestro texto bíblico: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_





# MOTIVOS DE ORACIÓN DEL GRUPO PEQUEÑO

#	Motivo de Oración	Nombre
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		





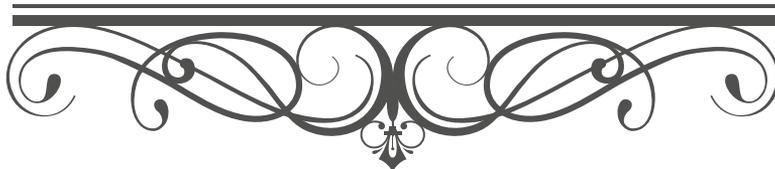
# DOCTRINAS Y CREENCIAS DE LA IGLESIA ADVENTISTA DEL SÉPTIMO DÍA

DOCTRINA DE DIOS	<b>1</b>	La Palabra de Dios	2 Pedro 1:20-21; 2 Tim. 3:16-17; Sal. 119:105; Prov. 30:5-6; Isa. 8:20; Juan 10:35; 17:17; 1 Tes. 2:13; Heb. 4:12
	<b>2</b>	La Deidad	Deut. 6:4; 29:29; Mat. 28:19; 2 Cor. 13:13; Efes. 4:4-6; 1 Pedro 1:2; 1 Tim. 1:17; Apoc. 14:6,7
	<b>3</b>	Dios El Padre	Gén. 1:1; Apoc. 4:11; 1 Cor. 15:28; Juan 3:16; 1 Juan 4:8; 1 Tim. 1:17; Éxo. 34:6,7; Juan 14:9
	<b>4</b>	Dios El Hijo	Jn. 1:1-3 y 14; Col. 1:15-19; Jn. 10:30; Rom. 6:23; 2 Cor. 5:17-21; Filip. 2:5-11; Heb. 2:9-18; Juan 14:1-3; Apoc. 22:2
DOCTRINA DEL HOMBRE	<b>5</b>	Dios El Espíritu Santo	Gén. 1:1,2; Lucas 1:35; 2 Pedro 1:21; Lucas 4:18; Hechos 10:38; 2 Cor. 3:18; Ef. 4:11,12; Hechos 1:8; Jn. 14:16-18
	<b>6</b>	La Creación	Gén. 1:2; Éxo. 20:8-11; Sal. 19:1-6; 33:6 y 9; 104; Heb. 11:3; Juan 1:1-3; Col. 1:16,17
	<b>7</b>	La Naturaleza Humana	Gén. 1:26-28; 2:7; Sal. 8:4-8; Hechos 17:24-28; Gén. 3; Sal. 51:5; Rom. 5:12-17; 2 Cor. 5:19,20
DOCTRINA DE LA SALVACIÓN	<b>8</b>	El Gran Conflicto	Apoc. 12:4-9; Isa. 14:12-14; Ezeq. 28:12-18; Gén. 3; Gén. 6-8; 2 Pedro 3:6; Rom. 1:19-32; Heb. 1:4-14; 1 Cor. 4:9
	<b>9</b>	La Vida, Muerte y Resurrección de Cristo	Juan 3:16; Isa. 53; 2 Cor. 5:14, 15,19-21; Rom. 1:4; 3:25; 4:25; 8:3,4; Filip. 2:6-11; 1 Juan 2:2; 4:10; Col. 2:15
DOCTRINA DE LA IGLESIA	<b>10</b>	La Experiencia de la Salvación	Sal. 27:1; Isa. 12:2; Jonas 2:9; Jn. 3:16; 2 Cor. 5:17-21; Gal. 1:4; Rom. 3:24-26; 1 Cor. 2:5; ; 1 Juan 1:9; Ef. 2:5-10
	<b>11</b>	Creer en Cristo	Sal. 1:1; Col. 1:13,14; Lc. 10:17-20; Ef. 5:19,20; 1 Tes. 5:23; 2 Pe. 2:9; 3:18; 2 Cor. 3:17,18; Jn. 20:21; Gal. 5:22-25
	<b>12</b>	La Iglesia	Gén. 12:3; Hechos 7:38; Mat. 21:43; 16:13-20; Juan 20:21,22; Hechos 1:8; Rom. 8:15-17; 1 Cor. 12:13-27; Ef. 1:15
	<b>13</b>	El Remanente y su Misión	Mar. 16:15; Mat. 28:18-20; 24:14; 2 Cor. 5:10; Apoc. 12:17; 14:6-12; 18:1-4; Efes. 5:22-27; Apoc. 21:1-14
	<b>14</b>	La Unidad en el Cuerpo de Cristo	Sal. 133:1; 1 Cor. 12:12-14; Hechos 17:26, 27; 2 Cor. 5:16,17; Col. 3:10-15; Juan 17:20-23; Sant. 2:2-9; 1 Juan 5:1
	<b>15</b>	El Bautismo	Mat. 3:13-16; 28:19,20; Hechos 2:38; 16:30-33; 22:16; Rom. 6:1-6; Gal. 3:27; 1 Cor. 12:13; Col. 2:12,13; 1 Pe. 3:21
	<b>16</b>	La Cena del Señor	Mat. 26:17-30; 1 Cor. 11:23-30; 10:16,17; Juan 6:48-63; Apoc. 3:20; Juan 13:1-17
	<b>17</b>	Los Dones y Ministerios Espirituales	Rom. 12:4-8; 1 Cor. 12:9-11; Ef. 4:8; 2 Cor. 5:14-21; Hec. 6:1-7; 1 Tim. 2:1-3; 1 Pe. 4:10,11; Col. 2:19; Mt. 25:31-36
	<b>18</b>	El Don de Protección	Joel 2:28,29; Hechos 2:14-21; Heb. 1:1-3; Apoc. 12-17; 19:10
	DOCTRINA DE LA VIDA CRISTIANA	<b>19</b>	La Ley de Dios
<b>20</b>		El Sábado	Gén. 2:1-3; Éxo. 20:8-11; 31:12-17; Lc. 4:16; Heb. 4:1-11; Isa. 56:5,6; 58:13,14; Lev. 23:32; Mar. 2:27,28
<b>21</b>		La Mayoría	Gén. 1:26-28; 2:15; Hageo 1:3-11; Mal. 3:8-12; Mat. 23:23; 1 Cor. 9:9-14
<b>22</b>		La Conducta Cristiana	1 Jn. 2:6; Efes. 5:1-13; Rom. 12:1,2; 1 Cor. 6:19,20; 10:31; 1 Tim. 2:9,10; 2 Cor. 7:1; 1 Pedro 3:1-4; Filip. 4:8
DOCTRINA DE LOS SUCEOS FINALES	<b>23</b>	El Matrimonio y la Familia	Gn. 2:18-25; Deut. 6:5-9; Juan 2:1-11; Efe. 5:21-33; Mt. 5:31,32; Prov. 22:6; Efes. 6:1-4; Mar. 10:11,12; 1 Cor. 7:10,11
	<b>24</b>	Ministerio de Cristo en el Santuario Celestial	Heb. 1:3; 8:1-5; 9:11-28; Dan. 7:9-27; 8:13,14; 9:24-27; Núm. 14:34; Ezeq. 4:6; Lev. 16; Apoc. 14:12; 20:12; 22:12
	<b>25</b>	La Segunda Venida de Cristo	Tito 2:13; Juan 14:1-3; Hechos 1:9-11; 1 Tes. 4:16,17; 1 Cor. 15:51-54; 2 Tes. 2:8; Mat. 24; 2 Tim. 3:1-5; Joel 3:9-16
	<b>26</b>	La Muerte y la Resurrección	1 Tim. 6:15,16; Rom. 6:23; 1 Cor. 15:51-54; Ecl. 9:5,6; Sal. 146:4; Rom. 8:35-39; Jn. 5:28,29; Ap. 20:1-10; Jn. 5:24
	<b>27</b>	El Milenio y el Fin del Pecado	Apoc. 20; Zac. 14:1-4; Mal. 4:1; Jer. 4:23-26; 1 Cor. 6; 2 Pedro 2:4; Ezeq. 28:18; 2 Tes. 1:7-9; Apoc. 19:17, 18 y 2
	<b>28</b>	La Tierra Nueva	2 Pedro 3:13; Gén. 17:1-8; Isa. 35; 65:17-25; Mat. 5:5; Apoc. 21:1-7; 22:1-5



# LA DOCTRINA DE DIOS

La palabra de Dios  
La Deidad  
Dios el Padre  
Dios el Hijo  
Dios el Espíritu Santo



Tema  
**01**

## La Palabra de Dios



**L**as Sagradas Escrituras, compuestas por Antiguo Testamento (AT) y Nuevo Testamento (NT), son la Palabra de Dios escrita, transmitida por inspiración divina mediante santos hombres de Dios que hablaron y escribieron impulsados por el Espíritu Santo (2 Ped. 1:20-21). “Por medio de esta Palabra, Dios comunica a los seres humanos el conocimiento necesario para alcanzar la salvación. Las Sagradas Escrituras son la infalible revelación de la voluntad divina. Son la norma del carácter, el criterio para evaluar la experiencia, la revelación autorizada de las doctrinas, y un registro fidedigno de los actos de Dios realizados en el curso de la historia”. (*Creencias de los Adventistas del Séptimo Día*, pág.11).

**Textos claves:** (2 Ped. 1:20,21; 2 Tim. 3:16,17; Sal. 119:105; Prov. 30:5, 6; Isa. 8:20; Jn. 17:17; 1 Tes. 2:13; Heb. 4:12).

Ningún libro ha sido tan amado, tan odiado, tan reverenciado, tan condenado como la Biblia [...] Personas de diversos puntos de vista: desde teólogos de la liberación hasta capitalistas; de fascistas a marxistas, de dictadores a libertadores, de pacificadores a militaristas, buscan en sus páginas las palabras con las cuales justificar sus acciones.

La exclusividad de la Biblia no viene de su influencia política, cultural y social inigualable, sino de su origen y de los temas que trata. Es la revelación del único Dios-hombre: el Hijo de Dios, Jesucristo, el Salvador del mundo”. *Creencias...pág.11.*



## La revelación divina

1. ¿En qué formas se ha revelado Dios?

Revelación general: (Sal. 19:1; Rom. 1:20). \_\_\_\_\_

Revelación especial: (Heb. 1:1-2; Jn. 17:3). \_\_\_\_\_

## El foco de las Escrituras

2. Indique cómo la Biblia revela a Dios y expone la humanidad.

El AT presenta a Jesús como \_\_\_\_\_

El NT revela a Jesús como \_\_\_\_\_

## El origen de las Escrituras

3. Escriba dos textos que indiquen claramente que la Biblia tiene su origen en Dios. \_\_\_\_\_

4. Escriba dos textos que indiquen al Espíritu Santo como fuente de inspiración de las Escrituras. \_\_\_\_\_

## La inspiración de las Escrituras

5. ¿Cómo comunicó Dios sus verdades? (2 Tim. 3:16).

“No son las palabras de la Biblia las inspiradas, sino los hombres son los que fueron inspirados. La inspiración no obra en las palabras del hombre ni en sus expresiones, sino en el hombre mismo, que está imbuido con pensamientos bajo la influencia del Espíritu Santo”. *Elena G. de White Mensajes selectos* (Nampa ID: Pacific Press Publishing Association, 1971), 1: 24.

6. ¿Cuál fue el proceso de inspiración? (2 Ped.1:21).

---

7 ¿De qué formas y maneras Dios se reveló a los hombres? (Núm. 12:6; 1 Sam. 9:15; Zac. 4; 2 Cor. 12:1-4; Apoc. 4:1-2).

---

La Biblia, es la verdad divina expresada en el idioma humano.

### La autoridad de las Escrituras

8. Mencione tres evidencias bíblicas sobre la autoridad de las Escrituras (Ezeq. 2:4; Mat.4:4; 1 Cor. 1:18).\_\_\_\_\_

---

---

“Las Sagradas Escrituras y el Espíritu Santo nunca pueden estar separados. El Espíritu Santo es tanto el autor como el revelador de las verdades bíblicas”. (Creencias...pág.20).

### La unidad de las Escrituras

9. Explique qué relación existe entre el AT y el NT en las Escrituras, y cuál es la aplicación para nuestras vidas (2 Tim.3:16-17).\_\_\_\_\_

---

### Para meditar y aplicar

- ¿Cuál es tu plan personal para el estudio de la Biblia?  
¿Cómo puedes mejorar tu devoción personal?
- ¿Qué cambios has experimentado en tu vida con la lectura de la Biblia?
- ¿De qué maneras estás compartiendo la Biblia con otros?

## Hábitos de Vida Saludable

Tema  
**02**

# EL Agua

### ROMPIENDO EL HIELO

¿Sabía usted que aproximadamente el 70 por ciento de su cuerpo es agua? ¿El 75 por ciento de sus músculos es agua? ¿El 85 por ciento de sus células cerebrales es agua? ¿El 82 por ciento de su sangre es agua? ¿El 25 por ciento de sus huesos es agua?

### INTRODUCCION

Por ello, se dice que el agua es la sustancia más importante que contiene nuestro cuerpo. Más de la mitad de nuestro peso total es agua.

El agua es el mayor componente de la sangre. Nuestro cuerpo necesita de agua para enfriarse y limpiarse. La pérdida del 20 al 22 por ciento del agua en nuestro cuerpo podría ser muy peligrosa. Perdemos unos dos litros de agua por día cuando respiramos, cuando transpiramos, y en los desechos del cuerpo como el sudor, la orina, etc.

Toda el agua del mundo está dividida así: el 97 por ciento es salada, el 2 por ciento es hielo, y tan solo el 1 por ciento del agua del mundo es dulce, y de allí bebemos. Por ellos, debemos hacer todo lo posible para preservarla, evitando desperdiciarla y utilizándola en forma sabia.

### TEXTO PARA ESTUDIO: Apocalipsis 22:17

#### DEBATE

#### I. CONOCIENDO EL TEXTO

#### BENEFICIOS QUE PRODUCEN BEBER AGUA

El reconocido médico, Dr. F. Batmanghelidj, en su libro titulado "Agua para la salud, para la sanidad, para la vida", destaca algunos de los beneficios de mantener el cuerpo correctamente hidratado:

El agua es el principal lubricante en los espacios entre las articulaciones, ayudando a prevenir la artritis y el dolor de espalda.

El agua aumenta la eficacia del sistema inmunológico.

El agua evita que las arterias se obstruyan en el corazón y el cerebro y, por tanto, ayuda a reducir el riesgo de ataque al corazón y de derrame cerebral.

El agua está directamente relacionada con la función cerebral: se le necesita también para la producción eficaz de neurotransmisores, incluyendo la serotonina; se la necesita para la producción de hormonas que el cerebro fabrica, como la melatonina; puede evitar el trastorno por déficit de atención, y asimismo mejora nuestra capacidad de concentración.

El agua ayuda a evitar la pérdida de memoria a medida que envejecemos, reduciendo el riesgo de enfermedades degenerativas como el Alzheimer, la esclerosis múltiple, el Parkinson y la enfermedad de Lou Gehrig (debilidad y atrofia muscular).

El agua afecta nuestro aspecto, afinando nuestra piel y dejándole un lustre resplandeciente; también reduce los efectos del envejecimiento.

Por lo tanto, el agua es uno de los más importantes elementos curativos que Dios, en su sabiduría, la ha puesto en la naturaleza para que esté a nuestra disposición. De esta manera, se puede afirmar que no existe remedio de los más variados y benéficos que los efectos del agua.

## II. INTERPRETANDO EL TEXTO

Debe recordarse que lo importante es mantener el ciclo de cada dos horas, para que se realice el efecto restaurador en el organismo y se produzca la desintoxicación y buen funcionamiento del cuerpo. Para ello, se sugiere el siguiente plan para beber de 6 a 8 vasos de agua por día:

- a. Primer vaso 06:00 am
- b. Segundo vaso 08:00 am
- c. Tercer vaso 10:00 am
- d. Cuarto vaso 12:00 m

- e. Quinto vaso 02:00 pm
- f. Sexto vaso 04:00 pm
- g. Séptimo vaso 06:00 pm
- h. Octavo vaso 08:00 pm

### III. APLICANDO EL TEXTO

Nuestro cuerpo también recibe prodigiosos beneficios mediante el uso del agua por fuera. Los usos más comunes del agua por fuera son mediante los baños. Existen tres tipos de baños:

1. Baños de salud - Se realiza una sola vez cada 24 horas
2. Baños de higiene - Se realiza a cualquier momento
3. Terapéutico - Los más conocidos son los de hidroterapia que emplean vapor y agua para curar enfermedades, mejorar la circulación y ayudar a eliminar toxinas.

**Para pensar:** Estando sanos o enfermos, el agua pura es para nosotros una de las más exquisitas bendiciones del cielo. Su empleo conveniente favorece la salud. Es la bebida que Dios proveyó para apagar la sed de los animales y del hombre. Ingerida en cantidades suficientes, el agua suple las necesidades del organismo, y ayuda a la naturaleza a resistir la enfermedad.



**H**ay un solo Dios: Padre, Hijo y Espíritu Santo, una unidad de tres personas coeternas. Dios es inmortal, todopoderoso, omnisapiente, superior a todos y omnipresente. Es infinito y escapa a la comprensión humana, aunque se lo puede conocer por medio de su autorrevelación. Es digno para siempre de reverencia, adoración y servicio por parte de toda la creación". (*Creencias de los Adventistas del Séptimo Día*, pág.23).

**Textos claves:** (Deut. 6:4; Mat. 28:19; 2 Cor. 13:14; Efe. 4:4-6; 1 Ped. 1:2; 1 Tim. 1:17; Apoc. 14:7).

### El conocimiento de Dios

1. ¿Cómo podemos conocer a Dios? (Deut. 6:5; Jn. 17:2; Mat. 5:8).

---



---



---

"Debemos abrirnos a la influencia del Espíritu Santo, y estar dispuestos a cumplir la voluntad de Dios". *Creencias...pág.24.*

2. ¿Por qué tantos de los contemporáneos de Jesús no lograron distinguir la revelación que Dios hizo de sí mismo en Jesús?

---



---



---



### La existencia de Dios

3. Estudia las dos más grandes evidencias relativas de la existencia de Dios:

Evidencias de la creación: (Sal. 19:1; Rom. 1:20). \_\_\_\_\_

Evidencias de la Escritura: (Gén. 1:1; Sal.24:1).\_\_\_\_\_

“La Biblia no procura comprobar la existencia de Dios; simplemente, la da por sentada”. *Creencias... pág. 25*

4. ¿Qué sucede cuando una mente rehúsa reconocer la evidencia de la existencia de Dios? (Sal. 14:1; Rom. 1:18-22, 28).\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### El Dios de las Escrituras

5. Organice las cualidades esenciales de Dios y su significado a través de sus nombres.

Nombres de Dios	Significado

6. ¿Cuáles son algunas de las actividades de Dios? (Gén. 1:1; Sal. 24:1, 2; Deut. 5:6; 2 Cor. 5:19; Éxo. 34:7)\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

7. ¿Cuáles son los atributos de Dios? (Jn. 5:26; Sal. 33:11; 139:7-12; Heb. 4:13; Mal. 3:6; Sant. 1:17).\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### La soberanía de Dios

8. “La Biblia revela que Dios ejerce pleno control sobre el mundo”. (Dan. 4:35; Apoc. 4:11; Sal. 135:6; 1Tim. 2:4; 2 Ped. 3:9). Según estos versículos, analiza la relación existente entre la soberanía de Dios y la libertad humana. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### La dinámica de la Deidad

9. La palabra trinidad no aparece en la Biblia, pero hay muchos textos que confirman que existe un Dios triuno. Explica la pluralidad que existe entre la Deidad y la relación que existe entre ellos. (Gén. 1:26; 3:22; 11:7; Jn. caps 3-5). \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

“No hay distancia entre las personas del Dios triuno. Todas son divinas, y sin embargo comparten sus cualidades y poderes divinos”. *Creencias... pág. 31.*

### Enfoque de la Salvación

10. ¿De qué manera Cristo Jesús nos une con la Deidad? (Jn. 14:6; 1 Cor 1:30). \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### Para meditar y aplicar

- Dios vive siempre en comunidad ¿Cómo la unidad en la diversidad nos ayuda en nuestra vida diaria?
- ¿Cómo responderías a quienes dicen que la trinidad no existe?
- ¿Qué plan tienes para compartir a otros del amor de Dios?

### La soberanía de Dios

8. “La Biblia revela que Dios ejerce pleno control sobre el mundo”. (Dan. 4:35; Apoc. 4:11; Sal. 135:6; 1Tim. 2:4; 2 Ped. 3:9). Según estos versículos, analiza la relación existente entre la soberanía de Dios y la libertad humana. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### La dinámica de la Deidad

9. La palabra trinidad no aparece en la Biblia, pero hay muchos textos que confirman que existe un Dios triuno. Explica la pluralidad que existe entre la Deidad y la relación que existe entre ellos. (Gén. 1:26; 3:22; 11:7; Jn. caps 3-5). \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

“No hay distancia entre las personas del Dios triuno. Todas son divinas, y sin embargo comparten sus cualidades y poderes divinos”. *Creencias... pág. 31.*

### Enfoque de la Salvación

10. ¿De qué manera Cristo Jesús nos une con la Deidad? (Jn. 14:6; 1 Cor 1:30). \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### Para meditar y aplicar

- Dios vive siempre en comunidad ¿Cómo la unidad en la diversidad nos ayuda en nuestra vida diaria?
- ¿Cómo responderías a quienes dicen que la trinidad no existe?
- ¿Qué plan tienes para compartir a otros del amor de Dios?

# ***EL Descanso***

## **ROMPIENDO EL HIELO**

Comentar. El descanso es uno de los sanadores esenciales conocidos por la humanidad. Cuando usted se enferma, lo primero que hace es acostarse en su cama hasta que se recupere, porque el poder restaurador del descanso es clave para recuperar la salud. Nuestro cuerpo ha sido diseñado de tal manera que no puede funcionar sin período adecuado de reposo. ¿Para mantener un nivel óptimo de salud es necesario equilibrar la actividad y el descanso?

## **INTRODUCCIÓN**

Además del descanso diario, nuestro organismo necesita el descanso semanal (ritmo de los seis) y el anual (periódico de vacaciones). Las consecuencias del exceso de trabajo pueden terminar en fatiga física y mental.

## **TEXTO PARA ESTUDIO: Éxodo 20:8-11**

### **DEBATE**

#### **I. CONOCIENDO EL TEXTO**

- a. Fortalece el sistema inmunológico, contribuyendo a la protección contra las enfermedades.
- b. Promueve la eficiencia física y mental, mejorando el rendimiento académico.
- c. Ayuda a la curación de las heridas, quebradura, dislocación, infección, estrés y traumas emocionales.
- d. Durante el descanso el organismo se recupera, y elimina los desechos metabólicos, asimismo las glándulas restauran la energía de nuestros sistemas biológicos.

- e. El sueño regula la liberación de importantes hormonas: crecimiento, cortisona, melatonina y leptina que tiene influencia directa sobre el apetito y el control de peso.
- f. El sueño retrasa el proceso de envejecimiento, y algunos dicen que es uno de los secretos más importantes para prevenir las arrugas.

## II. INTERPRETANDO EL TEXTO

El Dr. Don Colbert declara: “la preparación para descansar en la noche comienza durante el día”. A continuación algunas pautas sobre cómo lograr un buen descanso:

- a. Haga ejercicio moderado. Cualquier forma de ejercicio le ayudara a aflojar las tensiones musculares y aumentar la absorción de oxígeno. El ejercicio debe ser hecho por lo menos tres horas antes de irse a la cama.
- b. Respire profundamente. La respiración abdominal es un sedante disponible y siempre seguro.
- c. Camine al aire libre. Caminar en la quietud del atardecer o la noche relaja y da la oportunidad para meditar sobre la naturaleza y su Creador.
- d. Tome un baño caliente. Ducharse o sumergirse en agua caliente tiene efecto de relajamiento en todo el cuerpo.
- e. Hágase masajes. Es otra forma excelente de relajar los músculos cansados y tensos. Si puede, compre una máquina de masajes de mano y aplíquese usted mismo.
- f. Escuche música a bajo volumen. Se dice que la música calma el corazón enfurecido. Escuchar música clásica y cristiana prepara para un profundo sueño.
- g. Apague las luces. La luz trastorna nuestra respuesta hormonal en la noche. Cuando la luz pierde intensidad, la hormona melatonina es segregada al flujo sanguíneo haciendo que tenga sueño.
- h. Cene austeramente. Cene una comida liviana pero sana, cuatro horas antes de irse a la cama.

### III. APLICANDO EL TEXTO

- Aparte tiempo para reposar y relajarse.
- Mida sus fuerzas al trabajar.
- Mejore su capacidad de trabajo por medio de la práctica y la capacitación.
- Aprenda a relajarse durante el trabajo.
- Dedique tiempo a la familia.
- Cada dos horas interrumpa su trabajo durante cinco minutos
- Haga cuidadosamente planes para tener vacaciones interesantes.
- Dedique un día a la semana a reposar de sus actividades.

**Para pensar:** Éxodo 33:14 Y él dijo: Mi presencia irá contigo, y te daré descanso.



**D**ios, el Padre Eterno es el Creador, Originador, Sustentador y Soberano de toda la creación. Es justo y santo, misericordioso y clemente, tardo en airarse y abundante en amor y fidelidad. Las cualidades y las facultades del Padre se manifiestan también en el Hijo y en el Espíritu Santo” (*Creencias de los Adventistas del Séptimo Día, pág.34*).

**Textos claves:** (Gén. 1:1; Apoc. 4:11; 1 Cor. 15:28; Jn. 3:16; 1 Jn. 4:8; 1 Tim. 1:17; Éxo. 34:6, 7; Jn. 14:9).

**Conceptos acerca del Padre**

1. ¿Cuál es el concepto que mucha gente tiene de Dios el Padre? (Mat. 5:38-41; Éxo. 21:24). \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

**Dios el Padre en el Antiguo Testamento**

2. Repasa y comparte las muchas maneras como Dios se muestra en el Antiguo Testamento.

- Un Dios de misericordia (Éx.34:6-7; 25:8).\_\_\_\_\_
- El Dios del pacto (Gén. 9:1-17; 12:1-3,7; 15:5-7).\_\_\_\_\_
- El Dios Redentor (Éx. 12:37-42; Sal. 8:3-4).\_\_\_\_\_
- Un Dios de refugio (Sal. 46:1; 62:8).\_\_\_\_\_
- Un Dios perdonador (Sal. 51:1; 103:11-14).\_\_\_\_\_
- Un Dios de bondad (Sal. 146:7-9).\_\_\_\_\_
- Un Dios de fidelidad (Lev. 26; Deut.28; Isa. 41:9-10).\_\_\_\_\_
- Un Dios de salvación y venganza (Isa. 35:4).\_\_\_\_\_
- Un Dios paternal (Isa.64:8; Mal. 2:10).\_\_\_\_\_

“Dios no es una persona distante y desconectada, que no se interesa por nosotros; por el contrario, se halla íntimamente involucrado en nuestros asuntos”. *Creencias... pág. 36.*

### Dios el Padre en el Nuevo Testamento

3. Repasa las diferentes formas como Dios el Padre se presenta en el NT y cómo guardan relación con el Padre del AT.

El Padre de toda la creación (1 Cor. 8:6; Efe.3:14-15). \_\_\_\_\_

---

El Padre de todos los creyentes (Mat. 5:45; 6:6-15). \_\_\_\_\_

---

Jesús revela al Padre (Jn. 1:1; 14:9). \_\_\_\_\_

---

4. Reafirma con textos bíblicos los tres principales acontecimientos que muestran a un Dios generoso con la raza humana.

✓ La creación \_\_\_\_\_

✓ En Belén \_\_\_\_\_

✓ En el Calvario \_\_\_\_\_

5. Estudie las diversas ocasiones en las cuales Jesús reveló el amor de su Padre Dios (Jn 1:1,14, 18; 6:38;14:9). \_\_\_\_\_

---

---

6. ¿Cuáles son las tres parábolas de Cristo que describen la preocupación amorosa que Dios siente por sus hijos?

---

---

---

“Con un corazón anhelante, el Padre anticipa la Segunda Venida, cuando los redimidos sean finalmente llevados a su hogar eterno. Entonces se verá que su acto de enviar “a su Hijo unigénito al mundo para que vivamos por él” (1 Jn. 4:9) claramente no habrá sido en vano”. *Creencias... pág. 39.*

### **Para meditar y aplicar**

- Comparte cómo has experimentado la misericordia de Dios en tu vida.
- Basado en lo estudiado ¿En qué difiere el Dios del AT con el Dios del NT?
- ¿Cómo responderías a quienes argumentan que el Dios del AT es un Dios vengativo?
- En tu vida práctica ¿De qué maneras puedes compartir el amor de Dios, con tus vecinos, familia, compañeros de estudio o de trabajo?
- Ora con otra persona y agradece a Dios por lo que ha hecho en tu vida.

*Hábitos de  
Vida Saludable*

Tema  
**06**

***EL Ejercicio***

**ROMPIENDO EL HIELO**

Existe el dicho: “El que no encuentra tiempo para hacer ejercicio, encuentra tiempo para estar enfermo”. La mayoría de la gente se “oxida” en vez de desgastarse, debido a que no tiene por costumbre ejercitar todos sus músculos.

**INTRODUCCIÓN**

El monte Whitney, en la Sierra Nevada en California, es el más alto de los EE.UU, con 435 metros de altitud. Hulda Crooks subió la montaña 15 veces, siguiendo con éxito el camino con más de 33 kilómetros. Una parte de la caminata incluye un trecho con abismos con la extensión de 600 metros en zihzag.

¿Qué existe de especial en esta mujer? Bueno, es que ella tiene 80 años de edad. La Sra. Crooks, que comenzó a subir montañas a los 65 años, es una cristiana sincera y disfruta de una excelente salud. Parte de esto es el resultado del ejercicio físico que ella hace diariamente.

**TEXTO PARA ESTUDIO: Génesis2:15**

**DEBATE**

**I. CONOCIENDO EL TEXTO**

El ejercicio es uno de los componentes más importantes del estilo de vida. La práctica del deporte y los ejercicios físicos pueden hacer por la humanidad lo que no podrían alcanzar millones de médicos. El ejercicio no solo afecta el TIEMPO que tuvimos, sino también cuan SANOS vivimos. A continuación algunos beneficios del ejercicio:

- a. Mejora la capacidad aeróbica. Incrementa el número de los

glóbulos rojos, lo que significa más oxígeno y más combustible para las células. Como resultado la persona tiene mayor energía para trabajar y para resistir las enfermedades.

- b. Previene el cáncer. El simple movimiento y el ejercicio disminuye el riesgo de ciertos cánceres, como el de pecho, colon, y posiblemente de endometrio y próstata.
- c. Fortalece el músculo cardíaco. Disminuye el ritmo del pulso en estado de reposo. El corazón trabaja menos y se prolonga la vida.
- d. Normaliza la presión sanguínea. Si está alta, el ejercicio hace que bajen ambas; la sistólica y la diastólica. Si está baja, la sube a un nivel normal.
- e. Promueve mejor circulación de la sangre. La sangre lleva oxígeno y sustancia nutritivos a todo el organismo. Además, recoge los desechos metabólicos y los lleva a los riñones, los pulmones y la piel, en donde son eliminados.
- f. Relaja los músculos tensos. Ayuda a eliminar las emociones negativas que se han acumulado, reduciendo el enojo y la frustración.
- g. Carga de energía eléctrica al cerebro y a las células nerviosas. Produce mayor equilibrio entre el sistema voluntario y el autónomo.
- h. Ayuda a la digestión. Promueve la actividad intestinal y reduce la constipación.
- i. Fortalece los músculos, huesos y ligamentos. Evita la pérdida de minerales de los huesos, por lo cual ayuda a evitar la osteoporosis.
- j. Agudiza el poder mental. Aumenta la capacidad de pensar.
- k. Embellece la figura. Ayuda a deshacerse del exceso de grasa, no sólo al quemar calorías, sino al mejorar el metabolismo.
- l. Retrasa el proceso de envejecimiento. Produce antioxidantes.
- m. Estimula en el cerebro la producción de endorfinas. Esta sustancia provee una sensación de bienestar y aumenta la resistencia al dolor.

## II. INTERPRETANDO EL TEXTO

Un antiguo proverbio dice: “Todos tenemos dos médicos, la pierna derecha y la pierna izquierda”. Para utilizar estos dos médicos, usted puede hacer lo siguiente:

1. Elija un lugar y hora del día que sea cómodo para hacer ejercicios y cumpla con su compromiso como si se tratara de una cita de negocios.
2. Haga ejercicios aeróbicos 2 ó 3 veces por semana. Lo ideal es hacerlo diariamente. El ejercicio en el gimnasio, por bien dirigido que sea, no puede sustituir a la recreación aeróbica.
3. Realice ejercicios de estiramiento unos 5 a 10 minutos para entrar en calor; el estiramiento es importante para evitar los dolores y desgarres (ejercite tus pies, piernas, tronco, brazos y cabeza). Luego camine o corra unos 20 a 30 minutos, lo suficiente para aumentar el ritmo de su reparación. Finalmente, siga caminando con lentitud por 4 o 5 minutos para estar como al comienzo.
4. Si no está acostumbrado a ejercitarse comience caminando solamente 5 minutos 3 veces por semana y gradualmente aumente 30 minutos 3 veces por semana.

## III. APLICANDO EL TEXTO

Para pensar: En todos estos casos un ejercicio físico bien dirigido resultaría un remedio eficaz. En algunos casos es indispensable para la recuperación de la salud. La voluntad acompaña al trabajo manual; y lo que necesitan esos inválidos es que se les despierte la voluntad.

Cuando la voluntad duerme, la imaginación se vuelve anormal y se hace imposible resistir a la enfermedad. M.C, Pág. 183.



**D**ios el Hijo Eterno se encarnó en Jesucristo. Por medio de él se crearon todas las cosas, se reveló el carácter de Dios, se llevó a cabo la salvación de la humanidad y se juzga al mundo. Aunque es Dios verdadero y eterno, llegó a ser también verdaderamente hombre. Jesús el Cristo, fue concebido por el Espíritu Santo y nació de la virgen María. Vivió y experimentó la tentación como ser humano, pero ejemplificó perfectamente la justicia y el amor de Dios. Mediante sus milagros manifestó el poder de Dios y éstos dieron testimonio de que era el prometido Mesías de Dios. Sufrió y murió voluntariamente en la cruz por nuestros pecados y en nuestro lugar; resucitó de entre los muertos y ascendió para ministrar en el Santuario celestial en favor de nosotros. Volverá otra vez en gloria para librar definitivamente a su pueblo y restaurar todas las cosas". (*Creencias de los Adventistas del Séptimo Día, pág.41*).

**Textos claves:** (Jn. 1:1-3,14; Col. 1:15-19; Jn. 10:30; 14:9; Rom. 6:23; 2 Cor. 5:17-19; Jn. 5:22; Luc. 1:35; Fil. 2:5-11; Heb. 2:9-18; 1 Cor. 15:3,4; Heb. 8:1,2; Jn. 14:1-3).

### La encarnación: Predicciones y cumplimiento

1. ¿Qué plan desarrolló Dios para rescatar a la raza humana? (Jn. 3:16; 1 Ped. 1:19-20; 3:18; Gén. 3:15). \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. Explique el proceso del sacrificio de animales por el pecado (Gén. 4:4; Éxo.25:8-9,40; Lev. 1; Heb. 9:22).\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

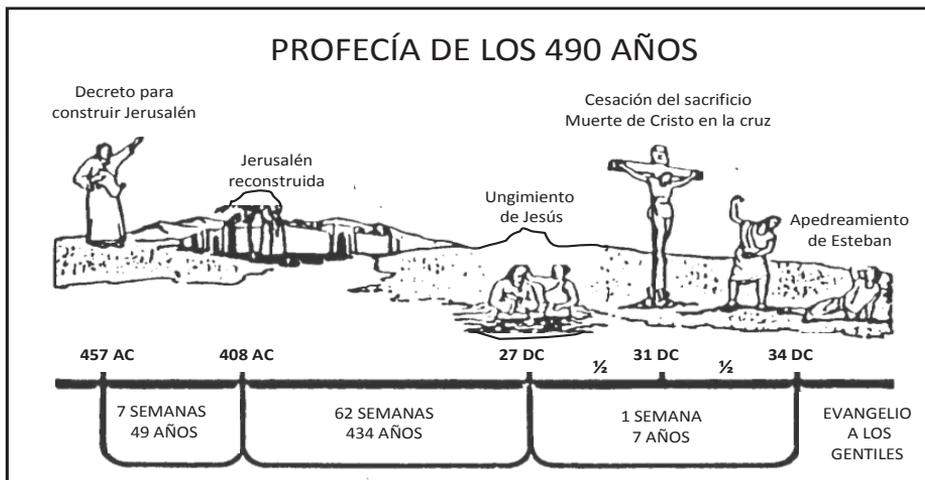
3. ¿Qué significa Emanuel, o “Dios con nosotros” (Mat. 1:21-23).

---



---

4. Estudia y explica la profecía de Daniel, respecto al tiempo exacto del cumplimiento del comienzo del ministerio de Cristo, así como su muerte (Dan. 9:24-27; Núm. 14:34; Ezeq. 4:6; Esdras 7:8,12-26; 9:9; Luc. 3:21-22; Mat. 3:17; 4:17; 27:51).



### Las dos naturalezas de Jesucristo

5. ¿Qué evidencias tenemos de que Jesucristo es divino? Explique (Mat. 28:18-20; Mar. 1:24; Jn. 10:30; 11:25; 14:9; 17:1-2; Col. 1:16; 2:3; Fil. 2:10-11).

---

“Cristo, el Verbo, el Unigénito de Dios, era uno solo con el Padre eterno, uno solo en naturaleza, en carácter y en propósitos”. *Elena G. de White, Patriarcas y profetas (Miami, FL: Asociación Publicadora Interamericana, 2008), pág. 12.*

6. ¿Qué evidencias tenemos de que Jesucristo es humano? Explique (Mat. 1:1,20-23; Luc. 2:40,52; Jn. 11:35; 1 Tim. 2:5; Heb. 2:17; 4:15; 1 Ped. 2:21).

---

### La unión de las dos naturalezas

7. Explica cómo en Cristo Jesús se funden las naturaleza humana y la naturaleza divina. (Gál. 4:4; Fil. 2:6-7; Rom 8:3; Col.2:9; Apoc. 3:21).\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

“La naturaleza divino-humana combinada hace que el sacrificio expiatorio de Cristo sea efectivo. La vida de un ser humano sin pecado, o aun la de un ángel, no podía expiar los pecados de la raza humana. Únicamente el Creador divino-humano podía rescatar a la humanidad”. *Creencias... pág. 59.*

### Los oficios de Cristo Jesús

8. Jesús debía cumplir tres cargos principales en favor de la raza humana. Estudia y comparte.

- ✓ Cristo como Profeta (Deut. 18:18; Luc. 13:13; Mat. 24).
- ✓ Cristo como Sacerdote (Sal.110:4; Zac. 6:13; Heb. 8:1-2; Rom. 8:4).
- ✓ Cristo como Rey (Sal.103:19; 45:6; Jer. 23:5-6; Luc. 1:33; Jn. 19:2-3; Apoc. 20:21).

### Para meditar y aplicar

- ¿Quién es Jesucristo para tu vida? ¿Es solo una teoría o lo manifiestas diariamente en tu vida?
- ¿Cómo respondes a quienes dicen que Jesús es un ser creado?
- ¿De qué maneras puedes prepararte diariamente para esperar su segunda venida?

## Hábitos de Vida Saludable

# Tema 08 La Luz

### ROMPIENDO EL HIELO

¿Sabías que el Sol, por el efecto gravitacional de su masa, domina el sistema planetario que incluye a la Tierra?

### INTRODUCCIÓN

Mediante la radiación de su energía electromagnética, aporta directa o indirectamente toda la energía que mantiene la vida en la Tierra, porque todo el alimento y el combustible procede en última instancia de las plantas que utilizan la energía de la luz del Sol.

### TEXTO PARA ESTUDIO: Génesis1:14

#### DEBATE

#### I. CONOCIENDO EL TEXTO

El sol es la principal fuente de energía para nuestro planeta, “sin luz solar no podría haber vida”, sin embargo, tan poco se comprende los beneficios de la luz solar, que lo único que sabemos es que el exceso del sol produce cáncer. De allí que en nuestra sociedad vivimos aislados del sol, incluso en nuestros hogares, viviendo la mayor parte del tiempo, detrás de una ventana que desvía la preciada y curativa luz solar.

#### II. INTERPRETANDO EL TEXTO

El reconocido Dr. Vernon en su clásico libro New Start, presenta una serie de beneficios de la luz solar, los cuales influyen tanto en el ambiente como en la persona que los recibe. A continuación enumeraremos algunos de ellos:

- a. Regula la temperatura y la humedad, manteniéndolas a niveles que permiten la existencia y la preservación de la vida.
- b. Actúa como desinfectante y germicida, destruyendo hongos, bacterias y gérmenes dañinos para la salud. Los rayos infrarrojos (acción física), y los rayos ultravioletas (acción química), eliminan todo tipo de virus y gérmenes del ambiente.
- c. Fabrica la vitamina “D” a partir del colesterol y de algunos esteroides derivados de las plantas que se depositan debajo de nuestra piel. La vitamina “D” ayuda a la absorción intestinal del calcio y del fósforo (15’ a 30’ de exposición).
- d. Estimula a la glándula pineal para que produzca melatonina, la cual aumenta la producción de las glándulas endocrinas que estimulan las funciones vitales. La melatonina también retarda el avance del cáncer.
- e. Equilibra el nivel de melatonina (sustancia química presente en el cuerpo y que prevalece en las personas que experimentan depresión especialmente durante los meses de invierno, cuando es menor la exposición a la luz solar).
- f. En cantidades adecuadas, la luz solar hace que la piel se mantenga suave y flexible y le imparta un brillo saludable, aumentando su resistencia a las enfermedades infecciosas.
- g. Ayuda a mantener la concentración óptima de los gases que respiramos (20% de O<sub>2</sub> y 1% de CO<sub>2</sub>). Estos gases en mayor concentración pueden destruir la vida.
- h. Disminuye el ritmo cardíaco en estado de reposo. Fortalece el músculo del corazón aumentando su eficiencia y rendimiento.
- i. Fortalece el sistema inmunológico. Aumenta la capacidad que tienen los glóbulos rojos para transportar oxígeno, hace que los neutrófilos sean más eficientes en la ingestión de gérmenes, aumenta el número de Linfocitos B y T en la sangre.
- j. Reduce en los diabéticos el nivel de azúcar, y tiende a normalizarlo en los que sufren hipoglucemia.
- k. Provee energía para convertir el bióxido de carbono y el agua en carbohidratos por medio de las plantas. Sin este proceso, los animales y los seres humanos podrían llegar a morir de hambre.

### III. APLICANDO EL TEXTO

- Nunca mire directamente al sol, puede provocar daños a la retina y al nervio óptico. Recuerde que los ojos se queman más fácilmente que cualquier otra parte del cuerpo; sea cuidadoso y protéjalos. Abra su habitación al sol. El que duerme en un cuarto sin sol, arriesga su salud y su vida.
- Dosifique su exposición al sol. Una prolongada exposición al sol puede dañar la piel e incrementar el riesgo de cáncer a la piel y acelerar el proceso de envejecimiento.
- Tome baños de sol antes de las 10 de la mañana o después de las tres de la tarde, cuando los rayos solares caen en forma oblicua. Evite el sol del mediodía.
- Escoja el mejor horario, busque el mejor lugar y comience con una exposición frontal de cinco minutos, y de otros cinco por la espalda, aumentando en dosis de 5 minutos, hasta a un máximo de 30 minutos.

**Para pensar:** Si no hubiera luz solar toda la vegetación perecería, la vida animal moriría y la vida humana no podría existir. Si desea que su hogar sea agradable y acogedor, ilumínelo con aire y sol.

Ningún cuarto es adecuado para servir como dormitorio a menos que pueda abrirse de par en par cada día para dar acceso al aire y a la luz del sol.

## Dios el Espíritu Santo



**D**ios el Espíritu Eterno desempeñó una parte activa con el Padre y el Hijo en la creación, la encarnación y la redención. Inspiró a los autores de las Escrituras. Infundió poder a la vida de Cristo. Atrae y convence a los seres humanos, y renueva a los que responden y los transforma a la imagen de Dios. Enviado por el Padre y el Hijo para estar siempre con sus hijos, concede dones espirituales a la iglesia, la capacita para dar testimonio en favor de Cristo y, en armonía con las Escrituras, la guía a toda la verdad". (*Creencias de los Adventistas del Séptimo Día*, pág.67).

**Textos claves:** (Gén. 1:1,2; Luc. 1:35; 4:18; Hech. 10:38; 2 Ped. 1:21; 2 Cor. 3:18; Efe. 4:11, 12; Hech. 1:8; Jn. 14:16-18, 26; 15:26, 27; 16:7-13).

### ¿Quién es el Espíritu Santo?

1. El Espíritu Santo es una persona y no una fuerza interpersonal. ¿Cuáles son los rasgos de su personalidad?

- (Gen. 6:3) \_\_\_\_\_  
 (Luc. 12:12) \_\_\_\_\_  
 (Jn. 16:8) \_\_\_\_\_  
 (Hech. 13:2) \_\_\_\_\_  
 (Rom. 8:26) \_\_\_\_\_  
 (1 Ped. 1:2) \_\_\_\_\_  
 (2 Ped. 1:21) \_\_\_\_\_

"Esas actividades no pueden ser realizadas por un mero poder, una influencia o un atributo de Dios. Solamente una persona puede llevarlas a cabo". *Creencias... pág. 68.*

### El Espíritu Santo es verdaderamente Dios

2. ¿Cuáles son sus atributos divinos? (Mat. 12:31-32; 29:19; Jn 14:16; Efe. 4:30; 1 Cor. 12:11; 2:10-11). \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### El Espíritu Santo y la Deidad

3. ¿Explique el papel activo del Espíritu Santo en la Deidad? (Luc. 1:35; Mat. 1:18-20; 3:16-17; Gén. 1:2). \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### El Espíritu prometido

4. ¿Cuál es la participación del Espíritu Santo para con los seres humanos? (1 Cor. 3:16; Núm. 24:2; Jue. 6:34; Joel 2:28; Jn 14:16-17; Hech. 1:8; 2 Cor. 13:13) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

“Jesús fue la primera persona que experimento la plenitud del Espíritu Santo. Es una verdad asombrosa que nuestro Dios está dispuesto a derramar su Espíritu sobre todos los que lo desean anhelantes”. *Creencias... pág. 71.*

### La misión del Espíritu Santo

5. ¿Qué aspectos de su misión deben ser consideradas?

El origen de su misión (Jn. 14:16; 16; 7). \_\_\_\_\_

Su misión en el mundo (Jn. 16:8-9; 3:5). \_\_\_\_\_

Su misión en favor de los creyentes (1 Ped. 1:2). \_\_\_\_\_

6. ¿Qué hace el Espíritu Santo en favor de los creyentes? Estudia y comparte.

- ✓ Ayuda a los creyentes (Jn. 14:16; 1 Jn. 2:1).
- ✓ Nos trae la verdad de Cristo (Jn. 15:26; 16:13-14).
- ✓ Trae la presencia de Cristo (Jn. 16:7; Fil. 1:19).
- ✓ Guía la obra de la iglesia (Hech. 13. 1-4; 13:52; 15:28).
- ✓ Equipa a la iglesia con dones especiales (Núm 11:17; Hech. 2:38; 2 Cor. 12:7-11).
- ✓ Llena el corazón de los creyentes (Hech. 19:2; Efe. 5:18).

“El Espíritu es vital. Todos los cambios que Jesucristo efectúa en nosotros vienen por medio del ministerio del Espíritu. Como creyentes, debíamos estar constantemente conscientes de que sin el Espíritu no podemos lograr nada (Jn. 15:5)”.  
*Creencias... pág. 75.*

### Para meditar y aplicar

- ¿Es el Espíritu Santo una realidad en tu vida?
- ¿Cuánto de su fruto expresado en Gál. 5:22-25 estás experimentado diariamente?
- ¿Qué prácticas o situaciones están impidiendo que el Espíritu Santo te renueve y te transforme?
- Si alguien te dice que el Espíritu Santo y Jesús son la misma persona ¿Qué le responderías?
- Ora y reclama la presencia completa del Espíritu Santo en tu vida (Jn. 3: 34). Pedir una porción del Espíritu Santo no es correcto.

# Aire Puro

## ROMPIENDO EL HIELO

¿Puede una persona vivir durante varias semanas sin comer?  
¿Puede vivir varios días sin agua? pero sin respirar, no podemos vivir más de dos o tres minutos. Las células que resultan más afectadas por falta de oxígeno, se encuentran en el cerebro, especialmente las neuronas que tienen que ver con la razón, la voluntad, el juicio y las emociones.

## INTRODUCCIÓN

El oxígeno contenido en el aire resulta imprescindible para que los alimentos se quemem en nuestras células y produzcan la energía necesaria para la vida, y sólo tenemos una forma de conseguir ese oxígeno: respirando.

El cuerpo humano está compuesto por alrededor de 100 billones de células y todas necesitan oxígeno. Tan vital es el oxígeno para el cuerpo que todo un sistema está dedicado a obtener oxígeno de la atmósfera. El circuito completo del oxígeno requiere alrededor de un minuto. Si falta oxígeno por solo un corto tiempo, puede producirse daños irreparables en el cerebro, y en pocos minutos puede causar la muerte.

**TEXTO PARA ESTUDIO: Hechos 17:24-25**

## DEBATE

### I. CONOCIENDO EL TEXTO

- a. El oxígeno que fluye a través de nuestro cerebro ayuda a generar corriente eléctrica que nos permite pensar.
- b. Provee fuerza muscular al llegar a los músculos y combinarse con la glucosa.

- c. Ayuda a nuestra memoria, nuestra agilidad mental y nuestra capacidad para trabajar en forma más efectiva.
- d. Despierta el apetito, permite una digestión más completa de los alimentos e induce un sueño más sereno y profundo.
- e. Proviene el desarrollo de alergias como asma, fiebre del heno y eccemas.
- f. Crea una atmosfera saludable y ayuda a tener mejores condiciones de trabajo.
- g. Es vital en la formación de proteínas en las plantas.
- h. Proporciona el oxígeno indispensable para que podamos respirar.
- i. Es un medio para realizar todo tipo de combustiones. La combustión permite obtener energía celular y funcionamiento de diversas maquinarias.

## II. INTERPRETANDO EL TEXTO

Discuta en el grupo:

El Dr. Don Hawley, afirmó: “La respiración incorrecta produce somnolencia y susceptibilidad a la enfermedad. La respiración poco profunda no sólo produce un efecto adverso contra los pulmones, sino que el estómago, el hígado y el cerebro resultan también afectados. Por otra parte, la buena respiración calma los nervios e induce a un sueño profundo y reparador”. A continuación, algunas sugerencias:

1. Respire bien. La buena respiración calma los nervios, estimula el apetito, hace más perfecta la digestión, y produce sueño sano y reparador. Podríamos pensar que no tenemos problemas con la respiración, sin embargo, muchos de nosotros no respiramos como deberíamos hacerlo.
2. Inhale profundamente por la nariz y expulse todo el aire por la boca.

Note como se aplanan naturalmente su abdomen. Si su abdomen se expande como un globo, usted está respirando correctamente, Inhalar por la nariz es sumamente importante debido a que controla la humedad y la temperatura del aire que ingresa a los pulmones, además de servir como filtro.

3. Mantenga una buena postura. Párese y siéntese derecho y erguido. Mantenga los hombros hacia atrás y hacia abajo.

Cuesta acostumbrarse, pero hágalo por su salud.

4. Procure vivir en un ambiente donde haya árboles y vegetación. En caso contrario, es necesario hacer salidas al campo (en familia es mucho más agradable), donde se pueda tomar el aire puro correctamente.
5. Lea en voz alta. Cante y haga ejercicio para aumentar la eficiencia de sus pulmones.
6. Mantenga el aire circulando. Abra las ventanas completamente y deje que entre el aire en las habitaciones de su casa, en su oficina, etc.
7. Inicie el día con unas diez respiraciones profundas, en un lugar abierto.
8. Aproveche todas las ocasiones que se presenten para salir al campo. Respire a todo pulmón.

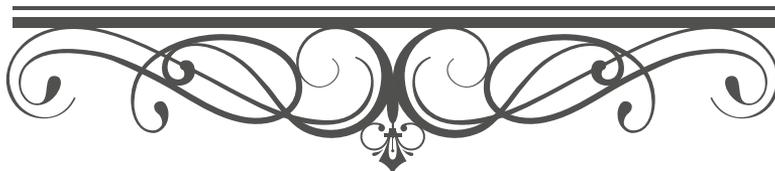
### III. APLICANDO EL TEXTO

Para pensar: La influencia del aire puro y fresco hace que la sangre circule en forma saludable por el organismo. Refresca el cuerpo, y tiende a fortalecerlo y a hacerlo saludable, mientras que al mismo tiempo su influencia se siente en forma definida en la mente, pues imparte cierto grado de compostura y serenidad. Excita el apetito, y hace que la digestión sea más perfecta, induciendo un sueño sano y dulce.



# LA DOCTRINA DEL HOMBRE

La creación  
La naturaleza humana



Tema  
**11**

## La creación



**D**ios es el Creador de todas las cosas, y reveló en las Escrituras el relato auténtico de su actividad creadora. El Señor hizo en seis días “los cielos y la tierra” y todo ser viviente que la habita, y reposó en el séptimo día de esa primera semana. De ese modo estableció el sábado como un monumento perpetuo conmemorativo de la terminación de su obra creadora. Hizo al primer hombre y la primera mujer a su imagen como corona de la creación, y les dio dominio sobre el mundo y la responsabilidad de cuidar de él. Cuando el mundo quedó terminado era “bueno en gran manera”, proclamando la gloria de Dios”. (*Creencias de los Adventistas del Séptimo Día, pág.76*).

**Textos claves:** (Gén. Cap 1-2; Éxo. 20:8-11; Sal. 19:1-6; 33:6, 9; 104; Heb. 11:3).

### La palabra creadora de Dios

1. Cada mandato de Dios, estuvo cargado de energía creadora que transformó al planeta ¿Cómo actúa la palabra creadora de Dios? (Sal. 33:6; Heb. 11:3; Gén. 2: 7, 19, 22).\_\_\_\_\_

---



---

### El relato de la creación

2. ¿Son literales los días de la creación o representan grandes periodos? Gén. 1:1-2:25). \_\_\_\_\_

---

3. ¿Qué relación tiene Lev. 23:32; Deut. 16:6; Éxo. 20:8-11 con el relato de la creación de Gén. 1-2 ? \_\_\_\_\_

---



---

“Los que consideran que los días de la creación representan miles de años, o enormes periodos indefinidos de millones o aun miles de millones de años, niegan la validez de la Palabra de Dios, tal como la serpiente tentó a Eva a que lo hiciera”.  
*Creencias... pág. 79.*

### El Dios de la creación

4. Dios es responsable con todo lo que creó. El preparó un ambiente perfecto para el ser humano. Describa cuán grande es su amor como creador (Jn. 1:1-3; Efe. 3:9; Sal. 24:1-2). \_\_\_\_\_

---

---

### El propósito de la creación

5. Dios creó este mundo y a la raza humana con amor y por amor.

- ✓ Para revelar la gloria de Dios (Sal. 19:1-4; Rom. 1:20).
- ✓ Para poblar el mundo (Isa. 45:8; Gén. 1:28; 2:20-24).

### El significado de la creación

6. ¿Cuáles son algunas de las implicaciones que tiene la doctrina de la creación?

(Sal. 95:6-7; Apoc. 14:7). \_\_\_\_\_

(Gén. 2:2-3; Eze. 20:20). \_\_\_\_\_

Gén. 2:24). \_\_\_\_\_

Gén. 2:8, 15). \_\_\_\_\_

(Sal. 139:13-16). \_\_\_\_\_

### La obra creadora de Dios continúa

7. ¿De qué forma la obra creadora de Dios sigue actuando en favor del ser humano? (Mat. 8:8; Sal. 147:8-9; Job 26:7-14; Col. 1:17; Hech. 17:28; Apoc. 21:1-7). \_\_\_\_\_

---

## La creación y la salvación

8. En la creación Dios se deleitó mandando que las cosas aparecieran instantáneamente en seis días. Pero en el proceso de salvar a la raza humana se ha extendido por miles de años. ¿Por qué razones lo hace? (2 Ped. 3:9; Jn. 1:14). \_\_\_\_\_

---

“Fueron las manos divinas y perfectas de Cristo las que le dieron la vida al primer hombre; y son las manos de Cristo, heridas y ensangrentadas, las que le conceden vida eterna a la humanidad. El hombre no solo fue creado; debe también ser re-creado. Ambas creaciones son igualmente la obra de Cristo”. *Creencias... pág. 86.*

### Para meditar y aplicar

- ¿Cómo podemos reflejar la imagen del Dios amante Creador y Redentor?
- ¿Puedes mostrar a través de la Biblia que somos hechos a imagen de Dios y que no somos producto de la evolución?
- ¿Por qué la creencia de la creación es importante para la teología bíblica y cristiana?
- ¿De qué maneras puedes cuidar y proteger la creación de Dios?

# La Alimentación

## ROMPIENDO EL HIELO

¿Puede una persona vivir durante varias semanas sin comer? La alimentación es el hábito que más influye en nuestra salud. No sólo el tipo de comida, sino también el momento y la forma de tomarla, afectan decididamente a nuestro organismo. Por ello, V. G. Heisler, médico de la fundación Rockefeller decía: “su dieta, lo que come, influye grandemente en la rapidez con que su organismo envejece, y por consiguiente en la duración de la vida”. La elección adecuada de los alimentos llega a ser muy importante para quien desee tener salud, felicidad y longevidad.

El doctor Osler, famoso médico canadiense declaró: “El 90% de todas las enfermedades, sin contar la infecciones y los accidentes, están relacionadas con la alimentación”.

## TEXTO PARA ESTUDIO: Génesis 1:29

### DEBATE

#### I. CONOCIENDO EL TEXTO

Una buena alimentación requiere del consumo de alimentos sencillos, frescos y variados que cumplan con las siguientes características:

1. **Nutritivo.** Para obtener un menú nutritivo, se debe tener en cuenta las necesidades nutricionales de cada uno de los miembros de la familia. Estas necesidades varían según la edad, sexo, talla, peso, actividad diaria, clima y estado fisiológico.
2. **Presentable y atractivo.** Debe combinarse los colores y la forma de los alimentos. Ej. Las alverjitas verdes con tomate, zanahoria, carne (vegetal) en salsa roja con arroz o puré de papas.

3. Agradable al paladar. El sabor, olor y consistencia deben ir combinados para dar mayor gusto a las comidas. Evite el uso de pimienta, comino, ajinomoto, ají de toda clase, mostaza, palillo y otros similares.
4. Económico. Se preparará a base de alimentos de menor costo, pero nutritivos; eligiendo los alimentos de la estación. Los alimentos deben en buen estado para aprovecharlos totalmente y evitar desperdicios.
5. No debe encerrar peligro para la salud. Se debe tener mucha higiene en la preparación de las comidas; lavándose bien las manos, usando todos los utensilios limpios, lavando bien los alimentos sobre todo si se ingiere crudo.

## II. INTERPRETANDO EL TEXTO

- a. Regularice el horario de sus 3 comidas al día: 1ra. COMPLETA (reguladores, constructores y energéticos); 2da. COMPLETA: Máximo tres potajes diferentes, menos proteínas y más cereales; 3ra. LIVIANA: Lo mejor es frutas y tostadas. Favorece el sueño permite la restauración del sistema digestivo, evita la absorción de toxinas, contribuye a la longevidad y economiza la energía vital.
- b. Acostúmbrese a beber agua pura en los intervalos (2 horas después de las comidas y media hora antes).
- c. Cambie el sartén por el horno, las frituras por los asados, intente aderezar sin aceite. Cuando el alimento esté listo puede añadir aceite de oliva. Los alimentos preparados fríos son mejores.
- d. Consuma la fruta preferentemente a la hora del desayuno y de la cena. No mezclar frutas dulces con frutas ácidas.
- e. En el desayuno: comer primero las frutas (solas), después el cereal y la opción proteica. En el almuerzo: comer primero las ensaladas crudas, después los otros platos. Siempre comer los alimentos crudos primeros. La OMS recomienda 5 frutas al día.
- f. Las verduras deben consumirse en cantidades suficientes a la hora del almuerzo en forma de ensaladas crudas, vegetales al vapor, germinadas, etc.

- g. Evite ingerir comida “chatarra”. Tanto las comidas chatarras como las “comidas rápidas” cuestan, pero los resultados de haberlas comido son: indigestión, dolores de cabeza, resfriados, hemorroides, diabetes, cáncer, etc.

### III. APLICANDO EL TEXTO

- Las comidas deben ser a horas fijas. Para que haya buena asimilación, debe haber buena masticación.
- Asegúrese de no llevar más alimento a su boca, antes de haber pasado el anterior.
- No consuma líquidos con las comidas, pues éste lavará la saliva y los jugos gástricos, haciendo difícil la digestión.
- Después de tomar algún alimento (desayuno o almuerzo), debe pasar por lo menos 5 horas para que sea digerido; en este lapso, no coma nada, en vez de eso, tome agua.
- Recuerde: “desayune como rey, almuerce como príncipe y cene como mendigo”.

**Para pensar:** Debo comer regularmente los alimentos más saludables para producir la sangre de mejor calidad, y no debería trabajar con intemperancia si está en mí el poder impedirlo.

Cuando he violado las leyes que Dios ha implantado en mi ser, debo arrepentirme y llevar a cabo una reforma, y colocarme en la condición más favorable bajo el cuidado de los médicos que Dios ha provisto: el aire puro, el agua pura, y la valiosa luz del sol de propiedades curativas.

Tema  
**13**

## La naturaleza humana



**D**ios hizo al hombre y la mujer a su imagen, con individualidad propia, y con la facultad y la libertad de pensar y obrar. Aunque los creó como seres libres, cada uno es una unidad indivisible de cuerpo, mente y espíritu, que depende de Dios para la vida, el aliento y todo lo demás. Cuando nuestros primeros padres desobedecieron a Dios, negaron su dependencia de él y cayeron de la elevada posición que ocupaban bajo el gobierno de Dios. La imagen de Dios en ellos se desfiguró y quedaron sujetos a la muerte. Sus descendientes participan de esta naturaleza caída y de sus consecuencias. Nacen con debilidades y tendencias hacia el mal. Pero Dios, en Cristo, reconcilió al mundo consigo mismo y, por medio de su Espíritu Santo, restaura en los mortales penitentes la imagen de su Hacedor. Creados para la gloria de Dios, se los llama a amarlo a él y a amarse mutuamente, y a cuidar del ambiente que los rodea". (*Creencias de los Adventistas del Séptimo Día, pág.87*).

**Textos claves:** (Gén. 1:26-28; 2:7; Sal. 8:4-8; Hech. 17:24-28; Gén. 3; Sal. 51:5; Rom. 5:12-17; 2 Cor. 5:19,20; Sal. 51:10; 1 Jn. 4:7,8,11,20; Gén. 2:15).

### El origen del hombre

1. ¿Qué dice la Biblia respecto a nuestro origen? (Gén. 1:26; 2:7; Luc. 3:38; Hech. 17:26).\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### La unidad de la naturaleza humana

2. ¿Cuáles son las partes características de los seres humanos? (Gén. 2:7; Job 33:4).

\_\_\_\_\_ + \_\_\_\_\_ = \_\_\_\_\_

El “aliento de vida” no se limita a la gente. Toda criatura viviente lo posee. La Biblia, por ejemplo, atribuye el aliento de vida tanto a los animales que entraron al arca de Noé como a los que no lo hicieron (Gen. 7:15, 22). *Creencias...pág. 90.*

3. ¿Por qué el alma y el espíritu no son lo mismo? (Gén. 2:7; Apoc. 16:3; Sal. 146:3-4; Ecl. 3:19; 12:7; Job 34:14). \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

“El alma no tiene existencia consciente fuera del cuerpo. No hay texto alguno que indique que el alma sobrevive al cuerpo como una entidad consciente”. El término que se usa en hebreo para “alma viviente” o “ser viviente” es *nephesh chayyah*. Y *nephesh* no es una parte de la persona; es la persona. Es la combinación del cuerpo (polvo de la tierra) más espíritu (soplo o aliento de vida). La palabra usada en hebreo para espíritu es *ruach*, el cual abandona al cuerpo *afár*, al morir.

La ecuación divina es:

*afár* + *ruach* = *nephesh chayyah*

**Polvo + aliento de vida = alma viviente.**

*Creencias... págs. 89- 94.*

4. ¿Cuál es la relación entre el cuerpo, el alma y el espíritu? (Luc. 1: 46-47; 1 Cor. 7:34; 1 Tes. 5:23). \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### El hombre a imagen de Dios

5. ¿Qué significa que fuimos creados a imagen y semejanza de Dios? (Gén. 1:26). \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## La caída

6. Describa el origen inicial del pecado y cuál fue su impacto (Ezeq. 28:17; Isa. 14:12-14; Apoc. 12:4, 7-9). \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

7. ¿Cuáles fueron las consecuencias inmediatas y de largo alcance que tuvo el pecado? (Gén. 3; 4:8; Sal. 51:1; Isa. 1:5-6; Rom. 3:23; Jn. 3:16). \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

“¿Cuán grande es la depravación de la humanidad? En la cruz, los seres humanos asesinaron a su Creador, cometiendo así el parricidio culminante. Pero Dios no ha dejado a la humanidad sin esperanza”. *Creencias...pág. 104.*

## El pacto de la gracia

8. Estudia las veces que Dios ha ofrecido esperanzas de vida eterna al ser humano.

- ✓ El pacto después de la caída (Gén. 3:15).
- ✓ El pacto dado antes de la creación (Ef. 1:4-6; 1 Ped. 1:19-20).
- ✓ La renovación del pacto (Gén. 22:18; 12:3; 15:6; 18:18).
- ✓ El nuevo pacto (Jer. 31:31-34; Heb. 9:15-22).

9. ¿Cuándo y dónde cumplió Jesús su promesa de ser el fiador de la humanidad en el pacto? (Jn.19:30). \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



“Es inconmensurable lo que ofrece este pacto a los que lo aceptan. Por medio de la gracia de Dios, les ofrece el perdón de sus pecados. Ofrece la obra del Espíritu Santo, quien se compromete a escribir los Diez Mandamientos en el corazón y restaurar en los pecadores arrepentidos la imagen de su Hacedor (Jer. 31:33). La experiencia del nuevo pacto y el nuevo nacimiento trae a nuestra vida la justicia de Cristo y la experiencia de la justificación por la fe. *Creencias...pág. 107.*”

### **Para meditar y aplicar**

- ¿Cuánto valor tienes para Dios?
- Basado en lo estudiado ¿Cómo explicas a alguien que el alma no tiene existencia consciente fuera del cuerpo?
- ¿Qué cambios deben ocurrir en tu vida para reflejar la imagen de Dios?
- Ora agradeciendo a Dios por el pacto de gracia y misericordia que ha provisto para tu vida.

*Hábitos de  
Vida Saludable*

Tema  
**14**

# *La Temperancia*

## **ROMPIENDO EL HIELO**

Temperancia viene del latín (temperantia) que significa moderación, templanza. Temperancia es la moderación de todo lo que promueve la salud y la abstinencia de todo lo perjudicial. Todos los excesos, aun de cosas buenas, ¿pueden deteriorar nuestro organismo? Nuestra salud física y mental es conservada por lo que comemos; si nuestros apetitos no están bajo el control de una mente activa y sana, si no somos temperantes en todo lo que comemos y bebemos, no tendremos un estado mental y físico sano.

## **INTRODUCCION**

Todo hábito malsano producirá una condición malsana en el sistema, y la delicada y viviente maquinaria humana resultará perjudicada, asimismo no podrá realizar su trabajo debidamente. La complacencia del apetito es la mayor causa de la debilidad física y mental, es el cimiento del decaimiento que se nota por todas partes.

## **TEXTO PARA ESTUDIO: Gálatas5:22-23**

### **DEBATE**

#### **I. CONOCIENDO EL TEXTO**

- a. Beber licor. Se están usando hoy día mas bebidas embriagantes que en ninguna época anterior. Cuando voluntariamente se complace el apetito por la bebida embriagante, el hombre lleva a sus labios el trago que rebaja a aquel que fue hecho a la imagen de Dios a un nivel inferior al de las bestias. Nueve de cada diez personas que son llevadas a la cárcel, están relacionados con el licor.

- b. Beber gaseosas y café. Una lata de gaseosa contiene de 8 a 10 cucharaditas de azúcar refinada, lo cual reduce al 50% la habilidad de las células blancas para defender el cuerpo contra la enfermedad. Las gaseosas tipo “cola” son más peligrosas aún, contienen la tercera parte de la cafeína que hay en una taza de café. El estímulo que recibimos del café es producido por la cafeína y también por el contenido de azúcar. El peligro es que se ha encontrado que la cafeína causa úlceras en los animales y en algunos seres humanos. El ácido carbónico en las gaseosas es lo que la hace efervescente, haciéndolas definitivamente dañinas para los ojos y puede empeorar la miopía.
- c. Trabajo excesivo. Es malo trabajar con exceso, pero los resultados de la flojera son más temibles. La ociosidad conduce a la práctica de hábitos corrompidos y degradados. Puede descansar del esfuerzo físico sin estar ocioso, haciendo una lectura edificante, entre otras.
- d. Comida Chatarra. Usted estará pensando en los Hod Dogs, hamburguesas, papas fritas, etc., pero las jamonadas, mortadelas, yogurts y leches “saborizadas”, entre otras también se clasifican dentro de la comida chatarra. No se deje engañar en el proceso de “fortificación” y añadidura de “vitaminas y minerales” inorgánicos no es más que eliminar las propiedades naturales de los alimentos, para agregar químicos, aditivos y conservantes que hacen daño a su salud.

## II. INTERPRETANDO EL TEXTO

El ser humano es el único ser vivo que destruye voluntariamente se salud con sustancias tóxicas. La nocividad del café, del té, de las bebidas alcohólicas, y sobre todo el tabaco y las drogas, han sido demostradas científicamente.

La intemperancia en el verdadero sentido de la palabra, está en la base de la mayor parte de las enfermedades de la vida, y anualmente destruye decenas de millares de personas. La intemperancia no se limita al uso de licores embriagantes, tiene un sentido más amplio, e incluye la complacencia dañina de cualquier apetito o pasión.

Constantemente estamos tentados a excedernos. Los que quieren conservar sus facultades íntegras deben observar estricta temperancia en el uso de las cosas buenas, así como una total abstinencia de toda complacencia perjudicial o degradante.

### III. APLICANDO EL TEXTO

1. Las generaciones jóvenes están rodeadas de provocaciones calculadas para tentar el apetito. Especialmente en nuestras grandes ciudades, se facilita toda forma de complacencia y se invita a disfrutarla.
2. Aquellos que, como el Daniel bíblico, se nieguen a contaminarse, cosecharán la recompensa de sus hábitos temperantes. Con su mayor físico y poder de resistencia, tienen un depósito bancario al cual pueden acudir en caso de emergencia.
3. Se insiste muchas veces en que para quitar a la juventud el gusto por la literatura pasional o indigna, debe proporcionársela una clase mejor de literatura de imaginación. Pero esto es como intentar curar a un borracho dándole, en vez de aguardiente, bebidas fermentadas más suaves, como vino, cerveza o sidra.
4. El uso de estas bebidas fomentaría continuamente la sed de estimulantes más activos. La única seguridad para el borracho y la única salvaguardia para el hombre temperante es la abstinencia de todo lo perjudicial.

**Para pensar:** La intemperancia en el comer es a menudo causa de enfermedad, y lo que más necesita la naturaleza es ser aliviada de la carga inoportuna que se le impuso. En muchos casos de enfermedad, el mejor remedio para el paciente es un corto ayuno, que omita una o dos comidas, para que es un corto ayuno, para que descansen los órganos rendidos por el trabajo de la digestión.

Muchas veces el seguir durante algunos días una dieta de frutas ha proporcionado gran alivio a personas que trabajaban intelectualmente; y un corto período de completa abstinencia, seguido de un régimen alimenticio sencillo y moderado, ha restablecido al enfermo por el solo esfuerzo de la naturaleza. Un régimen de abstinencia por uno o dos meses convencerá a muchos pacientes de que la sobriedad favorece la salud.



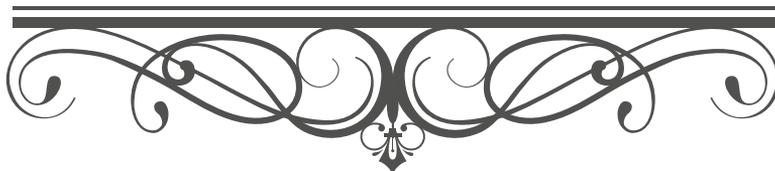
# LA DOCTRINA DE LA SALVACIÓN

El gran conflicto

Vida, muerte y

resurrección de Cristo

La experiencia de la salvación



## El gran conflicto



**T**oda la humanidad está ahora envuelta en un gran conflicto entre Cristo y Satanás en cuanto al carácter de Dios, su ley y su soberanía sobre el universo. Este conflicto se originó en el cielo cuando un ser creado, dotado de libre albedrío, se exaltó a sí mismo y se convirtió en Satanás, el adversario de Dios, que condujo a la rebelión a una parte de los ángeles. Satanás introdujo el espíritu de rebelión en este mundo cuando indujo a Adán y a Eva a pecar. El pecado humano produjo como resultado la distorsión de la imagen de Dios en la humanidad, el trastorno del mundo creado y, posteriormente, su completa devastación en ocasión del diluvio universal. Observado por toda la creación, este mundo se convirtió en el campo de batalla del conflicto universal, a cuyo término el Dios de amor quedará finalmente vindicado. Para ayudar a su pueblo en este conflicto, Cristo envía al Espíritu Santo y los ángeles leales para guiarlo, protegerlo y sostenerlo en el camino de la salvación". (*Creencias de los Adventistas del Séptimo Día, pág.109*).

**Textos claves:** (Apoc. 12:4-9; Isa. 14:12-14; Eze. 28:12-18; Gén. 3; Rom 1:19-32; 5:12-21; 8:19-22; Gén. 6:8; 2 Ped. 3:6; 1 Cor. 4:9; Heb. 1:14).

### Una visión cósmica del conflicto

1. El misterio de los misterios es que el conflicto entre el bien y el mal comenzó en el cielo. ¿Cómo pudo el pecado originarse en un ambiente perfecto? (Apoc. 5:11; Eze. 28:12, 15,17; Isa. 14:12-14; Apoc. 12:4-9).\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. ¿Cómo se vieron implicados los seres humanos? (Gén. 3:1-6) \_\_\_\_\_



3. Explica el impacto del pecado sobre la raza humana (Gén. 3:15-19; 4:8; 6:5; 7:17-20; Job 1:6-7; 1 Cor. 4:9). \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

“Las generaciones sucesivas de los descendientes de Abraham fueron infieles al misericordioso pacto divino. Esclavizados por el pecado, colaboraron con Satanás ayudándole a lograr su objetivo en la gran controversia al crucificar a Jesucristo, el Autor y Fiador del pacto”. (*Creencias... pág. 111*).

### El tema central

4. ¿Cuál es el tema central en esta lucha a vida o muerte?

- ✓ El gobierno y la ley de Dios (1 Jn.3:4). \_\_\_\_\_
- ✓ Cristo y la obediencia (Mat. 4:1-10). \_\_\_\_\_
- ✓ Confrontación en el Calvario (Mat. 26:63-64; Jn. 19:7). \_\_\_\_\_

### Controversia acerca de la verdad como es en Jesús

5. ¿Cuál es la pregunta crucial que Jesús hizo a sus discípulos? (Mat. 16:13-17). \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

6. ¿Por qué Cristo es el centro de las doctrinas bíblicas y el foco de las escrituras? (Efe. 4:21; Jn. 14:5-6). \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### El significado de la doctrina

7. ¿Qué batalla formidable afecta a cada persona que nace en el mundo? ¿Cómo podemos protegernos? (Efe. 6:11-18). \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

8. Explica el misterio del sufrimiento y la preocupación actual de Cristo por el mundo (Heb. 1: 9,14; Jn. 14:16; Mat. 28:20).

---

---

---

Cuando Cristo volvió al cielo, no dejó a su pueblo huérfano. Con gran compasión, nos proveyó todas las ayudas posibles en la batalla contra el mal. Comisionó al Espíritu Santo para que reemplazara a Cristo y fuese nuestro constante compañero hasta que el Salvador volviera. *Creencias...pág. 116.*

### **Para meditar y aplicar**

- ¿Explica cómo se ha desarrollado la batalla cósmica que existe entre Cristo y Satanás?
- ¿Cuáles son las consecuencias del impacto del pecado en la vida espiritual?
- ¿Cómo podemos vencer al enemigo diariamente en la batalla del gran conflicto?
- Ora agradeciendo a Jesús por ser el garante de nuestra salvación.

*Hábitos de  
Vida Saludable*

Tema  
**16**

# *Esperanza en Dios*

## **ROMPIENDO EL HIELO**

¿La gente está viviendo vidas más largas o corta? ¿Las personas están teniendo esperanza hoy?

## INTRODUCCIÓN

Esperanza en Dios es el remedio por excelencia, el más importante, es el principio. Dios es quien ha provisto los otros 7 remedios naturales gratuitos, por eso nos llama y anima a que confiemos en Él, obedeciendo las leyes que ha establecido en nuestro cuerpo. La verdadera recuperación física empieza con una limpieza de nuestros pensamientos y sentimientos. Todas las acciones buenas o malas que afectan nuestra salud se originan en nuestra mente. Si continuamos deseando comidas pocas o nada saludables y practicamos otros hábitos malsanos correremos el riesgo de enfermarnos.

## **TEXTO PARA ESTUDIO: Tito2:13**

### **DEBATE**

#### **I. CONOCIENDO EL TEXTO**

- a. Por medio de la fe “la certeza de lo que se espera, la convicción de lo que no se ve” (Hebreos 11: 1), podemos estar seguros, creer que lo hará porque lo ha prometido.
- b. El primer y más importante paso: Venga a Cristo tal como está. Acéptelo como su Salvador personal. “Venid a mí todos los que estáis fatigados y cargados, y yo os haré descansar.” (S. Mateo 11:28.) Es su única esperanza. Ha cometido errores, ha sido arrastrado por la tentación. Pero puede recurrir a la sangre de Cristo para presentar a Dios, los méritos del Salvador

crucificado y resucitado como propios.

- c. De ese modo, mediante la ofrenda de sí mismo hecha por Cristo, el inocente en lugar del culpable, se remueven todos los obstáculos y el amor perdonador de Dios puede fluir en ricos raudales de misericordia en favor del hombre caído.
- d. Venga a Él y pídale perdón por sus pecados del pasado, recuerde “al que sabe hacer lo bueno, y no lo hace, le es pecado” (Santiago 4: 17), incluso por los malos hábitos que destruyen su salud.

## II. INTERPRETANDO EL TEXTO

1. Orar es el acto de abrir nuestro corazón a Dios como a un amigo. No es que se necesite esto para que Dios sepa lo que somos, sino a fin de capacitarnos para recibirlo. La oración no baja a Dios hasta nosotros, antes bien nos eleva a Él. Dice Jesús: “Todo cuanto pidieréis en la oración, creed que lo recibisteis ya; y lo tendréis” (S. Marcos 11: 24.) Hay una condición en esta promesa: que pidamos conforme a la voluntad de Dios. Pero es la voluntad de Dios limpiarnos de pecado, hacernos hijos suyos y ponernos en actitud de vivir una vida santa. De modo que podemos pedir a Dios estas bendiciones, creer que las recibimos y agradecerle por haberlas recibido. Diga: “Lo creo; así es, no porque lo sienta, sino porque Dios lo ha prometido.”
2. Establezca una vida de estudio de la Santa Biblia y de las enseñanzas del Señor Jesús. ¡Si desea conocer al Salvador, estudie las Santas Escrituras! Dice Jesús: “Ellas son las que dan testimonio de mí” (S. Juan 5: 39).
3. Desarrolle el hábito de pasar tiempo con Dios en oración como lo hace con un buen amigo. Permita que Él conozca sus preocupaciones, luchas y gozos. Al hacerlo, aprenderá a amarlo, a esperar y a confiar más en Él.
4. Comparta la vida de Cristo y las ocho reglas de oro para la salud con otros. Al compartir estas preciosas verdades y principios con otros ellos recibirán una gran bendición y usted se sentirá satisfecho.
5. Nunca se dé por vencido. Toda victoria obtenida sobre las prácticas que destruyen su salud, sumará años de calidad a su vida y gran felicidad.
6. Conságrese a Dios todas las mañanas; haga de esto su

primer trabajo. Sea su oración: “Tómame ¡oh Señor! Como enteramente tuyo. Pongo todos mis planes a tus pies. Úsate hoy en tu servicio. Mora conmigo, y sea toda mi obra hecha en ti” Ahora bien, ya que se ha consagrado a Jesús, no vuelva atrás, no se separe de Él, mas todos los días diga: “Soy de Cristo; pertenezco a él”.

### III. APLICANDO EL TEXTO

**Para pensar:** Vivimos en un mundo donde la ruina, la enfermedad y la pobreza nos circunda. Es hora de tener salud gratuita, solamente cuidando nuestro cuerpo, pues, somos creación de Dios, el único y verdadero Dios que desea tener contacto personal con cada uno de nosotros, ya que Él es un ser personal igual que nosotros somos seres personales.

## La vida, muerte y resurrección de Cristo



**M**ediante la vida de Cristo, de perfecta obediencia a la voluntad de Dios, y en sus sufrimientos, su muerte y su resurrección, Dios proveyó el único medio para expiar el pecado humano, de manera que los que por fe aceptan esta expiación puedan tener vida eterna, y toda la creación pueda comprender mejor el infinito y santo amor del Creador. Esta expiación perfecta vindica la justicia de la ley de Dios y la benignidad de su carácter; porque no solo condena nuestro pecado sino también nos garantiza nuestro perdón. La muerte de Cristo es vicaria y expiatoria, reconciliadora y transformadora. La resurrección de Cristo proclama el triunfo de Dios sobre las fuerzas del mal, y asegura la victoria final sobre el pecado y la muerte a los que aceptan la expiación. Ella declara el señorío de Jesucristo, ante quien se doblará toda rodilla en el Cielo y en la Tierra". (*Creencias de los Adventistas del Séptimo Día*, pág.118).

**Textos claves:** (Jn. 3:16; Isa. 53; 1 Ped. 2:21,22; 1 Cor. 15:3,4,20-22; 2 Cor. 5:14,15,19-21; Rom. 1:4; 3:25; 4:25; 8:3,4; 1 Jn. 2:2; 4:10; Col. 2:15; Fil 2:6-11).

### La gracia salvadora de Dios

1. Estudia cómo Dios tiene una preocupación avasalladora por la salvación de la humanidad (Jn 3:16; 1 Jn 4:8; Jer. 31:3; Gén. 3:15).

---



---

2. Si Dios es misericordioso, ¿Por qué no puede perdonar a los que se aferran al pecado? (Jer. 5:3,7; Sal. 7:12; Is. 55:7; 45:22; Heb. 12:29; Rom. 3:23; 6:23).

---



---



### Cristo y el ministerio de la reconciliación

3. ¿Qué significa que Cristo nos haya reconciliado? (2 Cor. 5:19; Rom. 5:10-11; Lev.4:20, 26, 35; 16:15-18, 32-33). \_\_\_\_\_

---

---

### El sacrificio expiatorio de Cristo

4. ¿Es la muerte de Cristo necesaria para la salvación humana? (Jn. 3:36; Rom. 3:25; Isa. 53:5-11). \_\_\_\_\_

---

“El sacrificio expiatorio de Cristo en el Calvario marcó el punto de retorno en la relación entre Dios y la humanidad. A pesar de que hay un registro de los pecados de la gente, como resultado de la reconciliación, Dios no les imputa sus pecados (2 Cor. 5:19)”. *Creencias...pág. 122.*

5. ¿Cuál es el papel de la sangre? (1Cor. 15:3; Lev. 17:31; Heb. 9:14; Rom. 3:25). \_\_\_\_\_

---

### Cristo, el Redentor

6. ¿De qué forma redimió Dios a la raza humana y qué logró su rescate? (Ose. 13:14; Mat. 20:28; Efe. 1:7; Rom. 6:22; Apoc. 5:9-10).

---

---

### Cristo, el Representante de la humanidad

7. Todo aquel que experimenta el nacimiento espiritual, recibe los beneficios de la vida y sacrificio perfectos de Cristo (1 Cor. 15:22, Heb. 2:9). \_\_\_\_\_

---

---

### La vida y la salvación de Cristo

8. ¿Qué puede hacer por nosotros la perfecta vida de Cristo? (Mat. 22:10-11; Isa. 61:10). \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### La resurrección y la salvación de Cristo

9. El ministerio actual de Cristo está arraigado en su muerte y resurrección (1 Cor. 15:14, 17; Heb. 8:1-2). \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### Los resultados del ministerio salvífico de Cristo

10. El ministerio expiatorio de Cristo afecta no solo a la raza humana, sino a todo el universo.

- ✓ Reconciliación en todo el universo (Ef. 3:10; Fil. 2:10-11). \_\_\_\_
- ✓ La vindicación de la ley de Dios (Rom. 8:3-4). \_\_\_\_\_
- ✓ Justificación (Rom. 5:1). \_\_\_\_\_
- ✓ La futilidad de la salvación por obras (Efe. 2:8-9). \_\_\_\_\_
- ✓ Una nueva relación con Dios (Jn 15:1-10). \_\_\_\_\_
- ✓ Motivación para el servicio misionero (2 Cor. 5:20-21). \_\_\_\_

### Para meditar y aplicar

- ¿Qué importancia tiene el sacrificio de Cristo para tu vida?
- ¿Cuán seguro estás que has sido reconciliado con Dios?
- ¿Sientes que Jesús ha perdonado todos tus pecados?

## Hábitos de Vida Saludable

## Tema 18

# ¿Qué es el Estrés?

### ROMPIENDO EL HIELO

Es muy posible que a pesar de que te has entregado al Salvador, o de que has buscado ayuda, hoy día te sientas afligido, sientas angustia y presión; y también es seguro de que no eres la única persona que se siente o se ha sentido así, grandes hombres como el Rey David se sentían como tú.

### INTRODUCCIÓN

No podemos negar que todo hombre y mujer, aun los adolescentes y niños pasan por esta clase de sentimientos; sentimiento que se puede convertir en problema, que hoy en día es común y se le nombre con el término de “Estrés”.

**TEXTO PARA ESTUDIO: Salmos 25:16-17**

### DEBATE

#### I. CONOCIENDO EL TEXTO

**Discuta con el grupo:**

1. ¿Qué es el estrés?

El estrés (stress) es un fenómeno que se presenta cuando las demandas de la vida se perciben demasiado difíciles. La persona se siente ansiosa y tensa y se percibe mayor rapidez en los latidos del corazón. Es inevitable experimentar cierto grado de estrés en la vida y en ocasiones apropiadas resulta benéfico.

## 2. ¿Por qué se produce el estrés?:

En principio, se trata de una respuesta normal del organismo ante las situaciones de peligro. En respuesta a las situaciones de emboscada, el organismo se prepara para combatir o huir, mediante la secreción de sustancias como la adrenalina, producida principalmente en unas glándulas llamadas “suprarrenales” o “adrenales”.

David debió haber experimentado esto cuando huía para salvar su vida en diferentes circunstancias de su existencia. La adrenalina se disemina por toda la sangre y es percibida por receptores especiales en distintos lugares del organismo, que responden para prepararse para la acción:

### Utilidad del estrés:

En condiciones apropiadas (si estamos en medio de un incendio, nos ataca una fiera, o un vehículo está a punto de atropellarnos), los cambios provocados por el estrés resultan muy convenientes, pues nos preparan de manera instantánea para responder oportunamente y poner nuestra vida a salvo. Muchas personas en medio de situaciones de peligro desarrollan fuerza insospechada, saltan grandes obstáculos o realizan maniobras prodigiosas.

## II. INTERPRETANDO EL TEXTO

Discuta con el grupo:

- Etapa 1: Reacción de alarma: Se inicia cuando el cuerpo reconoce que debe enfrentar alguna demanda del ambiente, que implica peligro, cambio o adaptación. Nos volvemos más sensibles y alertas, la respiración y latidos del corazón se aceleran, los músculos se tensan y se puede presentar sudor, palidez, desesperación, etc. En esta etapa utilizamos estrategias de enfrentamiento.
- Etapa 2: Resistencia: El organismo inicia la búsqueda de su equilibrio reparando los daños causados por el estado de alarma. Cuando esto sucede, los recursos físicos y emocionales se agotan y se hacen más claros los síntomas de desgaste.

Etapa 3: Agotamiento: Se emplean cada vez más los mecanismos de defensa ineficientes. Algunos pierden contacto con la realidad y se dan señales de desorden o trastorno mental.

### III. APLICANDO EL TEXTO

Tener buena condición física: Nos da más capacidad de resistir el estrés y la tensión (resistencia cardiovascular, flexibilidad y buen funcionamiento muscular).

Descanso: El descanso hace a la persona más alerta, incrementa los glóbulos blancos, por lo que aumenta la resistencia a la enfermedad.

Ejercicio: Da mayor energía, firmeza, mejor apariencia, menor riesgo de enfermedad coronaria, libera tensiones diarias y favorece el descanso durante la noche. Propicia la creación de endorfinas que dan sensación de bienestar, protegen contra la enfermedad, alivian el dolor, reducen la presión arterial, frecuencia cardiaca, respiración, ansiedad y depresión.

Alimentación rica en vitaminas del complejo B: (Calcio, Magnesio, y otras) fortalecen el sistema nervioso, ayudando a resistir mayor cantidad de estrés.

Manejo de las preocupaciones: Podemos formar el hábito de eliminar pensamientos preocupantes, pensar lo que deseamos y no lo que acosa a nuestra mente, porque es ingrato, vergonzoso y angustiante.

Si un problema tiene solución, actuemos para resolverlo, si no la tiene, dejemos de pensar en él.

Confianza en Dios. Finalmente, tenemos que aprender a echar toda nuestra “ansiedad sobre él (Dios), porque él tiene cuidado de vosotros” (1 Pedro 5:8).

**Para pensar:** Confiar en Dios es una de las mejores formas para controlar el estrés

Tema  
19

## La experiencia de la salvación



**C**on amor y misericordia infinitos Dios hizo que Cristo, que no conoció pecado, fuera hecho pecado por nosotros, para que nosotros pudiésemos ser hechos justicia de Dios en él. Guiados por el Espíritu Santo sentimos nuestra necesidad, reconocemos nuestra pecaminosidad, nos arrepentimos de nuestras transgresiones, y ejercemos fe en Jesús como Señor y Cristo, como sustituto y ejemplo. Esta fe que acepta la salvación nos llega por medio del poder divino de la Palabra y es un don de la gracia de Dios. Mediante Cristo somos justificados, adoptados como hijos e hijas de Dios y librados del dominio del pecado. Por medio del Espíritu nacemos de nuevo y somos santificados; el Espíritu renueva nuestras mentes, graba la ley de amor de Dios en nuestros corazones y nos da poder para vivir una vida santa. Al permanecer en él somos participantes de la naturaleza divina y tenemos la seguridad de la salvación ahora y en ocasión del juicio". (*Creencias de los Adventistas del Séptimo Día, pág.131*).

**Textos claves:** (2 Cor. 5:17-21; Jn. 3:16; Gál. 1:4; 4:4-7; Tito 3:3-7; Jn. 16:8; Gál. 3:13,14; 1 Ped. 2:21,22; Rom. 10:17; Luc. 17:5; Mar. 9:23,24; Efe. 2:5-10; Rom. 3:21-26; Col. 1:13,14; Rom. 8:14-17; Gál. 3:26; Jn. 3:3-8; 1 Ped. 1:23; Rom. 12:2; Heb. 8:7-12; Eze. 36:25-27; 2 Ped. 1:3,4; Rom. 8:1-4; 5:6-10).

### La experiencia de la salvación y el pasado

1. Únicamente por medio de Cristo se puede experimentar la salvación (Hech. 4:12; Jn.14:6; 16: 8). \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. ¿Qué es el arrepentimiento? (Prov. 28:13; Sal. 51:1,3, 10). \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



3. ¿Qué es la justificación y en qué consiste? (2 Cor. 5:21; Rom. 3:24, 28; 5:16-19). \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

4. ¿Cuál es el papel de la fe y las obras? (Heb. 11:8-10; Gén. 12:4; 13:18; Sant. 2:17-26). \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

“Ni las obras ni una fe muerta pueden conducirnos a la justificación. Esta puede cumplirse únicamente por una fe genuina que obra por amor (Gál. 5:6) y purifica el alma.”.  
*Creencias...pág. 135.*

5. ¿Cuáles son los resultados del arrepentimiento y la justificación? (1 Cor. 6:11; Rom. 1:7; Fil. 1:1; Efe. 1:6-7; 1 Jn. 5:12). \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

“El verdadero arrepentimiento y justificación conducen a la santificación. La justificación y la santificación se hallan estrechamente relacionadas...Designan dos aspectos de la salvación: La justificación es lo que Dios hace *por nosotros*, mientras que la santificación es lo que Dios hace *en nosotros*. Ni la justificación ni la santificación son el resultado de obras meritorias. Ambas se deben únicamente a la gracia y justicia de Cristo”. *Creencias...pág. 136.*

### La experiencia de la salvación y el presente

6. La sangre de Cristo trae purificación y justificación (2 Cor. 5:17). \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

7. ¿Qué cambios produce el Espíritu Santo en la vida del creyente? (Rom.8:1-10; Gál. 5:22-23). \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

8. ¿Cómo podemos llegar a ser perfectos en Cristo? (Jn. 15:5; Efe. 4:13-14; Fil. 2:12-13; 1 Jn.2:1). \_\_\_\_\_

---

### La experiencia de la salvación y el futuro

9. Nuestra salvación en forma final será completada al ser glorificados en la resurrección, o trasladados al cielo (Heb. 9:28).

- ✓ Glorificación y santificación (Rom. 8:11; Col. 1:27; 2 Cor. 3:18; Mat. 19:28; Hech. 3:21). \_\_\_\_\_
- ✓ Glorificación y perfección (Fil. 3:12-14; 1 Cor. 10:12). \_\_\_\_\_

### La base de nuestra aceptación ante Dios

10. “No podemos contribuir absolutamente nada al don de la justicia de Cristo; solo podemos recibirlo. Fuera de Cristo, no hay nadie más que sea justo” (Rom. 3:10; Isa. 64:6; 1 Cor. 1:26-31). \_\_\_\_\_

---



---

“Nuestra transformación final sucederá cuando recibamos la incorruptibilidad y la inmortalidad, cuando el Espíritu Santo restaure completamente la creación original”. *Creencias... pág. 145.*

### Para meditar y aplicar

- ¿Cuál es la única condición para que alguien sea perdonado?
- Explica en qué consiste la perfección bíblica.
- ¿Cómo se demuestra la santificación en el diario vivir?
- Comparte con alguien, cómo la experiencia de la salvación es una realidad en tu vida.

## *Hábitos de Vida Saludable*

Tema  
**20**

# *Cuida la Salud de Tu Corazón*

### **ROMPIENDO EL HIELO**

Parece que cada semana sale una nueva recomendación para proteger la salud de nuestro corazón. Desde hace tiempo, por supuesto, se ha recomendado una dieta baja en grasa y un régimen diario de ejercicio cardiovascular. También se recomienda una revisión del nivel del colesterol y los triglicéridos.

A fin de cuentas, uno a veces no sabe qué comer. De todos modos, seguimos escuchando las noticias de salud, porque nos parece recomendable cuidar la salud del corazón. Después de todo, si el corazón deja de latir, no importan qué tan sano estén las otras partes de nuestro cuerpo; ya no hay vida.

### **INTRODUCCIÓN**

La Biblia también nos instruye a cuidar la salud de nuestro corazón, aunque no se refiere precisamente al órgano que reside en el pecho y bombea la sangre. Así como nos esmeramos en cuidar la salud de nuestro corazón físico, también nos conviene cuidar el estado de nuestro corazón en el sentido bíblico.

**TEMA PARA ESTUDIO:** Lucas6:43-45

### **DEBATE**

#### **I. CONOCIENDO EL TEXTO**

Jesús acaba de decirnos en los versículos anteriores que no nos enfoquemos tanto en las faltas de otras personas, sino que más bien nos ocupemos de nuestro propio crecimiento. Oyendo esto,

sin embargo, podríamos cometer el error de pensar que lo que tenemos que cambiar son nuestras acciones.

Podríamos creer que lo que hace falta es un gran esfuerzo por ejemplo: cambiar nuestra forma de hablar o de actuar. Pero esto sería un error. Sería como tratar de amarrar manzanas a las ramas de un pino, o pegarle uvas a un encino. No se logra ningún cambio verdadero.

## II. INTERPRETANDO EL TEXTO

Discuta con el grupo:

1. El corazón determina la calidad de vida Jesús nos enseña aquí que la calidad de nuestro corazón determina nuestros hechos. Si tu corazón es malo, cualquier esfuerzo que hagas por ser bueno sólo resultará en hipocresía o frustración. Si alguien tira un barril de productos químicos al pozo que surte una ciudad, ¿cuál reacción tiene más sentido: tratar de purificar toda el agua, o sacar el barril? Lógicamente, hay que ir a la fuente. De igual modo, si nuestras vidas se van a acercar a la norma que Dios desea, el corazón tiene que cambiar. La ley que Dios nos da en su Palabra nos sirve para radiografiar el verdadero estado de nuestro corazón.

¿Cómo puede ser transformado nuestro corazón, si no está en buenas condiciones? La Biblia nos da la respuesta. Ezequiel 36:26:

En este pasaje vemos la relación entre el corazón y la obediencia, pues Dios declara que es sólo como resultado de la transformación de su corazón que los hombres podrán obedecer sus leyes. Pero nos dice algo más: nos dice que Él es quien transforma el corazón.

No podemos transformar nuestro propio corazón.

Si tú estás tratando de vivir la vida cristiana y agradar a Dios con el mismo corazón que tenías cuando naciste, te vas a frustrar. No lo podrás hacer. ¡Necesitas un trasplante de corazón! Te hace falta que Dios te cambie el corazón por uno nuevo.

¿Cómo sucede esto? ¿Cómo puedes recibir ese nuevo corazón que sólo Dios puede darte? Pablo nos dice en Rom. 10:8-10.

Aquí está la respuesta. Si crees en Cristo de corazón, y reconoces verbalmente y públicamente su señorío, Dios te cambiará el corazón.

### III. APLICANDO EL TEXTO

Discuta con el grupo:

1. El corazón necesita protección para mantener la calidad de vida. Podemos ver esto en el pasaje que estudiamos. Jesús dice: El que es bueno, de la bondad que atesora en el corazón produce el bien. El corazón es como una bodega o caja fuerte donde guardamos todo lo que más nos importa. Lo que atesoras en tu corazón determina su calidad.

Nos acercamos a Dios con el corazón manchado con el pecado y le decimos, ¿qué haré con ella? Dios nos da un corazón nuevo y nos dice: Ahora hazlo mejor. Si quieres usar bien ese corazón nuevo que Dios te ha dado, tienes que escoger bien lo que vas a atesorar.

Lo que perjudica tu corazón es la falta de protección.

Salomón lo dijo en Proverbios 4:23: Por sobre todas las cosas cuida tu corazón, porque de Él mana la vida. El corazón precisa de cuidado para no extraviarse, para no distraerse, para no volver a los viejos caminos.

Esto significa que hay cosas que no debemos de mirar. Significa que hay conversaciones que no debemos de tener. Significa que hay amigos con quienes no debemos de pasar mucho tiempo, porque su presencia le hace mal al corazón.

**Para pensar:** Cuando enterraron al gran misionero David Livingstone, lo llevaron a su nativa Inglaterra. Sin embargo, su corazón fue enterrado en su África querida. Al pie de un gran árbol en un pequeño pueblo africano, los indígenas cavaron un hoyo y colocaron allí el corazón del misionero a quien amaban y respetaban, y que había dado su vida en servicio al Señor y a ellos.

Si tu corazón fuera enterrado en el lugar que tú más amaste en esta vida, ¿dónde estaría? ¿Se encontraría en tu cartera o tu billetera? ¿Estaría en algún espacio en la oficina? ¿Dónde está tu corazón? Cuídalo.



---

## LA DOCTRINA DE LA IGLESIA

Crecer en Cristo

La iglesia

El remanente y su misión

La unidad del  
cuerpo de Cristo

El bautismo

La cena del Señor

Los dones y ministerios  
espirituales

El don de profecía





**J**esús triunfó sobre las fuerzas del mal por su muerte en la cruz. Quien subyugó los espíritus demoníacos durante su ministerio terrenal, quebrantó su poder y aseguró su destrucción definitiva. La victoria de Jesús nos da la victoria sobre las fuerzas malignas que todavía buscan controlarnos y nos permite andar con él en paz, gozo y la certeza de su amor. El Espíritu Santo ahora mora dentro de nosotros y nos da poder. Al estar continuamente comprometidos con Jesús como nuestro Salvador y Señor, somos librados de la carga de nuestros actos pasados. Ya no vivimos en la oscuridad, el temor a los poderes malignos, la ignorancia ni la falta de sentido de nuestra antigua manera de vivir. En esta nueva libertad en Jesús, somos invitados a desarrollarnos en semejanza a su carácter, en comunión diaria con él por medio de la oración, alimentándonos con su Palabra, meditando en ella y en su providencia, cantando alabanzas a él, retiñiéndonos para adorar y participando en la misión de la iglesia. Al darnos en servicio amante a quienes nos rodean y al testificar de la salvación, la presencia constante de Jesús por medio del Espíritu transforma cada momento y cada tarea en una experiencia espiritual". (*Creencias de los Adventistas del Séptimo Día*, pág.147).

**Textos claves:** (Sal. 1:1,2; 23:4; 77:11,12; Col. 1:13,14; 2 :6 ,1 4 ,1 5 ; Luc. 10:17-20; Efe. 5:19,20; 6:12-18; 1 Tes. 5:23; 2 Ped. 2:9; 3:18; 2 Cor. 3:17,18; Fil. 3:7-14; 1 Tes. 5:16-18; Mat. 20:25-28; Jn. 20:21; Gál. 5:22-25; Rom. 8:38,39;1 Jn. 4:4; Heb. 10:25).

### La vida comienza con la muerte

1. Estudia cómo la muerte de Cristo en la cruz hace posible nuestra nueva vida: libre del dominio de Satanás, libre de la condenación del pecado, libre de la muerte que es el castigo del pecado (Col. 1:13, 14; Rom. 8:1; 6:23). \_\_\_\_\_

2. La cruz se encuentra en el centro del plan divino de la salvación (Jn. 3:16; 1 Jn. 1:7; Col. 2:15; Rom. 6:11-12; Mat. 26:28; 1 Pe. 1:18-19).

---



---

3. ¿Por qué la muerte al yo, forma parte de la nueva vida del cristiano? (Gál. 2:20-21; Jn. 12:24; Rom. 6:6-11; 2 Cor. 5:17; Col. 3:9-10; Mat. 16:24).

---



---

4. Vivir una nueva vida, es el tercer aspecto del crecimiento en Cristo (Efe. 1:7; 2:8-9; 1 Cor. 15:10; 2 Cor. 6:1).

---



---

“Crecer en Cristo, por lo tanto, equivale a crecer en madurez de manera que día tras día reflejamos la voluntad de Cristo y caminamos los caminos de Cristo”. *Creencias...pág. 153.*

### Señales del crecimiento en Cristo

5. Estudia las siete señales del crecimiento en Cristo.
- ✓ Una vida del Espíritu (Jn. 3:5; 14:17; 16:13; Rom. 8:14,17).
  - ✓ Una vida de amor y unidad (2 Cor.5:18; Jn 17:21).
  - ✓ Una vida de estudio (Mat. 4:4; Sal. 119:12; Heb. 4:12).
  - ✓ Una vida de oración (Efe. 6:18-19; Luc. 18:11).
  - ✓ Una vida que tiene frutos (Mat. 7:20; Sant. 2:17; Jn.14:15).
  - ✓ Una vida de guerra espiritual (Efe. 6:12-14; Apoc. 12:17; 1 Ped. 5:8-9).
  - ✓ Una vida de adoración, testificación y esperanza (Hech. 2:42-47; 5:41,42; 6:7; Heb. 10:24, 25; Mat. 20:25-28; Hech. 1:8; Fil. 3:14).

“La vida cristiana, entonces, no comienza con el nacimiento. Comienza con la muerte. No hay comienzo alguno hasta que el yo muera, hasta que el yo sea crucificado. Debe haber una extirpación radical y deliberada del yo. “De modo que si alguno está en Cristo, nueva criatura es; las cosas viejas pasaron; he aquí todas son hechas nuevas” (2 Cor. 5:17). “La vida del cristiano no es una modificación o mejora de la antigua, sino una transformación de la naturaleza”.  
*Creencias... pág. 151.*

### **Para meditar y aplicar**

- ¿En qué áreas o facetas de tu vida necesitas crecer espiritualmente?
- ¿Cómo crecemos en Cristo y maduramos como cristianos?
- ¿Cuáles son las señales del crecimiento espiritual?
- ¿Cómo podemos experimentar la victoria de Cristo en nuestras vidas hoy mismo?

*Hábitos de  
Vida Saludable*

Tema  
**22**

# *Una Persona de Influencia Positiva*

## **ROMPIENDO EL HIELO**

Muchas personas con su vida y ejemplo han influido positivamente sobre la humanidad. Leonardo da Vinci influyó en la pintura mundial con su cuadro “La Mona Lisa” y “La Última Cena”. Isaac Newton afectó al mundo con la ley de la gravedad universal.

## **INTRODUCCIÓN**

Abraham fue un hombre de gran influencia en el mundo cristiano, pues es considerado el amigo de Dios y el padre de la fe. Veamos algunas cualidades que tenía Abraham y que lo llevaron a dejar huellas imborrables.

**TEXTO PARA ESTUDIO: Génesis 12:4-8**

## **DEBATE**

### **I. CONOCIENDO EL TEXTO**

#### **Discuta con el grupo:**

1. Abraham una persona obediente (Génesis 12:4)
  - Dios le ordenó que dejara su tierra y él obedeció. (V.1, 4)
  - Dios dice que el obedecer es mejor que los sacrificios. (1 Samuel 15:22)
  - Dios le ordenó que sacrificara a su hijo Isaac y él obedeció. (Génesis 22:1-3)
  - Dios no permitió que matara a su hijo porque obedeció. (Génesis 22:12)
  - Dios quiere que yo le obedezca, que me aparte de todo aquello que a Él no le agrada: pleitos, celos, envidias, chismes, alcoholismo, brujería...
  -

- Si le obedezco, Él me va a engrandecer y convertir en una persona de gran influencia a favor de mi familia, mi país y el mundo entero.
- ¿Usted quiere obedecer al Señor? Hágalo ahora mismo y su vida cambiará.

## II. APLICANDO EL TEXTO

### Discuta con el grupo:

#### 1. Abraham una persona espiritual (Gen. 12:7, 8)

- Abraham oía la voz de Dios porque era espiritual
- Ser espiritual es: Amar a Dios por encima de amigos, parientes, familiares, esposo, esposa, hijos...
- Ser espiritual es: apartar tiempo para estar a solas con Dios. (Altar)
- Ser espiritual es: Depender de Dios, tomarlo en cuenta en todas las decisiones pequeñas y grandes de nuestra vida.
- Una persona espiritual ora, lee la Biblia, asiste a la iglesia, y testifica.
- Una persona espiritual ora por su familia, por su país, por el mundo entero.
- Una persona espiritual nunca fracasará. Ej. David y Goliat; Daniel en el foso, tres hebreos en el horno.

**Para pensar:** Hoy es un día especial para que entregue su vida a Jesús. Él quiere perdonar sus pecados y convertirlo en una persona de influencia, ¡Venga hoy a Jesús!



La iglesia es la comunidad de creyentes que confiesan que Jesucristo es Señor y Salvador. Como continuadores del pueblo de Dios del Antiguo Testamento, se nos invita a salir del mundo; y nos reunimos para adorar, para estar en comunión unos con otros, para recibir instrucción en la Palabra, para la celebración de la Cena del Señor, para servir a toda la humanidad y para proclamar el evangelio en todo el mundo. La iglesia recibe su autoridad de Cristo, que es la Palabra encarnado, y de las Escrituras, que son la Palabra escrita. La iglesia es la familia de Dios; somos adoptados por él como hijos, vivimos sobre la base del nuevo pacto. La iglesia es el cuerpo de Cristo, es una comunidad de fe, de la cual Cristo mismo es la cabeza. La iglesia es la esposa por la cual Cristo murió para poder santificarla y purificarla. Cuando regrese en triunfo, él presentará a sí mismo una iglesia gloriosa, los fieles de todas las edades, adquiridos por su sangre, una iglesia sin mancha, ni arruga, sino santa y sin defecto". (*Creencias de los Adventistas del Séptimo Día, pág.161*).

**Textos claves:** (Gén. 12:3; Hech. 7:38; Efe. 4:11-15; 3:8-11; Mat. 28:19,20; 16:13-20; 18:18; Efe. 2:19-22; 1:22,23; 5:23-27; Col. 1:17,18).

### Significado bíblico del término "iglesia"

1. En las Escrituras, la palabra *iglesia* es una traducción del termino griego *ekklésía*, que significa un llamado a reunión (Deut. 18:16; 1 Sam. 17:47; 1 Cor. 10:32; 12:28; Efe. 4:11-16; Col. 4:15; Filemon 2; Hech. 20:28). \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



## La naturaleza de la iglesia

2. Estudia cómo la Biblia describe a la iglesia como una institución divina (Hech. 20:28; 1 Cor. 1:2; Mat. 18:17-18).

- ✓ Las raíces de la iglesia cristiana (Hech. 7:38; Éxo. 19:6; Dt. 28:9; Isa. 56:7). \_\_\_\_\_
- ✓ La iglesia como un cuerpo (Efe. 2:16; 5:23). \_\_\_\_\_
- ✓ La iglesia como templo (1 Cor. 3:9-16; Efe. 2:20;). \_\_\_\_\_
- ✓ La iglesia como la novia (Ose. 2:19; Jer. 3:14; Efe. 5:25-26). \_\_\_\_\_
- ✓ La iglesia como la Jerusalén de arriba (Gál. 4:26; Fil. 3:20). \_\_\_\_\_
- ✓ La iglesia como familia (Efe. 2:19; Gál. 6:10). \_\_\_\_\_
- ✓ La iglesia como columna y baluarte de la verdad (1 Tim. 3:15; Mat. 5:13-15). \_\_\_\_\_
- ✓ La iglesia como un ejército militante y triunfante (Efe. 6:12-13; Apoc. 12:12,17; Mat. 24:13). \_\_\_\_\_
- ✓ La iglesia visible e invisible (Efe. 5:27; Jn 4:23; 10:16). \_\_\_\_\_

## La organización de la iglesia

3. La iglesia debe ser organizada. Debe poseer una organización sencilla pero ordenada (1 Cor. 14:33,40; 1 Pe. 2:9; Rom. 13:4,7; Heb. 10:25; Fil. 1:5; Mat. 24:14). \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## El gobierno de la iglesia

4. ¿Por qué fue necesaria la organización cuando la iglesia creció? (Hech. 1:15-26; 6:1-4; 14,23; 15:1-29). \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### Principios bíblicos de gobierno eclesiástico

5. Cristo es la cabeza de la iglesia (Efe. 1:22-23; 5:30; Col. 1:18; Apoc.17.14). \_\_\_\_\_

6. Cristo es la fuente de autoridad de la iglesia (Efe. 4:7-13; 2 Tim. 3:15-17). \_\_\_\_\_

7. ¿Cuál es el papel del anciano de la iglesia? (Hech. 20:17, 28- 35; Tito 1:5-7; 1Tim. 3:1-7; Heb. 13:7; 1 Pe. 5:3). \_\_\_\_\_

8. ¿Cuál es el papel de los diáconos y diaconisas? (1 Tim. 3: 8-13). \_\_\_\_\_

9. ¿Cómo debe ser la disciplina de la iglesia? (2 Cor. 2: 6-11; Apoc. 3:20). \_\_\_\_\_

#### **Para meditar y aplicar**

- ¿Por qué no hay otro fundamento en la iglesia fuera de Cristo Jesús?
- ¿Cuáles son las razones por las que nos congregamos en la iglesia?
- ¿Puede alguien no bautizado ser parte de la iglesia de Cristo?
- ¿De qué maneras puedes contribuir a la unidad de la iglesia?

# *Alivio para la culpa*

## **ROMPIENDO EL HIELO**

¿Qué consejos le daría a una persona que cometió un enorme error en la vida y no consigue librarse de una conciencia culpable?

## **INTRODUCCIÓN**

La culpa es un sentimiento negativo y devastador que corroe el corazón humano. Si ella no fuera resuelta de alguna forma, podría llevar a la persona hasta el suicidio. Millares de personas conviven con este sentimiento, resultado de algún error que ya cometieron en la vida. La culpa es parte de la realidad del pecado en este mundo. Solo existe culpa porque existe pecado y fracaso humano. ¿Y cuál es la solución para lidiar con este sentimiento? ¿Será apenas olvidar o fingir que nada sucedió? El salmo 32 ofrece un camino pleno y restaurador para lidiar con la realidad de la culpa. Fue escrito por el salmista David después de haber cometido un grave pecado con Betsabé y retrata la confesión sincera de su pecado. Vamos a analizar este salmo.

**Texto para el estudio: Salmo 32:1-5**

## **DISCUSIÓN**

### **I. CONOCIENDO EL TEXTO**

David, en vez de comenzar hablando de sus pecados, inicia su cántico hablando del perdón divino. Dios había perdonado sus pecados y ese era el verdadero motivo de su loor y alegría. En este salmo son usadas tres palabras para “pecado” al inicio del capítulo: iniquidad, pecado y engaño (v. 2). Iniquidad viene del término hebreo peshahque significa “rebelión”, alejamiento de Dios que implica pecado voluntario. Otra palabra es la propia palabra

pecado que surge del término hebreo jataah que quiere decir “errar el blanco” o “fallar en el cumplimiento del deber”. Y por último la palabra engaño del término hebreo remiah que significa “engaño”, “falsedad”. El espíritu donde no hay engaño al final del versículo 2 representa una confesión sincera.

El apóstol Pablo usó este salmo para hablar de la justificación por la fe. Él muestra que solamente a través de la fe en el sacrificio expiatorio de Jesús es que podemos tener una conciencia limpia y encontrar paz para el corazón.

**Para pensar**

1. ¿Cuál es el significado de la frase del salmista: “Bienaventurado aquel cuya transgresión ha sido perdonada, y cubierto su pecado”?

## II. INTERPRETANDO EL TEXTO

La confesión sincera es buena para el alma, y por lo que parece también para el cuerpo. El lenguaje de David sugiere claramente que su estado mental de culpa estaba causando dolor físico (v. 3) y había disminuido sus fuerzas (v. 4). Los profesionales de la salud están “consciente de la estrecha relación entre el estrés psicológico y las dolencias físicas. El término “enfermedad sicosomática” también ha sido parte del lenguaje de los profesionales de la salud durante décadas, y se refiere a síntomas físicos causados en gran parte por procesos psicológicos.

La culpa como cualquier otra emoción negativa, causa deterioro inmediato en el comportamiento y puede, a largo plazo, destruir la salud física. Pero aquellos que conocen al Señor no necesitan desesperarse. La declaración de David revela el antídoto para la culpa: “Te confesé mi pecado y no oculté mi iniquidad” (v. 5, NC). Por eso la vergüenza, el remordimiento, la tristeza y la desesperación causada por la culpa pueden desaparecer a través del maravilloso perdón del Señor.

**Para pensar**

Lea el salmo 32. ¿Qué nos enseña este salmo sobre la culpa y la confesión? ¿Qué quería decir David al mencionar: “mientras callé, se envejecieron mis huesos”? ¿Qué sucede cuando una persona guarda o esconde sus pecados?

### III. APLICANDO EL TEXTO

La confesión sólo tiene valor cuando está acompañada de arrepentimiento (1 Juan 1:9). Así como David confesó su pecado y repugnó su pecado a través de un arrepentimiento sincero alcanzando el perdón divino. Así también puede suceder con cada uno de nosotros. Podemos confesar nuestros pecados con sinceridad, abandonar el acto pecaminoso y alcanzar el perdón divino y la paz que tanto necesitamos. La confesión es una decisión humana, pero el perdón es un don de Dios.

Alguien dijo que la culpa es para la consciencia lo que el dolor es para el cuerpo: nos dice que algo está mal y debe ser tratado, de lo contrario, las cosas pueden empeorar. La verdad es que debemos confesar nuestros pecados inmediatamente, en el momento que los descubrimos y mientras Dios pueda ser encontrado (Isa. 55:9, Prov. 1:24-33).

#### **Para pensar**

¿Cuál es el consejo del Salmo 32 para lidiar con el sentimiento de culpa como fruto de alguna decisión errada? ¿Cómo ayudar a las personas que están sufriendo con este tipo de sentimiento?

#### **CONCLUSIÓN**

**Ilustración:** Cierta día, un sacerdote cristiano visitó un hospital psiquiátrico en Inglaterra. Mientras andaba por los corredores y aposentos, observando los pacientes con desequilibrio mental, oyó al director de la institución decir: "Si la mitad de estas personas pudiese creer en el perdón, podrían ser mandadas de vuelta a casa".

La única manera de encontrar el verdadero alivio para la culpa es reconociendo nuestros errores, confesando nuestro pecado y creyendo en la dádiva del perdón divino.



**L**a iglesia universal está compuesta de todos los que creen verdaderamente en Cristo; pero en los últimos días, una época de apostasía generalizada, se llamó a un remanente para que guarde los mandamientos de Dios y la fe de Jesús. Este remanente anuncia la llegada de la hora del juicio, proclama la salvación por medio de Cristo y pregona la proximidad de su segunda venida. Esta proclamación está simbolizada por los tres ángeles de Apocalipsis 14; coincide con la hora del juicio en los cielos y, como resultado, se produce una obra de arrepentimiento y reforma en la Tierra. Se invita a todos los creyentes a participar personalmente en este testimonio mundial". (*Creencias de los Adventistas del Séptimo Día*, pág.180).

**Textos claves:** (Apoc. 12:17; 14:6-12; 18:1-4; 2 Cor. 5:10; Jud. 3,14 ; 1 Ped. 1:16-19; 2 Ped. 3:10-14; Apoc. 21:1-14).

### La gran apostasía

1. Qué advertencia dio Jesús a sus discípulos? (Mat. 24: 4,21-24, 29,32-33). \_\_\_\_\_

2. ¿Por quién fue provocada la persecución de la iglesia cristiana? (Hech. 20:29-30; 2 Tes. 2:3-4, 9-10). \_\_\_\_\_

La apostasía surge cuando la iglesia dejó su "primer amor (Apoc. 2:4), abandonó su pureza doctrinal, sus elevadas normas de conducta personal y el invisible vínculo de unidad que proveía el Espíritu Santo". (*Creencias... pág. 182*).

## La reforma

3. ¿Cuáles fueron las doctrinas extra bíblicas que ayudaron a impulsar la reforma protestante, y que hoy siguen vigentes?

- ✓ El papa es la cabeza de la iglesia en el mundo es el vicario de Cristo (Efe. 4:15).
- ✓ La iglesia es divina e infalible y sus dirigentes también son infalibles y poseen prerrogativas divinas.
- ✓ Se echó por tierra el ministerio mediador de Cristo como Sumo Sacerdote, y se instituye la misa como portadora de la gracia de Dios (Heb. 4:16).
- ✓ Salvación por obras y buenos méritos (Efe. 2:9).
- ✓ Doctrina de las penitencias e indulgencias para obtener salvación.
- ✓ La autoridad máxima reside en la iglesia y las tradiciones y no en la Biblia.

Por muchos años hubo autoritarismo eclesiástico, formándose la jerarquía sacerdotal, donde el obispo de Roma surgió como el poder supremo de la cristiandad. Allí se dio inicio a los 1260 años de persecución en el año 538 d.C. (Dan. 7:25; Apoc. 12:6, 14; 13:5-7). Algunos miembros abandonaron la fe y otros permanecieron fieles pero fueron muertos. Esto provocó el nacimiento de la Reforma protestante del siglo XVI que se enfrentó al papado. En el año 1798 el papado fue derrocado con una herida mortal (Apoc. 13:9). *Ver, Creencias... págs. 182-183.*

## El remanente

4. ¿Qué es el remanente? (Apoc. 12:17; 14:4). \_\_\_\_\_

---

---

---

5. ¿Cuáles son las características del remanente?
- ✓ Guardan los mandamientos de Dios y tienen la fe de Jesús (Apoc. 14:12).
  - ✓ Tienen el testimonio de Jesús (Apoc. 19:10).

### La misión del remanente

6. La proclamación del mensaje de los tres ángeles es la misión del remanente (Apoc. 14:6-12; 15:16; 17:2,6; 18:4; 20:14-15; Jn.15:8; 2 Tes. 2:3). \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

“Dios tiene hijos en todas las iglesias, pero a través de la iglesia remanente proclama un mensaje destinado a restaurar su verdadero culto, al llamar a su pueblo a salir de la apostasía y prepararse para el regreso de Cristo”. (*Creencias... pág. 197*).

### Para meditar y aplicar

- Explica cuál es la iglesia verdadera y remanente.
- ¿Cuál es la principal misión como pueblo remanente?
- Explica si ser miembro activo e inscrito en la iglesia garantiza tu salvación.
- Analiza qué cosas estás descuidando en tu vida que están impidiendo tu crecimiento espiritual.

*Hábitos de  
Vida Saludable*

Tema  
**26**

# **Culpa o disculpa: ¿Cuál es la mejor?**

## **ROMPIENDO EL HIELO**

Entender que, ante la culpa, conscientemente puedo hacer uso de la disculpa. ¿Cómo lidia con el sentimiento de culpa? (Promover la participación).

**Razona**– ¿Intenta justificar sus fallas? **Proyecta**– ¿La atribuye a otros? **Encubre**– ¿Esconde e intenta vivir normalmente? **Se deprime**– ¿Queda angustiado y encerrado? **Ora**– ¿Busca el perdón de Dios y asume las consecuencias? Dios puede convertir cualquier maldición en bendición.

**Texto para el estudio:** Gén. 3:10 - “Oí tu voz [...] y tuve miedo, porque estaba desnudo; y me escondí”.

## **INTRODUCCIÓN**

La culpa es un sentimiento de tristeza por el error. El vacío entre lo que no hice y lo que debería haber hecho es la base de esta frustración. Este sentimiento puede convertir una persona en prisionera como impulsarla a la libertad en Dios. La prisionera deja de afrontar sus dilemas de rodillas para vivir criticándose, disculpándose, tratando mal y culpando a otros, deprimiéndose o escondiéndose en el aislamiento y/o en los vicios. Por otro lado, la persona libre reconoce su condición y se humilla delante de Dios a fin de alcanzar misericordia.

## **DISCUSIÓN**

### **I – CONOCIENDO EL TEXTO**

La visita periódica de Dios a Adán y Eva siempre era motivo de

alegría, pero no esta vez. Conscientes del error cometido contra sí mismos y contra Dios, acribillados por un profundo sentimiento de culpa, primeramente buscan aliviar la consciencia haciendo uso de vestimentas frágiles y después intentan hacerle creer a Dios que se escondían porque estaban desnudos. Buscaban ocultar el pecado “invisible” detrás de sus consecuencias visibles. Una disculpa consciente motivada por el nítido sentido de culpa.

### **Para pensar**

- “Adán no podía negar ni disculpar su pecado; pero en vez de mostrar arrepentimiento, culpó a su esposa, y de esa manera al mismo Dios: ‘La mujer que me diste por compañera me dio del árbol, y yo comí’” (Gén. 3:12). Patriarcas y Profetas, p. 37.

- Cuando la mujer fue interrogada: “¿Qué es lo que has hecho?” contestó: “La serpiente me engañó, y comí” (Gén. 3:13). “¿Por qué creaste a la serpiente? ¿Por qué la dejaste entrar en Edén? - Estas eran las preguntas implícitas en sus disculpas por su pecado.” Patriarcas y Profetas, p. 37.

## **II – INTERPRETANDO EL TEXTO**

Dios confronta a la pareja para motivarlos a admitir su necesidad de ayuda. Aun así, lo que recibe a cambio es una proyección interminable de la culpa sobre si mismo que reverbera hasta el día de hoy, tal como: “La mujer que tú me diste”, “La serpiente [que tú creaste] me engañó”, “¿Dónde estaba Dios que no vio esta tragedia?”, “Toda la culpa es suya...!”, etc.

### **Para pensar**

- ¿Por qué Adán no se presentó enseguida ante el Señor?
- ¿Qué dice esta postura sobre los sentimientos de él?

## **III – APLICANDO EL TEXTO**

La racionalización o negación de mi pecado, así como la proyección de las responsabilidades de mis acciones, son como murallas que me imposibilitarán desarrollar la confesión ante mi semejante y mi Señor. De esta manera, pospongo mi liberación de la opresión generada por la culpa haciendo uso de diversas herramientas de disculpa, además de promover inconscientemente innumerables dolencias sobre mí mismo (Prov. 17:22).

### **Para pensar**

- - ¿De qué manera negar las responsabilidades propias puede

llevar a la culpa?

- ¿Por qué somos más propensos a dar disculpas que a asumir nuestra culpa?
- ¿En qué medida la humanidad adolece por la opresión del sentimiento de culpa?
- ¿Qué debo hacer para verme librado de la culpa?
- Culpa, disculpa o confesión: ¿Cuál es la mejor salida?

### CONCLUSIÓN

“El espíritu de justificación propia tuvo su origen en el padre de la mentira, y lo han manifestado todos los hijos e hijas de Adán. Las confesiones de esta clase no son inspiradas por el Espíritu divino, y no serán aceptables para Dios. El arrepentimiento verdadero induce al hombre a reconocer su propia maldad, sin engaño ni hipocresía. Como el pobre publicano que no osaba ni aun alzar los ojos al cielo, exclamará: “Dios, ten misericordia de mí, pecador” (Luc. 18:13) y los que reconozcan así su iniquidad serán justificados, porque el Señor Jesús presentará su sangre en favor del alma arrepentida.” Camino a Cristo, p. 40.

**Ilustración:** Un hombre andaba tan profundamente perturbado por sus pecados que, cierta noche, tuvo un sueño en el que veía a Jesús siendo brutalmente azotado por un soldado. A cada golpe cruel él podía ver las nuevas y terribles marcas que se sumaban a las anteriores. Al no poder soportar más la escena, agarró al soldado por detrás intentando impedir que bajase el brazo para aplicar el siguiente golpe. En ese momento el soldado se volvió hacia él, y para su espanto, el rostro que vio era su propio rostro.

**Recuerde:** “El castigo de nuestra paz fue sobre él, y por su llaga fuimos nosotros curados” Isa. 53:5.

Tema  
27

# La unidad en el cuerpo de Cristo



**L**a iglesia es un cuerpo constituido por muchos miembros, llamados de entre todas las naciones, razas, lenguas y pueblos. En Cristo somos una nueva creación; las diferencias de raza, cultura, educación y nacionalidad, y las diferencias entre encumbrados y humildes, ricos y pobres, hombres y mujeres, no deben causar divisiones entre nosotros. Todos somos iguales en Cristo, quien por un mismo Espíritu nos unió en comunión con él y los unos con los otros; debemos servir y ser servidos sin parcialidad ni reservas. Por medio de la revelación de Jesucristo en las Escrituras, participamos de la misma fe y la misma esperanza, y damos a todos un mismo testimonio. Esta unidad tiene sus orígenes en la unicidad del Dios triuno, que nos adoptó como hijos suyos". (*Creencias de los Adventistas del Séptimo Día, pág.200*).

**Textos claves:** (Rom. 12:4, 5; 1 Cor. 12:12-14; Mat. 28:19,20; Sal. 133:1; 2 Cor. 5:16,17; Hech.17:26,27; Gál. 3:27, 29; Col. 3:10-15; Efe. 4:14-16; 4:1-6; Jn. 17:20-23).

## La unidad de la Biblia y la iglesia

1. ¿Cómo funciona la unidad de la iglesia y la Biblia y quien es la fuerza motriz que la impulsa? (1 Cor. 12:13; Efe. 4:4-6; Tito 2:11-14; 1 Jn. 3:3; 1 Cor. 1:10; 2 Cor. 13:11). \_\_\_\_\_

---



---



---

2. ¿Cómo es posible la unidad en la diversidad? (1 Cor. 12: 4-11; Jn. 15:1-6). \_\_\_\_\_

---



---



### ¿Cuán importante es la unidad de la iglesia?

3. Sin la unidad, la iglesia fracasará en el cumplimiento de su sagrada misión.

- ✓ La unidad hace que los esfuerzos de la iglesia sean efectivos (Jn. 17:23).
- ✓ La unidad revela la realidad del reino de Dios (Sal. 133:1).
- ✓ La unidad muestra la fortaleza de la iglesia (1 Cor. 3:9).

“Los poderes de las tinieblas son impotentes contra la iglesia cuyos miembros se aman unos a otros como Cristo los ha amado a ellos”. *Creencias... pág. 205.*

### El logro de la unidad

4. La fuente de la unidad proviene de Dios ¿Qué papel les toca desempeñar a los creyentes para que se logre? (Efe. 4:11-16, 22-24; Jn 17:17). \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

5. ¿Cuál es el nuevo mandamiento de Cristo? (Mat. 22:39; Jn 15:12). \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

“En la cruz nos damos cuenta de que Cristo no murió exclusivamente por nosotros, sino por todos los habitantes del mundo. Esto significa que ama a todas las nacionalidades, razas, colores y clases. A todos los ama igualmente, no importa cuáles sean sus diferencias. Es por esto que la unidad está arraigada en Dios”. *Creencias... pág. 208*

6. ¿Cuáles son los pasos que deben dar los creyentes para obtener la unidad?

1. Unidad en el hogar (Efe. 5:21-30; 6: 1-4). \_\_\_\_\_
2. Procúrese la unidad (Sal. 133; Efe. 4:3). \_\_\_\_\_
3. Trabajemos unidos hacia un blanco común (Efe. 4:12-13; Luc. 9:1-2). \_\_\_\_\_
4. Hay que desarrollar una perspectiva global (Mt. 24:14; 28:19-20). \_\_\_\_\_
5. Evítense actitudes que dividen (1 Jn 4:9-11; Gál. 5:16, 22-23; Sant. 2:9; Mat. 25:40). \_\_\_\_\_

### **Para meditar y aplicar**

- ¿Por qué Dios se preocupa por la unidad de la iglesia?
- ¿Puede haber unidad en misión y en el servicio si la iglesia está dividida en doctrina? Explique.
- ¿De qué maneras has sido bendecido por la unidad existente entre los miembros de la iglesia?
- ¿Qué puede hacer tu iglesia local para mejorar la unidad, en caso que hayan divisiones y disensiones entre los miembros?
- ¿Qué actividades en tu iglesia local muestran la unidad de la iglesia?
- Toma un tiempo para pensar si estás fomentando la unidad en tu congregación, o estás obstruyendo el avance de la predicación del evangelio con tus acciones.

## Hábitos de Vida Saludable

## Tema 28

# Relaciones: *Yo te necesito a ti, tú me necesitas a mí.*

### ROMPIENDO EL HIELO

Pedir a todos que se apoyen en un solo pie, y den un salto hacia adelante sin colocar el otro pie en el suelo, un salto a la derecha, otro a la izquierda, se agachen y se levanten. (Muchos van a perder el equilibrio y caerán). No podemos ser individualistas y seguir solos. Podemos caer sin conseguir levantarnos. Para lograrlo, basta apoyarse en el hombro de la persona que está a nuestro lado. Así iremos caminando juntos y permitiremos que la reciprocidad en las relaciones produzca personas maduras, solícitas y comprometidas en hacer el bien.

### INTRODUCCIÓN

Un experimentado evangelista urbano organizó un seminario sobre el estrés como introducción a las reuniones evangelísticas que realizaba en diferentes ciudades. El evangelista solicitaba a todos los participantes de esas conferencias que elaborasen una lista de cuatro a cinco cosas que ocasionaban mayor tensión o estrés.

Los participantes agruparon las respuestas en categorías generales (salud, dinero, trabajo, relaciones, etc); antes de concluir el recuento, un participante vio que el orador había preparado una presentación para analizar las "relaciones" como la fuente número uno. Cuando preguntó al pastor el por qué de esa presentación, él explicó que los resultados eran siempre los mismos: las malas relaciones siempre habían surgido como principal causa de estrés en las personas.

Los problemas con el cónyuge, los hijos, el jefe, el compañero de trabajo, el vecino, el amigo o enemigo, siempre tienden a ser el

principal factor de estrés en las personas. Por el contrario, cuando las relaciones son positivas, son una poderosa fuente de satisfacción. O nos hace felices, o nos hace personas miserables.

### **Texto para el estudio: 1 Samuel 25**

#### **DISCUSIÓN**

#### **I – CONOCIENDO EL TEXTO**

David envió sus soldados a Nabal con un pedido justo: “[...] Ahora, tus pastores han estado con nosotros; no les tratamos mal, ni les faltó nada [...] te ruego que des lo que tuvieses a mano a tus siervos, y a tu hijo David” (1 Samuel 25:7, 8). Pero Nabal no sabía nada acerca de la bondad o la diplomacia. La Biblia revela que era un hombre cruel y malvado. Otras traducciones usan términos como: tosco, cruel, bruto, áspero, grosero y deshonesto. Y seguramente él demostró estas características delante de los guerreros de David.

Diferente fue la actitud inicial de David. A pesar de tener el poder militar, el mensaje que él envió estaba lleno de cuidado y humildad, deseando a Nabal y a su casa vida y salud, presentándose como “tu hijo David” (v. 8).

En cuanto a Abigail, la Biblia nos dice que ella era inteligente y bella. Observemos su comportamiento: preparó una cantidad de alimentos cuidadosamente seleccionados, corrió a apaciguar la ira de David, se postró delante de él, se dirigió a él como “tu sierva”, y le pidió perdón. También le recordó a David que como hombre de Dios debería evitar el derramamiento de sangre.

Para pensar El resultado de la acción discreta y humilde de Abigail revertió completamente las intenciones de David. Esta mediación eficaz, llena del Espíritu Santo, salvó la vida de muchos inocentes. En cuanto a Nabal, David no precisó derramar sangre, porque él murió probablemente de ataque cardíaco producido por su propio miedo.

#### **II – INTERPRETANDO EL TEXTO**

La historia de David, Nabal y Abigail nos da un excelente ejemplo de una interacción social exitosa.

Los resultados varían considerablemente dependiendo de la forma como las personas se presentan: superiores, iguales, amigos o compañeros.

### Para pensar

- Imagine cuán diferente sería el desenlace de esta historia en el caso de que Abigail hubiese sido pasiva en medio de la situación.

### III – APLICANDO EL TEXTO

Nadie se puede dar el lujo de decir que no necesita al otro, de despreciarlo, o afirmar que el problema no le concierne. La postura de Nabal es reprobable en todos los aspectos. Somos seres gregarios, y más vale juntar que esparcir. Positiva fue la manera activa de Abigail en interceptar el mal antes de que trajera mayor daño al grupo de personas que convivía allí. En momentos de tensión, dificultad, debemos ser un bálsamo, estar listos y dispuestos a dirimir todo el problema y a restaurar las relaciones, dentro de lo posible.

### Para pensar

- La postura inadecuada de Nabal ¿nos lleva a reflexionar en cuántas veces somos groseros, mal educados, rudos, ásperos, indiferentes y crueles con las personas?

- ¿Qué podemos aprender con las acciones de Abigail y David con respecto al comportamiento adecuado en situaciones de dificultades y tensiones?

- ¿De qué manera podríamos aplicar estos principios en nuestra vida? Al aplicarlos ¿podríamos vivir mejor?

### CONCLUSIÓN

“¡Ojalá que hubiera muchas personas como esta mujer de Israel, que suavizaran los sentimientos irritados y sofocaran los impulsos temerarios y evitaran grandes males por medio de palabras impregnadas de una sabiduría serena y bien dirigida!” Patriarcas y Profetas, p. 656

**Recuerde:** “Así que, todas las cosas que queráis que los hombres hagan con vosotros, así también haced vosotros con ellos; porque esto es la ley y los profetas” (Mat. 7:12).

Tema  
29

## El bautismo



**P**or medio del bautismo confesamos nuestra fe en la muerte y resurrección de Jesucristo, y damos testimonio de nuestra muerte al pecado y de nuestro propósito de andar en novedad de vida. De este modo reconocemos a Cristo como nuestro Señor y Salvador, llegamos a ser su pueblo y somos recibidos como miembros de su iglesia. El bautismo es un símbolo de nuestra unión con Cristo, del perdón de nuestros pecados y de nuestro recibimiento del Espíritu Santo. Se realiza por inmersión en agua, y depende de una afirmación de fe en Jesús y de la evidencia de arrepentimiento del pecado. Sigue a la instrucción en las Sagradas Escrituras y a la aceptación de sus enseñanzas". *(Creencias de los Adventistas del Séptimo Día, pág.211).*

**Textos claves:** (Rom. 6:1-6; Col. 2:12 ,1 3; Hech. 16:30-33; 22:16; 2:38; Mat. 28:19-20).

### ¿Cuán importante es el bautismo?

1. ¿Qué ejemplo dio Jesús al iniciar su ministerio, y qué orden nos dejó? (Mat. 3:13-15; Mat. 28:19-20). \_\_\_\_\_

---



---

2. ¿Explique por qué es indispensable el bautismo para obtener la salvación? (Mar. 16:16; Hech. 2:38; 1 Ped. 3:20-21). \_\_\_\_\_

---



---



---

## “Un bautismo”

3. ¿Qué significa la palabra bautismo? (Mat. 3:6,16; Mar. 1:5, 9-11; Jn 3:23; Hech. 8:38-39). \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

“La palabra española *bautizar* viene del verbo griego *baptizo*, el cual implica inmersión, y que se deriva del verbo *bapto*, que significa “sumergir en algo o bajo algo”. Cuando el verbo *bautizar* se refiere al bautismo en agua, implica la idea de inmersión, es decir, el acto de sumergir a una persona bajo el agua”... El Nuevo Testamento no ofrece “ninguna evidencia de que el rociamiento fuese alguna vez una práctica apostólica; en verdad, la evidencia apunta en su totalidad al hecho de que esta práctica fue una introducción posterior” *Creencias... pág. 214.*

## El significado del bautismo

4. El bautismo significa:

- ✓ Símbolo de la muerte y resurrección de Cristo (Mar. 10:38; Luc. 12:50; Rom. 6:3-5).
- ✓ Símbolo de estar muerto al pecado y vivo para Dios (Gál. 2:20; 2 Cor. 5:17; Col. 2:12; 2 Cor. 6:17; Rom. 6:11; Col. 2:11-12; Gál. 3:27-29).
- ✓ Símbolo de consagración al servicio de Cristo (Mat. 3:13-17; Hech. 10:38; Isa. 1:25; Heb. 12:29; Mat. 24:14; Apoc. 14:6).
- ✓ Símbolo de entrada a la iglesia (Jn. 3:3, 5; Hech. 2:41, 47; 1 Cor. 12:13).

5. ¿Puede salvar el bautismo, o es solo un requisito para ser salvo? (Hech. 16:31-33). \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Requisitos para el bautismo

6. Los cuatro principales requisitos para el bautismo son:
- ✓ Fe (Mar. 16:16; Hech. 8:12, 36, 37; 18:8; Rom. 10:17).
  - ✓ Arrepentimiento (Hech. 2:38).
  - ✓ Frutos de arrepentimiento (Mat. 3:8; Jn. 15:1-8).
  - ✓ Conocimiento de la Biblia (Mat. 28:20).
7. ¿A qué edad debiera una persona estar lista para el bautismo? Hech. 8:12,13, 29-38; 9:17,18; 1 Cor. 1:14). \_\_\_\_\_

“Los individuos pueden ser bautizados (1) si tienen edad suficiente para comprender el significado del bautismo, (2) si se han entregado a Cristo y están convertidos, (3) si comprenden los principios fundamentales del cristianismo, y (4) si entienden el significado de ser miembros de la iglesia. Una persona hace peligrar su salvación únicamente si al llegar a la edad de la responsabilidad personal rechaza la influencia del Espíritu Santo”. *Creencias... pág. 221.*

## El fruto del bautismo

8. ¿Qué efecto produce el bautismo? (Col. 3:1, 2; 2 Ped. 1:2; 1 Ped. 2:2-5; Efe. 4:12). \_\_\_\_\_

## Para meditar y aplicar

- ¿Si eres bautizado(a) ya estás salvo(a)?
- ¿Qué tanto conocimiento necesita una persona para ser bautizado?
- ¿Por qué el bautismo de niños no lo aprueba la Biblia?
- Si ya fuiste bautizado, ¿De qué modo ha afectado ese pacto bautismal tu caminar diario con Cristo?

## Hábitos de Vida Saludable

Tema  
**30**

# Pienso, ¡Luego hago!

### ROMPIENDO EL HIELO

En su vida, en alguna ocasión, alguien puede haberlo derrumbado de manera terrible con una simple palabra.

¿Cómo podrá estar seguro de que nunca le hizo lo mismo a alguien?

### Texto para el estudio: Filipenses 4:8

“Por lo demás, hermanos, todo lo que es verdadero, todo lo honesto, todo lo justo, todo lo puro, todo lo amable, todo lo que es de buen nombre; si hay virtud alguna, si algo digno de alabanza, en esto pensad”.

### DISCUSIÓN

#### I. CONOCIENDO EL TEXTO

##### Hable con el grupo:

1. ¿Cuál es la esencia de las palabras que Pablo nos escribió aquí?
2. ¿Cuál es la clave para hacer lo que él dice? Lea también 2 Ped. 3:1, 2.

El tipo de pensamientos que tenemos es fruto del corazón que tenemos. El corazón que tenemos también determina nuestras elecciones que traerán sus consecuencias, buenas o malas.

### Para pensar

Muchos sufrimientos pueden ocurrir a través del pensamiento.

El psicólogo Philip Zimbardo, en su libro *Psicología y vida*, escribió sobre el caso de una mujer que fue llevada a un hospital porque

tenía miedo a la muerte. Aparentemente ella no tenía ninguna enfermedad, pero, aquella noche, fue dejada en observación. Horas después falleció. Investigaciones posteriores demostraron que años antes, un vidente había predicho su muerte cuando cumpliera veintitrés años. Esta mujer murió víctima de su propio pánico un día antes de cumplir los veintitrés.

## II. INTERPRETANDO EL TEXTO

### Hable con el grupo:

La Biblia nos enseña acerca de la conexión entre los pensamientos y las acciones (Lucas 6:45).

Los buenos patrones de pensamiento no sólo son sanos, sino que también proporcionan un camino a la integridad:

“¿No yerran los que piensan el mal? Misericordia y verdad alcanzarán los que piensan el bien” Prov. 14:22.

**Pensamientos:** la raíz del comportamiento Las personas que sufren de trastornos, de descontrol de los impulsos, no pueden resistir, como por ejemplo atacar a alguien con ofensas verbales; otros tienen el impulso de robar, apostar en juegos de azar, etc. Los profesionales de la salud mental saben que estos impulsos son precedidos por un cierto pensamiento, o de una cadena de pensamientos, que conducen a conductas indeseables.

Marcos 7:21 y Lucas 6:45 nos enseñan acerca de la importancia de controlar no solo nuestras acciones, como nuestras palabras y también nuestros pensamientos.

Los actos pecaminosos son precedidos por pensamientos definidos.

## III. APLICANDO EL TEXTO

¿Qué decisión tomaremos como personas y también como Grupo Pequeño a fin de cultivar en nuestros pensamientos los frutos deseables?

Debemos ir a la fuente de la salud plena que es la Palabra de Dios, la oración y el poder del Espíritu Santo.

¿Qué actitud tomará cada uno de nosotros a fin de vivir en esta fuente?



## CONCLUSIÓN

Los frutos eventuales demuestran la verdadera naturaleza del corazón. “Necesitamos un constante sentido del poder ennoblecedor de los pensamientos puros y de la influencia deletérea de los pensamientos malos.”.

“Pongamos nuestros pensamientos en las cosas santas, que son puras y verdaderas, porque la única seguridad para cualquier alma es tener un pensar correcto”. (The Signs of the Times, 23 de agosto de 1905).

Tema  
**31**

## La Cena del Señor



**L**a Cena del Señor es una participación en los emblemas del cuerpo y la sangre de Jesús como expresión de fe en él, nuestro Señor y Salvador. Cristo está presente en esta experiencia de comunión para encontrarse con su pueblo y fortalecerlo. Al participar de la Cena, proclamamos gozosamente la muerte del Señor hasta que venga. La preparación para la Cena incluye un examen de conciencia, el arrepentimiento y la confesión. El Maestro ordena el servicio del lavamiento de los pies para denotar una renovada purificación, para expresar la disposición a servirnos mutuamente en humildad cristiana, y para unir nuestros corazones en amor. El servicio de comunión está abierto a todos los creyentes cristianos". (*Creencias de los Adventistas del Séptimo Día, pág.225*).

**Textos claves:** (1 Cor. 10:16,17; 11:23-30; Mat. 26:17-30; Apoc. 3:20; Jn. 6:48-63; 13:1-17).

### La ordenanza del lavamiento de los pies

1. ¿Cuál era la costumbre de los israelitas al celebrar la pascua? (Éxo. 12:15,19, 20; Jn. 13:17; 1 Cor.11:27-29). \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. ¿En el momento previo a la celebración de la Cena del Señor, qué causaba tristeza en el corazón de Jesús? (Luc. 22:15-16,24; Mat. 18:1; 20:21). \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. ¿Cuál fue el ejemplo más grande que Jesús dio a sus discípulos? (Jn 13:2-4; 14-17). \_\_\_\_\_

“Las ordenanzas del lavamiento de los pies y de la Cena del Señor constituyen el servicio de la Comunión. Así, Cristo instituyó ambas ordenanzas con el fin de ayudarnos a entrar en comunión con él”. *Creencias... pág. 226.*

4. ¿Qué implica el lavamiento de los pies y qué nos recuerda?
- ✓ Un recuerdo de la condescendencia de Cristo (Fil. 2:7; Mat. 20:28; Gál. 5:13; Mat. 25:40).
  - ✓ Tipifica una purificación mayor (Jn. 13:10).
  - ✓ Comunión en el perdón (Mat. 6:14,15; Jn.13:14).
  - ✓ Comunión con Cristo y con los creyentes (Jn. 13:1,8,34; Gál. 5:13; Fil. 2:3).

### La celebración de la Cena del Señor

5. ¿Cuáles son los nombres que se le dan a la Cena del Señor?
- ✓ (1 Cor. 11:20-21). \_\_\_\_\_
  - ✓ (Hech. 20:7; 2:42). \_\_\_\_\_
  - ✓ (Mat. 26:26, 27; 1 Cor. 10: 16; 11:24). \_\_\_\_\_
6. ¿Cuál es el significado de la Cena del Señor?
- ✓ Conmemoración de la liberación del pecado (Éxo. 12:3-8; Jn. 6:54; 1 Cor. 5:7, 8; 11:24; 1 Ped. 1:19; Jn. 6:53, 54).
  - ✓ La comunión colectiva con Cristo (1 Cor. 10:16,17; Mat. 26:27, 28).
  - ✓ Anticipación de la segunda venida (1 Cor. 11:26; Mat. 26:29; Apoc. 19:9; Luc. 12:35-37).

7. ¿Cuáles son los requisitos para participar de la Cena del Señor? (1 Cor. 11:27-29; 1 Cor. 5:11). \_\_\_\_\_

---

---

---

“Jesús administró la Comunión únicamente a sus seguidores profesos. El servicio de Comunión, por lo tanto, es para los cristianos creyentes. Los niños no participan generalmente en estas ordenanzas, a menos que hayan sido bautizados”  
*Creencias... pág. 234.*

### **Para meditar y aplicar**

- ¿Qué significado tiene para ti la Cena del Señor?
- ¿Es necesario el lavamiento de los pies? ¿Por qué?
- ¿Qué significa tomar la Cena del Señor “indignamente”?
- ¿Puede un adulto no bautizado tomar la Cena del Señor?
- ¿Qué bendiciones trae a tu vida el participar de la Cena del Señor?

## Hábitos de Vida Saludable

Tema  
32

# Estrés en la medida justa

### ROMPIENDO EL HIELO

Cuando está angustiado(a), agotado(a), estresado(a), ¿dónde encuentra alivio?

Cuando se siente desamparado(a), vulnerable, inseguro, ¿dónde encuentra amparo?

¿Cuánto tiempo “libre” tiene? ¿Qué hace con ese tiempo?

¿Cómo podría aprovechar el tiempo para mejorar su calidad de vida y su relación con Dios?

### INTRODUCCIÓN

El estrés nos afecta a todos. Las exigencias en el trabajo, las crisis familiares, la culpa, la incertidumbre sobre el futuro, las insatisfacciones del pasado, todo eso, en conjunto con los eventos generales de la vida pueden colocar presión suficiente sobre las personas para que afecte su salud física, mental y espiritual.

Aunque en algunos casos, las personas tienen necesidades psicológicas muy graves que deben ser tratadas profesionalmente, muchas veces, unos cambios en los hábitos del estilo de vida pueden hacer una gran diferencia en cómo nos sentimos.

**Texto para el estudio: Mateo 11: 28**

### DISCUSIÓN

#### I. CONOCIENDO EL TEXTO

“Venid a mí todos los que estáis trabajados y cargados, y yo os haré descansar”.

Este texto principalmente está hablando acerca de la carga del pecado y de la injusticia sobre los seres humanos. Sin embargo, es un gran consejo para aquellos que dejan que los problemas de la vida los sobrecarguen. Solo en Cristo, nuestra carga es aliviada.

## II. INTERPRETANDO EL TEXTO

¿Has oído hablar sobre el síndrome de prisa? No es una enfermedad, sino una serie de comportamientos que alteran significativamente la salud y la calidad de vida de los individuos. La persona cree que tiene poco tiempo para hacer sus tareas, acepta cada vez más funciones y se siente culpable si no cumple con todo.

### Discuta con el grupo:

¿Qué actitud se debe tomar ante la vida acelerada que gran parte de las personas vive?

Esta sobrecarga de compromisos que muchos tienen y que crece cada vez más, ¿adónde llevará a esta generación?

Vea lo que esta persona hizo: John D. Rockefeller (1839-1937) mostro un ejemplo de cómo sobrevivir al estrés, quitando el foco de sí mismo y concentrándose en los demás. En 1879, su empresa, Standard Oil, administraba cerca del 90% de las refinerías en Estados Unidos. A los 50 años era el hombre más rico del mundo. Pero en 1891 él tuvo un colapso nervioso y estuvo al borde de la muerte. No obstante, se recuperó de su dolencia en apenas algunos meses. ¿Cómo? A partir de una dieta sencilla, reposo y ejercicio físico. Él decidió donar su fortuna y pasó los últimos 40 años de su vida como un filántropo. A principios del siglo 20, su fortuna personal alcanzó un pico de casi 900 millones de dólares. Al momento de su muerte, sus bienes fueron evaluados en apenas 26 millones de dólares. Sus donaciones hicieron muchas cosas buenas en el mundo. En cuanto a él, su vida se extendió por 48 años más, y vivió feliz hasta la edad de 98 años.

## III. APLICANDO EL TEXTO

Recordemos la vida de Elías, sus aflicciones y el amparo de Dios:

¿Cómo llegó Elías al punto de pedir a Dios que le quitara la vida?

“Así se había aprovechado Satanás de la debilidad de la humanidad. Y aun hoy sigue obrando de la misma manera. Siempre que

una persona esté rodeada de nubes, se halle perpleja por las circunstancias, o afligida por la pobreza y angustia, Satanás está listo para tentarla y molestarla.

Ataca los puntos débiles de nuestro carácter. Trata de destruir nuestra confianza en Dios” (Elena G. White, *El Deseado de todas las gentes*, p. 95-96).

1. ¿Cómo garantizó Dios la supervivencia de Elías durante la larga sequía en Israel? 1 Reyes 17:2-6, 15, 16.
2. Él tuvo la oportunidad de ser testigo de los cuervos que venían dos veces por día para alimentarlo. ¡Qué milagro! ¿No le parece?
3. En medio de una larga hambruna, Elías se debe haber sentido muy cerca del Señor que cuidó personalmente de él.
4. Él veía interminables porciones de panes hechos con un poco de aceite y harina que fueron suficientes para alimentar a tres personas durante dos años.

Elena G. White aplicó las lecciones de esta historia para los hijos fieles de Dios en los últimos días: “Vi que nuestro pan y nuestras aguas nos estarán asegurados en aquel tiempo, y no sufriremos escasez ni hambre; porque Dios puede preparar mesa para nosotros en el desierto. Si fuese necesario, mandaría cuervos para que nos alimentasen, como alimentó a Elías” (Primeros escritos, p. 56).

- Intente recordar y escriba las principales bendiciones de Dios en su vida.
- Comparta esta lista con su grupo. Oren en parejas agradeciendo al Señor.

## CONCLUSIÓN

Debemos aprender que apesar de los milagros en nuestra vida, siempre tendremos que enfrentar obstáculos.

Nadie, ni siquiera un profeta como Elías, es inmune a los problemas que la vida trae.

Tome las medidas necesarias, pero antes, oiga las palabras de Jesús: “Venid a mí todos los que estáis trabajados y cargados, y yo os haré descansar”.

## Los dones y ministerios espirituales



**D**ios concede a todos los miembros de su iglesia, en todas las épocas, dones espirituales para que cada miembro los emplee en amante ministerio por el bien común de la iglesia y de la humanidad. Concedidos mediante la operación del Espíritu Santo, quien los distribuye entre cada miembro según su voluntad, los dones proveen todos los ministerios y habilidades que la iglesia necesita para cumplir sus funciones divinamente ordenadas. De acuerdo con las Escrituras, estos dones incluyen ministerios —tales como fe, sanidad, profecía, predicación, enseñanza, administración, reconciliación, compasión, servicio abnegado y caridad—, para ayudar y animar a nuestros semejantes. Algunos miembros son llamados por Dios y dotados por el Espíritu para ejercer funciones reconocidas por la iglesia en los ministerios pastorales, de evangelización, apostólicos y de enseñanza, particularmente necesarios con el fin de equipar a los miembros para el servicio, edificar a la iglesia con el objeto de que alcance la madurez espiritual, y promover la unidad de la fe y el conocimiento de Dios. Cuando los miembros emplean estos dones espirituales como fieles mayordomos de la multiforme gracia de Dios, la iglesia queda protegida de la influencia destructora de las falsas doctrinas, crece gracias a un desarrollo que procede de Dios, y se edifica en la fe y el amor” (*Creencias de los Adventistas del Séptimo Día*, pág.237).

**Textos claves:** (Rom. 12:4-8; 1 Cor. 12:9-11,27,28; Efe. 4:8,11-16; Hech. 6:1-7; 1 Tim. 3:1-13; 1 Ped. 4:10,11).

### Los dones del Espíritu Santo

1. Explica la parábola que Cristo usó para ilustrar los dones del Espíritu Santo (Mat. 25:14-15; Luc. 19:11-17). \_\_\_\_\_



2. Según Pablo, ¿Qué hizo Cristo por su iglesia cuando ascendió a los cielos? (Efe. 4:7-13). \_\_\_\_\_

---

---

### El propósito de los dones espirituales

3. ¿Cuán importante es la armonía de la iglesia para el desarrollo de los dones espirituales? (1 Cor. 1: 4,7,10-11; 12:1-27). \_\_\_\_\_

---

---

4. ¿Cuántos tipos de dones existen? (1 Cor 12:28-31; Efe. 4:11-13).

---

---

---

---

5. ¿Cuál es el fruto del Espíritu que debe manifestar todo creyente? (Gál. 5:22,23; Efe. 5:9; 1 Cor. 13:13). \_\_\_\_\_

---

---

6. ¿Qué producen los dones espirituales en la iglesia? (Efe.4:14-16). \_\_\_\_\_

---

---

### Implicaciones de los dones espirituales

7. ¿Por qué todos los miembros son llamados a ministrar a través de los dones espirituales? (1 Pe. 2:9; Mat. 28:18-20; Apoc. 14:6-12; Efe. 2:21). \_\_\_\_\_

---

---

---

“Los miembros no deben esperar que el ministro haga el trabajo de la iglesia—Los ministros no deben hacer el trabajo que pertenece a los laicos, fatigándose así, e impidiendo a otros que cumplan con su deber. Deben enseñar a sus miembros cómo trabajar en la iglesia y en la comunidad, para levantar la iglesia, para hacer la reunión de oración más interesante, y para entrenar como misioneros a jóvenes talentosos”. Elena White *El ministerio pastoral* pág. 118.

### El descubrimiento de los dones espirituales

8. ¿De qué maneras podemos descubrir los dones espirituales? (Rom. 15:13; 2 Cor. 9:8; 1 Tes. 4:1). \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

9. El proceso de descubrimiento de nuestros dones espirituales se caracteriza por los siguientes rasgos:

- ✓ La preparación espiritual (Sant. 1:5). \_\_\_\_\_
- ✓ El estudio de las Escrituras (Jn 5:39). \_\_\_\_\_
- ✓ Abiertos a la conducción providencial (Fil. 2:13). \_\_\_\_\_
- ✓ Confirmación proveniente del cuerpo (1 Tes. 5:12). \_\_\_\_\_

### Para meditar y aplicar

- ¿Cuál es la diferencia entre el fruto del espíritu y los dones espirituales?
- ¿Cuál es la diferencia entre un talento y un don espiritual?
- ¿Puedes hacer una lista con los dones espirituales que posees?
- ¿Qué pasa cuando no usas los dones que Dios te ha dado?
- Ora a Dios pidiéndole que te ayude a ser un canal de bendición para otros.

*Hábitos de  
Vida Saludable*

Tema

**34**

# *Un corazón en guerra*

## **ROMPIENDO EL HIELO**

¿Cuántas veces han sido mal entendidas sus actitudes por aquellos que no conocen su corazón?

Entonces, ¿por qué es importante no juzgar a las personas?

## **INTRODUCCIÓN**

Los actos humanos son consecuencias de buenos o malos pensamientos, y van a determinar la calidad de vida de las personas.

La Biblia es clara: Dios se preocupa por nuestros pensamientos porque influyen en nuestras acciones y consecuentemente nuestro bien o mal estar en general, tanto en lo físico, mental, como en lo espiritual.

## **Texto para el estudio: Leer: 1 Reyes 8:39**

“Tú oirás en los cielos, en el lugar de tu morada, y perdonarás, y actuarás, y darás a cada uno conforme a sus caminos, cuyo corazón tú conoces porque sólo tú conoces el corazón de todos los hijos de los hombres”.

## **DISCUSIÓN**

### **I. CONOCIENDO EL TEXTO**

### Hable con el grupo:

Solo Dios tiene acceso a la intimidad de nuestras actividades mentales, de nuestras verdaderas intenciones y nuestros deseos secretos. ¿Verdad?

Nada, ni siquiera un pensamiento fugaz, se pierde al conocimiento de Dios.

Internet, los programas de TV, la publicidad, etc. ¿cómo trabajan en nuestra mente?

¿Por qué nos engañamos creyendo que lo que vemos o leemos no afecta nuestros pensamientos?

## II. INTERPRETANDO EL TEXTO

Cuando las personas están demasiado desalentadas, a veces no logran expresar a Dios sus necesidades reales, no obstante, él conoce sus más profundas inquietudes.

Dios conoce los pensamientos; pero Satanás no. Sin embargo Satanás y sus ángeles pueden observar, escuchar y deducir lo que ocurre dentro de nosotros.

“Satanás no puede leer nuestros pensamientos, pero puede ver nuestras acciones y oír nuestras palabras; y gracias a su amplio conocimiento de la familia humana puede adecuar sus tentaciones para sacar provecho de los puntos débiles de nuestro carácter” (E. G. White, *Mente, carácter y personalidad* 2, p. 511).

Una persona que tiene un corazón malo tendrá muchos malos pensamientos. Su conversación y aquello que hace será igualmente malo. No obstante, puede pensar de sí misma como una persona justa que no hace daño. Como está escrito: “**TODOS LOS CAMINOS DEL HOMBRE son limpios en su propia opinión**” Prov. 16:2.

## III. APLICANDO EL TEXTO

Nuestras mentes, entonces, siendo el centro de nuestra existencia, deben someterse a la atención de Jesús.

Es fundamental para el desarrollo del carácter, y no puede dejarse a merced de las circunstancias.

Las tendencias pecaminosas, los ambientes corruptos, etc.,



trabajan en contra de la pureza de pensamiento, llevando a serias consecuencias.

Al tomar decisiones diarias, personales, de trabajo, etc., es necesario hacer una pausa por un momento; entonces haga una oración silenciosa a Dios. Disfrute de un diálogo íntimo entre usted y Dios.

Ninguna otra cosa en el universo es tan importante como esta comunicación.

Dele a Cristo la oportunidad de participar en sus pensamientos, en su vida íntima, esto le protegerá de la tentación y traerá bendiciones espirituales.

Este proceso, sin duda, ayudará a construir un peldaño más “en su experiencia en la fe”.

## El don de profecía



Uno de los dones del Espíritu Santo es el de profecía. Este don es una señal identificadora de la iglesia remanente y se manifestó en el ministerio de Elena G. de White. Como mensajera del Señor, sus escritos son una permanente y autorizada fuente de verdad que proporciona consuelo, dirección, instrucción y corrección a la iglesia. Ellos también establecen con claridad que la Biblia es la norma por la cual debe ser probada toda enseñanza y toda experiencia". (*Creencias de los Adventistas del Séptimo Día*, pág.246).

**Textos claves:** Joel 2:28 y 29; Hechos 2:14-21; Heb. 1:1-3; Apoc. 12-17; 19:10.

### El don profético en los tiempos bíblicos

1. Estudia las formas que Dios usó para comunicar sus mensajes a sus hijos en el Antiguo Testamento (Éxo. 7:1,2; Isa. 59:2; 2 Ped. 1:21; 2 Sam. 24:11; 2 Rey. 17:13; Amos 3:7). \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. ¿Cómo comunicó Dios sus mensajes en los tiempos del Nuevo Testamento? (Rom. 12:6; 1 Cor. 12:28; Efe. 4:11; 1 Cor. 14:1, 39). \_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. Estudia las funciones de los profetas en el Nuevo Testamento.
  - ✓ (Efe. 2:20,21). \_\_\_\_\_
  - ✓ (Hech. 13:1, 2; Hech. 16:6-10). \_\_\_\_\_
  - ✓ (1 Cor. 14:3,4; Efe. 4:12). \_\_\_\_\_
  - ✓ (Efe. 4:13,14). \_\_\_\_\_
  - ✓ (Hech. 11:27-30). \_\_\_\_\_
  - ✓ (Hech. 15:32). \_\_\_\_\_



### El don profético en los últimos días

4. ¿Qué consejo da el apóstol Pablo a los creyentes? (1 Tes. 5:19, 20; 1 Cor. 14:1; Efe. 4:13). \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
5. ¿Qué predijo Jesús que sucedería antes de su segunda venida? (Mat. 24:11, 24). \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
6. ¿Qué predijo el profeta Joel que ocurriría antes de la segunda venida de Cristo? (Joel 2:28-31). \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
7. ¿Cuál es una de las características principales de la iglesia remanente? (Apoc. 12:17; 19:10). \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Los profetas postbíblicos y la Biblia

8. ¿Cómo se puede probar cuando un profeta es verdadero?
- ✓ (1 Tes. 5:20-22). \_\_\_\_\_
  - ✓ (1 Jn. 4:1). \_\_\_\_\_
  - ✓ (Isa. 8:20). \_\_\_\_\_
  - ✓ (Deut. 18:21,22). \_\_\_\_\_
  - ✓ (1 Jn. 4:2, 3). \_\_\_\_\_
  - ✓ (Mat. 7:16,18-20). \_\_\_\_\_

“Cualquier persona que pretenda poseer el don profético debe estar sujeta a estas pruebas bíblicas. Si demuestra estar a la altura de estos principios, podemos tener confianza en que verdaderamente el Espíritu Santo le ha concedido el don de profecía a dicho individuo”. *Creencias... pág. 254.*

## El Espíritu de Profecía en la Iglesia Adventista del Séptimo Día

9. ¿Qué pruebas muestran que el don de profecía se manifestó en el ministerio de Elena G. de White?

- ✓ Sus mensajes concuerdan con la Biblia.
- ✓ La exactitud de sus predicciones, respecto al surgimiento del espiritismo moderno y la estrecha cooperación entre protestantes y católicos.
- ✓ Reconocimiento de la encarnación de Cristo.
- ✓ La influencia de su ministerio.
- ✓ Sus escritos no sustituyen la Biblia.
- ✓ Sus escritos conducen a la comprensión y a la aplicación de los principios de la Biblia

10. ¿Cuál es el gran desafío que tenemos en relación con el don de profecía? (2 Crón. 20:20). \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### **Para meditar y aplicar**

- ¿Qué entiendes por don de profecía?
- ¿Qué opinión y valor le das a los escritos de Elena G. de White?
- ¿Puede levantarse algún nuevo profeta verdadero en este último tiempo?
- ¿Por qué es importante el don de profecía para el crecimiento de la iglesia?

*Hábitos de  
Vida Saludable*

Tema  
**36**

# *Esperanza para la depresión*

## **ROMPIENDO EL HIELO**

¿Cuál es el problema de no entender bien este tema? ¿Con Dios, puedo pasar por este problema?

¿Cómo puedo ayudar a alguien con depresión? ¿Cuál es el primer paso para la victoria?

## **INTRODUCCIÓN**

La falta de comprensión de algunos, ofrece salidas incorrectas para este mal que afecta a un gran número de personas en este siglo y se percibe desde los tiempos más remotos. Leamos: Salmo 42; 31:10; 32:1-5; 1 Juan 1:9; Miq. 7:1-7; Apoc. 21:2-4.

**Texto para el estudio:**Miqueas 7:1-7

## **DISCUSIÓN**

### **I – CONOCIENDO EL TEXTO**

En esta parte del texto, podemos analizar lo que el autor consideraba como aspectos negativos de la vida y si hacemos un análisis apresurado, llegamos a la conclusión de que la condición que revela es un cuadro depresivo. Sin embargo, no olvidemos que al final de todo ve al que puede dar bendiciones y alegría. "Más yo a Jehová miraré, esperaré al Dios de mi salvación; el Dios mío me oirá".

### **Discuta con el grupo:**

¿Cuál es la mejor solución a los problemas que asolan nuestras vidas?

### Para pensar

Aun estando cerca de Dios los problemas pueden venir sobre nosotros. Pero es por el hecho de que estamos cerca de él que logramos superarlos. No estamos exentos de pasar por pruebas, pero ya tenemos la certeza de la victoria.

## II – INTERPRETANDO EL TEXTO

### Discuta con el grupo:

1. ¿Qué es depresión?
2. Cuáles son las causas?
3. ¿Cuáles son los síntomas?
4. ¿Quién la puede tener?
5. ¿Cómo resolver?

### Para pensar

Nuestro conocimiento sobre determinado asunto nos condiciona a tratarlo de forma más equilibrada. Es muy importante analizarlo de varios ángulos para determinar la dirección a seguir. La buena voluntad no es suficiente para resolver los problemas que nos rodean.

## III – APLICANDO O TEXTO

### Discuta con el grupo:

1. Es una herencia del pecado; por lo tanto, es algo que puede ocurrirle a cualquier ser humano que vive en el mundo de pecado. No es una posesión demoníaca, como dicen algunos, sino una patología que modifica toda la estructura del individuo. Ricos o pobres, nobles o plebeyos, todos los seres humanos pueden sufrir de este mal.
2. Todos nosotros tenemos momentos en que quedamos absortos en nuestras debilidades, y por eso, quedamos “decaídos”. La mirada prolongada de una persona sobre ella misma, sobre el mundo o sobre el futuro puede ser el disparador para desencadenar el proceso depresivo, la mente humana, sin embargo, es un campo muy estudiado por especialistas pero con infinidad de misterios todavía no revelados. Sí existe una verdad sobre la depresión: llega de forma sutil, y toma el control de la estructura de la persona.
3. Alguien con depresión acaba perdiendo la alegría de tener una

familia, la satisfacción de estar con amigos, el placer de saborear una comida y el júbilo de ser hijo de Dios. La facilidad de ver el lado negativo de la vida es una característica avasalladora e incontrolable en quien tiene este problema;

4. Es muy peligroso crear rótulos para las personas que sufren de este mal, pues personajes bíblicos como David y Moisés presentan reacciones que pueden ser interpretadas como síntomas de la depresión. Cualquier ser humano puede pecar, cualquier ser humano puede enfermar y cualquier ser humano puede quedar deprimido.
5. La verdad es que tenemos la solución para el pecado y hasta para la muerte, sería muy incoherente creer que la depresión es un problema insoluble. El silencio es el mejor amigo de la depresión, por lo tanto, acabe enseguida con él, converse con amigos y familiares sobre todos los asuntos. Busque profesionales que puedan ofrecer ayuda para superarla, ¡y la depresión no es locura! Si existe algo malo, alguna práctica que hace que ese cuadro se agrave, debe ser abandonada, y si es algún pecado, se necesita el perdón, tanto dado como recibido.

### Para pensar

Nuestra función no es juzgar, mas bien, no tenemos una función pero sí una misión, y la misma consiste en apoyar y ayudar a todos los que lo necesitan, en cualquier área de la vida.

### CONCLUSIÓN

La propia “esperanza” ya es un remedio contra este mal: Dios nunca abandona a sus hijos y en esos momentos está aún más cerca (Salmo 34:18.) y no olvides que Cristo nos ama y viene a buscarnos, vamos a vivir para siempre sin muerte, llanto o dolor, viviremos en una ciudad sin comparación y estaremos siempre al lado de quien amamos.

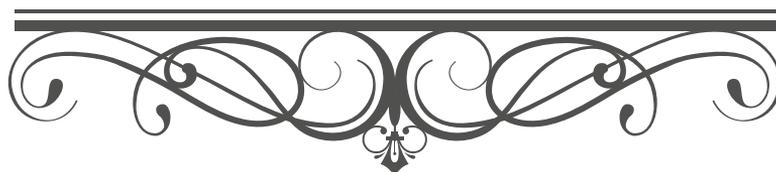
Esto, junto con otros factores, es un remedio infalible contra la depresión.

Vivamos con esperanza y transmitamos este “remedio” a quien lo necesita.



# LA DOCTRINA DE LA VIDA CRISTIANA

La ley de Dios  
El sábado  
La mayordomía  
La conducta cristiana  
El matrimonio y la familia





**L**os grandes principios de la ley de Dios están incorporados en los Diez Mandamientos y ejemplificados en la vida de Cristo. Expresan el amor, la voluntad y el propósito de Dios con respecto a la conducta y a las relaciones humanas, y son obligatorios para todas las personas en todas las épocas. Estos preceptos constituyen la base del pacto de Dios con su pueblo y son la norma del juicio divino. Por medio de la obra del Espíritu Santo, señalan el pecado y despiertan el sentido de la necesidad de un Salvador. La salvación es totalmente por la gracia y no por las obras, pero su fruto es la obediencia a los mandamientos. Esta obediencia desarrolla el carácter cristiano y da como resultado una sensación de bienestar. Es una evidencia de nuestro amor al Señor y de nuestra preocupación por nuestros semejantes. La obediencia por fe demuestra el poder de Cristo para transformar vidas y, por lo tanto, fortalece el testimonio cristiano". (*Creencias de los Adventistas del Séptimo Día*, pág.262).

**Textos claves:** (Éxo. 20:1-17; Sal. 40:7,8; Mat. 22:36-40; Deut. 28:1-14; Mat. 5:17-20; Heb. 8:8-10; Jn. 15:7-10; Efe. 2:8-10; 1 Jn. 5:3; Rom. 8:3,4; Sal. 19:7-14).

## La naturaleza de la Ley

1. Lee y analiza los diez mandamientos que Dios dio en el Sinaí (Éxo. 20:1-17). \_\_\_\_\_
2. Estudia los principios universales que contiene la ley de Dios.
  - ✓ Un reflejo del carácter del Dador de la ley (Sal. 19:7,8; Sal. 119:172).
  - ✓ Una ley moral (1 Jn. 3:4).
  - ✓ Una ley espiritual (Rom. 7:14; Jn. 15:4; Gál. 5:22, 23).

- ✓ Una ley positiva (Éxo. 20:13).
- ✓ Una ley sencilla (Éxo. 20:12).
- ✓ Una ley de principios (Ecle. 12:13).
- ✓ Una ley única (Deut. 5:22; Éxo. 31:18; Deut. 10:2).
- ✓ La ley es una delicia (Sal. 119: 97,127, 143; 1 Jn. 5:3).

“Cuando Dios dio la ley en el Sinaí, no solo se reveló a sí mismo como la majestuosa autoridad suprema del universo. También se describió como el Redentor de su pueblo (Éxo. 20:2)... su ley es un reflejo de su carácter. Es moral, espiritual y abarcante”. *Creencias... pág. 263.*

### El propósito de la ley

3. Analiza los propósitos específicos que tiene la ley.
  - ✓ Revela la voluntad de Dios para la humanidad (Mat. 19:17).
  - ✓ Es la base del pacto de Dios (Deut. 9:9; Ecle. 12:13,14).
  - ✓ Señala el pecado (Sant. 1:23-25; Rom. 7:7).
  - ✓ Es un agente en la conversión (Sal. 19:7; Gál.3:24).
  - ✓ Provee verdadera libertad (Sal. 119:45; Sant. 1:25; 2:8).
  - ✓ Domina el mal y trae bendiciones (Prov. 14:34; 16:12)

### La perpetuidad de la ley

4. ¿Cómo sabemos que existía la ley antes del Sinaí? (1 Jn 3:4; 2 Ped. 2:4; Rom. 5:12; Éxo. 16; 18:16). \_\_\_\_\_

5. ¿Porqué Dios proclamó su ley en el Sinaí? (Gál. 3:19; Rom. 7:13).  
\_\_\_\_\_

6. ¿Qué ha hecho Satanás para destruir la ley de Dios? (Dan. 7:25; Apoc. 12:9; 13:3). \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

7. ¿Qué harán los santos para defender la ley de Dios? (Apoc 14:6-7;12; 1 Jn. 5:3). \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### La ley y el evangelio

8. ¿Desde cuándo comenzó a aplicarse la gracia de Dios para el ser humano? (Apoc. 13:8; Sal. 103:17-18; Gén. 3:10, 15). \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

9. ¿Qué relación estrecha existe entre la ley de Dios y el evangelio? (Éxo. 20:1-2; 24:12; Deut. 31:26; Jn 3:16; Rom. 10:4). \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### La obediencia a la ley

10. ¿De qué manera Cristo vindicó la santidad y autoridad de la ley de Dios? (Jn 8:58; Rom.3:31; Mat. 5:18; 19:17; Jn 14:15; Heb. 8:10). \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Para meditar y aplicar

- ¿Puede una persona ser salva guardando la ley?
- ¿Por qué el obedecer y guardar la ley de Dios me hace libre?
- ¿Cuánto tiempo durará la ley de Dios?
- ¿De qué formas prácticas puede Satanás impedirte que no guardes la ley de Dios?
- ¿Cómo puede la ley de Dios ayudarte en tu vida personal, familiar y laboral?

*Hábitos de  
Vida Saludable*

Tema  
**38**

# *Provisión divina para la ansiedad I*

## **ROMPIENDO EL HIELO**

¿Ya pasó por alguna situación que lo dejó ansioso? ¿Qué actitudes tuvo en ese momento?

## **INTRODUCCIÓN**

La Biblia está repleta de versículos que contienen palabras como miedo, ansiedad, ansioso, asustado y aterrorizado. Estas referencias, en general, se refieren a las personas que presentan ansiedad o temor, y otras se refieren a las promesas de consuelo divino que da el Señor a aquellos que sienten temor o ansiedad. El mensaje “no tengas miedo” se ve a través de las Escrituras con fuerza y persistencia. ¿Y por qué no? Después de todo, el miedo y la ansiedad han sido parte de la existencia humana desde que el pecado entró en el mundo. La ansiedad y el miedo por lo que pueda venir o suceder es una de las emociones más peligrosas para la salud física y mental. Una leyenda medieval cuenta de un viajero que, una noche, se encontró con Temor y Plaga en camino a Londres, donde ellos esperaban matar a diez mil personas. El viajero le preguntó a Plaga si él haría toda esa matanza. “Oh, no – respondió Plaga–. Yo mataré únicamente a unos pocos centenares. Mi amigo Temor matará al resto”.

Texto para el estudio: “Echando toda vuestra ansiedad sobre él, porque él tiene cuidado de vosotros” (1 Ped. 5:7)

## **DISCUSIÓN**

### **I - CONOCIENDO EL TEXTO**

La experiencia con la ansiedad es real a partir del momento en que el pecado entró en el mundo. La

primera sensación de temor sucedió en el Edén; allí Adán y Eva se encontraron con el miedo (Gén. 3:6-10). Ninguno de nosotros puede recordar la primera vez que experimentamos la emoción del miedo. Los psicólogos del desarrollo humano han confirmado que los niños pequeños enfrentan temores concretos; la mayoría cuando tiene hambre o cuando escucha ruidos agudos. Los niños en crecimiento y los adolescentes pasan por una serie de temores como por ejemplo: el miedo a los animales, a la oscuridad, a estar solos, a la separación de los padres, a ser despreciados por sus amigos, miedo de situaciones relacionadas con la escuela. Los adultos también experimentan miedos asociados a circunstancias particulares de la vida: miedo de no encontrar un compañero adecuado, miedo de no encontrar un buen trabajo, miedo de ser asaltado, de contraer una enfermedad fatal, de morir, etc.

### Para pensar

¿Qué seguridad nos dan los textos siguientes cuando enfrentamos la ansiedad o el temor?

1. Salmo 23:4
2. Proverbios 1:33

### II - INTERPRETANDO EL TEXTO

“Después de su transgresión, Adán se imaginó al principio que entraba en un plano superior de existencia. Pero pronto la idea de su pecado le llenó de terror. El aire que hasta entonces había sido de temperatura suave y uniforme pareció enfriar los cuerpos de la culpable pareja. El amor y la paz que habían disfrutado desapareció, y en su lugar sintieron el remordimiento del pecado, el temor al futuro y la desnudez del alma” (Elena de White, Patriarcas y Profetas, p. 36).

A partir de ese comienzo hasta hoy, estos sentimientos pasaron a formar parte de toda la historia humana. El temor y la ansiedad son comunes, frecuentes, destructivos y dolorosos. Los síntomas comunes de la ansiedad incluyen aprehensión, preocupación, insomnio, desasosiego, tensión, dolores de cabeza, fatiga, mareos, palpitaciones, falta de aliento, transpiración, dificultad para concentrarse y un excesivo estado de alerta. La ansiedad también puede venir acompañada de ataques de pánico. Dios quiere liberarnos de estas experiencias indeseables y nos invita a confiar en él.

### Para Pensar

¿Qué cosas le dan miedo y por qué?

¿Cuán racional es su miedo?

¿Qué pasos prácticos podemos dar para eliminar lo que nos asusta o disminuirlo?

### III - APLICANDO EL TEXTO

“¡No tengas miedo!” son palabras proferidas por el Señor a lo largo de toda la Biblia. Abrahán temió pues le parecía que Dios tardaba en cumplir su promesa de darle un heredero (Gén. 15:1-3).

La respuesta de Dios a la preocupación de Abrahán fue: “no tengas miedo... Yo soy tu escudo, y tu galardón será grande en sobremanera”. En otras ocasiones Dios muestra el mismo cuidado al librar a su pueblo de la ansiedad y del miedo; cuando Josué iba a comenzar a conducir al pueblo de Israel para entrar a Canaán Dios le envía un mensaje con su siervo Moisés diciéndole “no temas ni te intimides” (Deut. 31:8). Dios está interesado en aliviar estos sentimientos pues sabe que necesitamos confiar en él para resolver este problema. Algunas personas desprecian el poder de Dios y se vuelcan solo hacia soluciones humanas. Algunos pasos prácticos para vencer este problema son: aprender a administrar sus pensamientos cuando está con pánico, de tal manera que la mente se concentre en algo que le dé seguridad. Las técnicas de relajamiento y de respiración pueden ser usadas en situaciones críticas y ayudan a aliviar al afligido. Aumentar la autoestima también ayuda a aliviar la ansiedad. Aunque estas estrategias tienen un nivel relativamente elevado de éxito, solo se concentran en aumentar la auto-confianza, a fin de reducir las chances de sentirse ansioso.

Esto es aceptable pero incompleto, porque la confianza en nosotros mismos es un pequeño paso.

En definitiva, necesitamos aprender a confiar en Dios.

### Para Pensar

¿De qué manera la promesa de Dios dada por Pedro en el texto de hoy (1 Ped. 5:7), puede ser real y concedernos poder para vencer el problema de la ansiedad?



## CONCLUSIÓN

La única solución para el miedo humano es confiar en el Señor, pues él puede liberar el corazón perturbado que mira con ansiedad hacia el futuro. Jesús llamó la atención de los discípulos para el reino que está preparando para ellos. En otras palabras, no importa lo que suceda con usted aquí, no importa cuán mal le está yendo; Jesús le está preparando un reino de paz y de amor, una morada eterna que será suya para siempre. Piense en esta certeza y viva con esta esperanza.



**E**l bondadoso Creador, después de los seis días de la creación, descansó el séptimo día, e instituyó el sábado para todos los hombres como un monumento conmemorativo de la Creación. El cuarto mandamiento de la inmutable ley de Dios requiere la observancia del séptimo día, sábado, como día de reposo, adoración y ministerio en armonía con las enseñanzas y la práctica de Jesús, el Señor del sábado. El sábado es un día de agradable comunión con Dios y con nuestros hermanos. Es un símbolo de nuestra redención en Cristo, una señal de nuestra santificación, una demostración de nuestra lealtad y una anticipación de nuestro futuro eterno en el reino de Dios. El sábado es la señal perpetua del pacto eterno entre él y su pueblo. La gozosa observancia de este tiempo sagrado de una tarde a la otra tarde, de la puesta de sol a la puesta de sol, es una celebración de la obra creadora y redentora de Dios". (*Creencias de los Adventistas del Séptimo Día, pág.280*).

**Textos claves:** (Gén. 2:1-3; Éxo. 20:8-11; Luc. 4:16; Isa. 56:5, 6; 58:13,14; Mat. 12:1-12; Éxo.31:13-17; Eze. 20:12,20; Deut. 5:12-15; Heb. 4:1-11; Lev. 23:32; Mar. 1:32).

### El sábado a través de la Biblia

1. ¿Cuáles son los tres actos divinos por los cuales fue establecido el sábado? (Éxo. 31:17; 20:11; Gén. 2:2). \_\_\_\_\_

2. Mencione dos acontecimientos claves que Dios usó para recordarle a los israelitas sobre la santidad del sábado. (Éxo. 16:4,16-35; 20:8-11). \_\_\_\_\_

“Por cuanto únicamente el cuarto mandamiento muestra con autoridad por quién fueron dados los Diez Mandamientos, “contiene el sello de Dios”, incluido en su ley como evidencia de su autenticidad y obligatoriedad”. *Creencias... pág. 283.*

3. ¿Qué revela la escritura sobre la relación que Cristo tiene con el sábado? (1 Cor. 8:6; Heb. 1:1-2; Jn 1:3; Mar. 2:28; Luc. 4:16; 23:54; Mat.24:20). \_\_\_\_\_

4. ¿Qué ejemplo nos dejaron los apóstoles en relación con la observancia del sábado? (Luc. 23:54-56; Hch. 17:1-2; 18:4). \_\_\_\_\_

“En ninguna parte nos manda la Biblia a observar un día de la semana que no sea el sábado. No declara bendito o santo a ningún otro día semanal. Tampoco indica el Nuevo Testamento que Dios haya cambiado el reposo para otro día de la semana”. *Creencias... pág. 286.*

5. ¿Qué amplio significado tiene el sábado?

- ✓ Un monumento perpetuo de la creación (Éxo. 20:11-12).
- ✓ Un símbolo de redención (Deut. 5:15; Éxo. 20:2).
- ✓ Una señal de santificación (Exo. 31:13, Eze. 20:20).
- ✓ Una señal de lealtad (Apoc. 14:12).
- ✓ Un tiempo para la comunión (Isa. 66:23).
- ✓ Una señal de justificación por la fe (Rom. 2:14-16).
- ✓ Un símbolo de reposo en Cristo (Heb. 4:4-11).

#### **Intentos de cambiar el día de adoración**

6. ¿Por qué surgió la observancia del domingo? (2 Tes. 2:7; Dan. 7:25). \_\_\_\_\_

7. ¿Cuándo se promulgó la primera ley para guardar el domingo y por quien fue promulgada?

“El emperador Constantino promulgó la primera ley dominical civil el 7 de marzo del año 321 d.C.”... Varias décadas más tarde, la iglesia siguió su ejemplo. El Concilio de Laodicea (alrededor del año 364 d.C.), que no fue un concilio universal sino católico romano, promulgó la primera ley dominical eclesiástica”. *Citado en Creencias... pág. 293.*

8. ¿Sigue manteniendo esta posición la iglesia católica?

La edición de 1977 del [Catecismo de doctrina católica para el converso], contiene esta serie de preguntas y respuestas:  
 “P. ¿Cuál es el día de reposo? “R. El sábado es el día de reposo  
 “P. ¿Por qué observamos el domingo en vez del sábado?  
 “R. Observamos el domingo en vez del sábado porque la Iglesia Católica transfirió la solemnidad del sábado al domingo”. *Citado en, Creencias... págs. 294-295.*

### La observancia del sábado

9. ¿Cuándo comienzan las horas del día sábado? (Lev. 23:32; Gén 1:5; Marc. 1:32; 15:42). \_\_\_\_\_

10. ¿Qué dice Dios que debemos evitar hacer en el día de sábado? (Éxo. 20:10; Neh. 13:15-22; Isa. 58:13). \_\_\_\_\_

### Para meditar y aplicar

- ¿Es la observancia del sábado para tu vida una delicia o una carga?
- ¿Qué cosas debes mejorar al guardar el día de sábado?
- ¿Guardar el sábado te salva?

*Hábitos de  
Vida Saludable*

Tema

**40**

# *Provisión divina para la ansiedad II*

## **ROMPIENDO EL HIELO**

¿Cuál es el mejor ejemplo de confianza que usted recuerda haber presenciado, en su experiencia personal o en la de otros?

## **INTRODUCCIÓN**

La ansiedad se manifiesta a través de la angustia e inseguridades. Estas dudas pueden acontecer o existir en la mente. Sin embargo, los síntomas de la ansiedad son muy reales, emocional y físicamente, y pueden ser dolorosos. No es de extrañarse que el Señor nos quiera librar de todas ellas.

¿Cómo puede usar la mejor garantía de Dios, “No temas”, en cualquier situación que atraviere?

**Texto para el estudio: Mat. 6:25-33**

## **DISCUSIÓN**

### **I - CONOCIENDO EL TEXTO**

Al encontrar oposición de los líderes religiosos de la nación judía, Jesús va definitivamente hacia Galilea y allí comienza a establecer las bases de su reino. Fue en una montaña cercana al Mar de Galilea que Jesús, luego de pasar la noche orando, elige a los doce discípulos que estarían junto a él y, bajo la atención de una numerosa multitud, comienza a declarar las orientaciones de su nuevo Reino, que serían conocidas como el Sermón del Monte.

### **II - INTERPRETANDO EL TEXTO**

A través de este texto podemos aprender una serie de principios

que, tomados en serio, pueden proteger al creyente de mucha angustia innecesaria.

**Mantenga las cosas en la perspectiva correcta** (v. 25). Una agenda colmada puede hacernos perder de vista las cosas verdaderamente importantes. Las rutinas diarias pueden distraernos de lo que es fundamental. Dios nos dio la vida, él creó nuestro cuerpo. Si tuvo el poder y la voluntad de hacer eso, ¿no tendrá poder para darnos alimento y ropa necesaria para vestirnos?

**Inspírese con las cosas simples de la naturaleza** (v. 26, 28-30). Los gorriones y los lirios están entre las cosas más comunes de la naturaleza. Jesús los eligió como contraste con la inmensa complejidad de los seres humanos. Es obvio que el gorrion no se preocupa por el mañana y que los lirios no trabajan para obtener la última moda y, no obstante, están bien cuidados. "¿no hará mucho más por ustedes, gente de poca fe?" (v. 30, NVI).

**La preocupación es inútil y sin sentido** (v. 27). Examinar los problemas a fin de encontrar posibles soluciones puede ser productivo, pero afanarse no resuelve el problema, sino que magnifica el lado negativo de las cosas.

**Redefina sus prioridades** (v. 33). Los cristianos pueden ser arrastrados por el remolino del materialismo o por otras cosas que los distraen de lo que realmente importa en la vida; por eso Jesús les recuerda: "Mas buscad primeramente el reino de Dios y su justicia, y todas estas cosas os serán añadidas".

### Para Pensar

¿Qué está diciendo Jesús en Mateo 6:34? ¿Cómo podemos aplicar estos principios en nuestra vida?

¿Por qué esto es importante?

### III - APLICANDO EL TEXTO

En la práctica el ser humano parece ser un imán de problemas. Winston Churchill declaró: "Recuerdo la historia del anciano que dijo, en su lecho de muerte, haber tenido en su vida muchos

problemas que, en la mayoría de las veces, nunca sucedieron”

Analice las cosas que le preocupan, y luego arrodílese y ore pidiéndole a Dios que cuide de todas sus preocupaciones. ¿Cuáles son las preocupaciones que tenemos, que pueden ser corregidas mediante simples acciones? ¿Cuáles son las cosas que están absolutamente fuera de

su control? Haga lo que pueda para arreglar lo que pueda y luego pídale al Señor que lo ayude a aprender a confiar en él para resolver el resto.

El consejo de no estar ansioso, no nos dice que hagamos caso omiso de la planificación o que seamos negligentes. Simplemente está diciendo que no nos preocupemos acerca de lo que podría suceder; sería algo así como no alimentar estos pensamientos: “¿Qué pasará si me enfermo?” “¿Qué pasará si pierdo mi trabajo?” “¿Qué pasará si tengo un accidente?” “¿Qué pasará si muere mi hijo?” “¿Y si alguien me ataca?”

Pablo, hablando sobre este tema (Fil. 4:11-12) presenta la alegría como una de las claves para superar la preocupación. El contentamiento no es una actitud heredada, sino una característica adquirida. Pablo dijo: “He aprendido a contentarme cualquiera sea mi situación”. En los tiempos de hoy, donde nos enfrentamos con muchos problemas, existe una necesidad de desarrollar un sentido de la alegría por lo que tenemos y no preocuparnos por lo que pueda suceder mañana.

### **Para discutir:**

Piense en todas las cosas por las cuales usted ha estado preocupado y nunca han ocurrido. ¿Qué lecciones podemos sacar de esas experiencias que deberían ayudarnos hoy?

### **CONCLUSIÓN**

Elena G. White escribe: “No es el trabajo que mata; es la preocupación. La única manera de evitar la preocupación es llevar a Cristo a todos y cualquier dificultad. No busquemos en el lado oscuro. Cultivar la disposición de espíritu del espíritu” (Mind and Personality, vol. 2, p. 466).

Tema  
**41**

## La mayordomía



**S**omos mayordomos de Dios, a quienes se nos ha confiado tiempo y oportunidades, capacidades y posesiones, y las bendiciones de la tierra y sus recursos. Y somos responsables ante él por el empleo adecuado de todas esas dádivas. Reconocemos el derecho de propiedad por parte de Dios mediante nuestro servicio fiel a él y a nuestros semejantes, y mediante la devolución de los diezmos y las ofrendas que damos para la proclamación de su evangelio y para el sostén y desarrollo de su iglesia. La mayordomía es un privilegio que Dios nos ha concedido para que crezcamos en amor y para que logremos la victoria sobre el egoísmo y la codicia. El mayordomo fiel se regocija por las bendiciones que reciben los demás como fruto de su fidelidad". (*Creencias de los Adventistas del Séptimo Día*, pág.301).

**Textos claves:** (Gén. 1:26-28; 2:15; 1 Crón. 29:14; Hag. 1:3-11; Mal. 3:8-12; 1 Cor. 9:9-14; Mat. 23:23; 2 Cor. 8:1-15; Rom. 15:26,27).

### ¿Qué es la mayordomía?

1. Según la Biblia, ¿Qué es la mayordomía? (1 Cor. 6:19-20; Gén. 1:1; Sal. 24:1). \_\_\_\_\_

“Un mayordomo es una persona a la cual “se le encarga el manejo de la casa o la propiedad de otros”. Mayordomía es “la posición, deberes o servicio de un mayordomo”... significa “la responsabilidad que le cabe al hombre por todo lo que Dios le ha confiado, y el uso que de ello hace; la vida, el ser físico, el tiempo, los talentos y capacidades, las posesiones materiales, las oportunidades de servir a otros, y su conocimiento de la verdad”. *Creencias... pág.302*



## Formas de reconocer que Dios es el dueño

2. Estudia detenidamente los cuatro aspectos básicos de la mayordomía:

- ✓ Mayordomía del cuerpo (Luc. 10:27). 1 Cor. 3:16-19; 10:31).
- ✓ La mayordomía de las capacidades (Mat. 25).
- ✓ La mayordomía del tiempo (Col. 3:23, 24; Efe. 5:15,16).
- ✓ La mayordomía de las posesiones materiales (Gén. 1:28; 2:15; Apoc. 11:18).

3. ¿Por qué debemos devolver los diezmos y las ofrendas? (Lev. 27:30,32; Mal. 3:10). \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4. ¿Para qué se usan los diezmos? (Núm. 18:21, 24; 1 Cor. 9:11-14).

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

5. ¿Para qué se usan las ofrendas? (Éxo. 36:2-7; 1 Crón. 29:14; 2 Rey. 12:4, 5; 2 Crón. 24:4 13; Neh. 10:32, 33). \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

6. ¿Hay algún límite de dadivosidad para devolver los diezmos y las ofrendas? (Luc. 12:48; Mat. 10:8; 2 Cor. 9:7). \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

7. ¿Qué otras ofrendas son necesarias en la iglesia? (Mat. 25:34-40).

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

8. ¿Qué advertencia da Dios a quienes son infieles en los diezmos y las ofrendas? (Mal. 3:8-12). \_\_\_\_\_

---

### Cristo como mayordomo

9. ¿Qué hizo Cristo por la raza humana como fiel mayordomo? (Fil. 2:5-8). \_\_\_\_\_

---

### Las bendiciones de la mayordomía

10. Estudia las tres principales bendiciones de la mayordomía
- ✓ Una bendición personal (Luc. 12:15; Gál. 5:24; Mat. 25:40).
  - ✓ Una bendición para nuestros semejantes (1 Tim. 6:18,19).
  - ✓ Una bendición para la iglesia (Mat. 24:14).

“La participación continua de los miembros en el acto de dar es como el ejercicio: fortalece el cuerpo de la iglesia, y le permite participar en compartir las bendiciones que Cristo le ha concedido, lista para responder a cualesquiera necesidades se presenten en la causa de Dios. La iglesia tendrá fondos suficientes para mantener el ministerio, expandir el reino de Dios en su vecindad inmediata, y extenderlo también a los lugares remotos del mundo”. *Citado en, Creencias... pág. 309.*

### Para meditar y aplicar

- ¿Qué lugar ocupa Dios en tu vida?
- ¿Por qué la mayordomía es más que solo dinero?
- ¿Das a Dios tus diezmos y ofrendas para que te bendiga, o los das porque ya te ha bendecido?
- ¿Por qué debemos seguir siendo fieles a Dios, aun cuando exista un tesorero que no hace buen uso del dinero?

*Hábitos de  
Vida Saludable*

Tema  
**42**

# *La tristeza puede convertirse en alegría*

## ROMPIENDO EL HIELO

¿Ya experimentó, en algún momento de la vida, un sufrimiento provocado por una causa, pero que después terminó transformándose en alegría? ¿Cómo se sintió después de que todo pasó?

## INTRODUCCIÓN

La vida humana está marcada por altos y bajos. En cierto sentido, todos estamos sujetos a esas variaciones de emociones, por eso, debemos estar preparados para enfrentarlas. Sin embargo, existen dos maneras de encararlas. La primera es confiando en la fuerza y sabiduría humanas. La segunda, es confiar en la promesas de Dios y en su plan de salvación para toda la raza humana.

Texto para el estudio: “De cierto, de cierto os digo, que vosotros lloraréis y lamentaréis, y el mundo se alegrará; pero aunque vosotros estéis tristes, vuestra tristeza se convertirá en gozo” Juan 16:20.

## DISCUSIÓN

### I – CONOCIENDO EL TEXTO

Jesús reúne a sus discípulos y les presenta la promesa del recibimiento del Espíritu Santo. Después de reiterar la promesa, es cuestionado. La frase de Jesús: “vuestra tristeza se convertirá en gozo”,

no es una respuesta directa a la indagatoria de los discípulos con respecto a la declaración anterior, (“Todavía un poco y no me veréis, y de nuevo un poco y me veréis”), sino que su respuesta

apuntaba a dar más luz sobre los acontecimientos que en poco tiempo sucederían (Hechos 1 y 2): la resurrección de Jesús, el Pentecostés, el crecimiento de la iglesia por todo el mundo.

### Para pensar

Las emociones son parte de la personalidad humana. Algunos afirman que no son buenas ni malas, sino que la actitud que asumimos cuando ellas aparecen puede ser buenas o malas.

Por ejemplo, alguien que pierde el trabajo puede entristecerse y deprimirse, o puede reflexionar en sus actitudes para corregirlas, y así poder convertirse en un mejor profesional.

Delante de las siguientes situaciones, ¿cómo pueden ser nuestras acciones buenas o malas?:

- Alguien que nos ofende o desprecia;
- Un joven cuya novia lo dejó porque se enamoró de otro;

## II – INTERPRETANDO EL TEXTO

Jesús menciona que la tristeza, el llanto y la lamentación se convertirían en alegría. Esto sucedió literalmente durante la muerte y resurrección de Jesús. Para los discípulos, la muerte de Jesús fue tristeza, decepción. Ellos no habían entendido el plan de redención de la raza humana, y además sostenían ideas equivocadas sobre el tema. Cuando vieron a Jesús sucumbir en la cruz, expresaron su tristeza con las siguientes palabras: “Pero nosotros esperábamos que él era el que había de redimir a Israel; y ahora, además de todo esto, hoy es ya el tercer día que esto ha acontecido” Lucas 24:21.

Pero después, la comprensión del propósito de la muerte y resurrección de Jesús, se convirtió para ellos en un gran motivo de gozo. Sus ojos se abrieron a las realidades espirituales que hasta ese momento les eran oscuras. Esta comprensión los puso tan alegres y seguros que esa alegría contagió a miles de personas que comenzaron a seguirlos.

Para el mundo, por el contrario, la muerte de Jesús fue alegría y su resurrección fue motivo de tristeza. Esa realidad nos muestra que el cristiano siempre vive a contramano del mundo. Pablo afirma: “¿...qué comunión [tiene] la luz con las tinieblas?” 2 Corintios 6:14.

Se puede ver una relación con la segunda venida de Jesús, cuando su pueblo estará pasando por aflicciones un poco antes del regreso de Jesús. Sin embargo, esa aflicción se convertirá en alegría cuando Jesús aparezca en las nubes de los cielos. Al mismo tiempo, habrá

otro grupo que estará desesperado y triste ya que entenderán que están perdidos para siempre.

### III - APLICANDO EL TEXTO

Aunque nuestra vida en este mundo esté marcada por problemas, pruebas y tristezas, la promesa de Jesús, de que esa tristeza se convertirá en alegría, debe ser un mensaje de esperanza para los cristianos. Después de todo, la victoria será de quienes confían en Dios. Nunca debe olvidar que, siempre después de momentos de tristeza, vuelve la alegría cuando se persevera en las promesas de Dios.

Otro punto importante es el hecho de que el mundo siempre piensa y siente cosas diferentes a los cristianos. Mientras el mundo se alegra, el pueblo de Dios está triste, y cuando el pueblo de Dios se alegra, hay tristeza en el mundo.

### CONCLUSIÓN

Las palabras de Jesús en el texto de hoy traen ánimo a todos aquellos que están enfrentando problemas, especialmente problemas relacionados con su fidelidad a los principios de la Palabra de Dios. Jesús quiere decirles a todos los que enfrentan pruebas y sufren en sus emociones: “vuestra tristeza se convertirá en gozo”. Eso puede ser una realidad si usted toma hoy la decisión de entregarle a Jesús el control de su vida.

Tema  
43

## La conducta cristiana



**S**omos llamados a ser un pueblo piadoso que piense, sienta y actúe en armonía con los principios del cielo. Para que el Espíritu recree en nosotros el carácter de nuestro Señor, nos involucramos solo en aquellas cosas que producirán en nuestra vida pureza, salud y gozo cristiano. Esto significa que nuestras recreaciones y nuestros entretenimientos estarán en armonía con las más elevadas normas de gusto y belleza cristianas. Si bien reconocemos las diferencias culturales, nuestra vestimenta debiera ser sencilla, modesta y de buen gusto, como corresponde a aquellos cuya verdadera belleza no consiste en el adorno exterior, sino en el inmarcesible ornamento de un espíritu apacible y tranquilo. Significa también que, puesto que nuestros cuerpos son el templo del Espíritu Santo, debemos cuidarlos inteligentemente. Junto con la práctica adecuada del ejercicio y el descanso, debemos adoptar un régimen alimentario lo más saludable posible, y abstenernos de los alimentos inmundos, identificados como tales en las Escrituras. Como las bebidas alcohólicas, el tabaco y el uso irresponsable de drogas y narcóticos son dañinos para nuestros cuerpos, debemos también abstenernos de ellos. En cambio, debemos empeñarnos en todo lo que ponga nuestros pensamientos y nuestros cuerpos en armonía con la disciplina de Cristo, quien quiere que gocemos de salud, de alegría y de todo lo bueno". (*Creencias de los Adventistas del Séptimo Día*, pág.312).

**Textos claves:** (Rom. 12:1,2; 1 Jn. 2:6; Efe. 5:1-21; Fil. 4:8; 2 Cor. 10:5; 6:14-7:1; 1 Ped. 3:1-4; 1 Cor. 6:19,20; 10:31; Lev. 11:1-47; 3 Jn. 2).

### La conducta y la salvación

1. ¿Cómo debe ser el estilo de vida de los cristianos? (Rom. 12:1-2).

---



---

## Templos del Espíritu Santo

2. ¿Qué hábitos de buena salud debemos practicar los cristianos? (1 Cor. 6:19; Mat. 4:23). \_\_\_\_\_

---

### La bendición de Dios para la salud total

3. Estudia los principios que Dios ha establecido para el beneficio del ser humano:

- ✓ La bendición del ejercicio (Prov. 6:6-13; Gén. 2:5, 15; 3:19).
- ✓ La bendición de la luz solar (Gén. 1:3).
- ✓ La bendición del agua (Gén. 21:19; Heb. 6:7; Isa. 44:3).
- ✓ La bendición del aire fresco (Gén.2:8; Hech. 17:25).
- ✓ La bendición de una vida temperante, libre de drogas y de estimulantes (1 Cor. 10:31; Éxo. 20:13; Prov. 20:1).
- ✓ La bendición del reposo (Mar. 6:31; Sal. 46:10; Éxo. 20:10).
- ✓ La bendición de una alimentación nutritiva (Gén. 1:29; Gén. 3:18; 9:3-5; Levítico 11).
- ✓ La bendición de una vestimenta cristiana (Mat. 6:25-33).

4. ¿Cuáles son los principios bíblicos para una recreación correcta? (1 Jn. 2:15-17; Mat. 5:29, 30; 2 Cor. 3:18; Filipenses 4:8). \_\_\_\_\_

---

5. Estudia las características de la vestimenta cristiana.

- ✓ La sencillez (1 Tim. 2:9; 1 Ped. 3:3).
- ✓ De elevada virtud moral (1 Jn. 2:16; Éxo. 33:5, 6).
- ✓ Práctico y económico (1 Tim. 2:9-10).
- ✓ Saludable (3 Jn 2).
- ✓ Debe poseer gracia y belleza natural (Mat. 6:29; 1 Ped. 3:3-4).

## Los principios de las normas cristianas

6. Estudia detenidamente los principios de las normas cristianas.
  - ✓ Viviendo con la mente y los sentimientos de Cristo (Fil. 2:5).
  - ✓ Viviendo para alabar y glorificar a Dios (Sal. 63:2-5; 2 Cor. 5:15; 1 Cor. 10:31).
  - ✓ Viviendo una vida ejemplar (1 Cor. 10:32; Hech. 24:16; 1 Jn. 2:6).
  - ✓ Viviendo una vida dedicada al ministerio (1 Cor. 10:33; Mat. 20:28).

## Requerimientos y principios

7. ¿Cómo debe ser el desarrollo de la conducta cristiana? (Rom. 14:1; 15:1; 1 Cor. 10:31). \_\_\_\_\_

Cuando el Espíritu Santo se hace presente en la vida de un individuo, sucede un cambio decidido, el cual se hace evidente para con los que rodean a dicho individuo (Jn. 3:8). El Espíritu no solo efectúa un cambio inicial en la vida; sus efectos son perdurables". *Creencias... pág. 323.*

### Para meditar y aplicar

- ¿Cómo puedes de forma práctica compartir los principios de una vida saludable?
- ¿Qué responsabilidad tenemos con el mundo que Dios creó?
- ¿Puedes alabar a Dios con todo tu corazón en todo lo que estás haciendo?

## Hábitos de Vida Saludable

Tema

# 44

# La purificación de las emociones

### ROMPIENDO EL HIELO

¿Alguna vez en la vida ya pasó por alguna larga prueba? ¿Cuál es la emoción que experimentó cuando estaba en medio de esa situación?

### INTRODUCCIÓN

A nadie le gusta pasar por dificultades. Naturalmente, nos gusta la tranquilidad, la prosperidad, y no apreciamos cuando enfrentamos sufrimiento, oposición, enfermedad, etc. Considerando que después del pecado estamos sujetos a accidentes y sufrimientos en general, necesitamos estar emocionalmente preparados para todas las situaciones de la vida, sean estas buenas o malas. Es necesario también tener una visión de lo que Dios hace por nosotros en los momentos cuando nuestras emociones son puestas a prueba y reconocer cuál es su propósito al permitir que pasemos por momentos difíciles.

Texto para el estudio: “Dijo también el Señor: Simón, Simón, he aquí que Satanás ha solicitado poder para zarandearos como trigo; pero yo he rogado por ti, que tu fe no falle; y tú, cuando te hayas vuelto, fortalece a tus hermanos” (Lucas 22:31, 32).

### DISCUSIÓN

#### I - CONOCIENDO EL TEXTO

Estas palabras las dijo Jesús a Pedro en el camino al monte de los Olivos. Después de la cena, ellos caminaron hacia el Getsemaní y en ese trayecto Jesús le avisa a Pedro que lo negaría (Mar. 14:27).

En la misma caminata los discípulos discutían sobre quién parecía

ser el mayor (Luc.22:24), y también allí Jesús les advirtió la hora de la prueba que ellos enfrentarían debido a su prisión y muerte (Luc. 22:35-38). Entonces, llegaron al monte de los Olivos (Mar. 14:32) donde comenzaría su agonía y prisión.

## II - INTERPRETANDO EL TEXTO

El Maestro se dirigió a Pedro y le advirtió que sería zarandeado y probado. El texto presenta el pronombre en la segunda persona del plural (“vosotros”), para indicar que esa prueba sería no solo aplicada a Pedro en esos días, sino a todos los creyentes, en todos los tiempos. La prueba nunca cesa en la vida del creyente fiel. Satanás procura tener poder sobre el pueblo de Dios así como buscó poder para vencer a Job (Job 1:6, 12). El texto indica que esa prueba no sería prueba de algún conocimiento doctrinario, sería una prueba de su fidelidad a Cristo y sus doctrinas.

Jesús rogó intercediendo por Pedro para que su fe no fallara y el clamor de Jesús era para que aunque fuera probado, Pedro no desistiera de seguirlo. Pero “yo he rogado por ti” muestra que Cristo se interesa por todos sus hijos que son probados en todas sus emociones. Y la promesa es que siendo vencedores podremos confirmar mejor a los hermanos en la fe y en la perseverancia.

Un poco después se cumplieron esas palabras en el ataque de Satanás a Pedro cuando Jesús estuvo prisionero. Sorprendido por la sumisión del Maestro a sus verdugos, Pedro niega a Jesús, y así fue sacudida su autoconfianza, después se arrepintió y lloró amargamente (Luc. 22:54-62). Una vez restaurado por el perdón de Jesús, Pedro estaba preparado para cumplir lo que estaba escrito: “y tú, cuando te hayas vuelto, fortalece a tus hermanos”. En efecto, Pedro fue un pastor y líder del pueblo de Dios, y la prueba sirvió para purificarlo para ser el líder que Dios necesitaba.

### Para pensar

1. ¿Qué pensaría si estuviera colgado en un precipicio bien alto, mirando el valle en el fondo y gritando por socorro, y de repente, su amigo aparece y después de ver su drama dice “espera, voy allá a orar para que tu fe no falle”?
2. ¿No hubiera sido más impactante si Jesús hubiera dicho: Simón, Satanás pidió para zarandarte, pero yo le pisé la cabeza y lo herí? ¿O así: Simón, Satanás pidió para probarte y yo voy a protegerte para que nada malo te suceda? ¿Por qué Jesús no libró a Pedro de la prueba y solo oró para que su fe no falle?

### III - APLICANDO EL TEXTO

Las pruebas no fueron quitadas de la vida de Pedro, ni de la vida de Job, y no serán quitadas de nuestra jornada cristiana. El texto muestra algunos puntos interesantes:

- a. La prueba tiene como objetivo principal fortalecer nuestro carácter para purificarlo de toda impureza: las tentaciones y pruebas son herramientas en las manos de Dios para purificar el carácter. Pedro fortalecería a los hermanos solo después de pasar por la prueba. Job pudo entender mejor a Dios después que pasó por una aflicción profunda.
- b. Es posible que nuestra fe falle cuando somos probados. En el pedido de Jesús había margen para la falla humana, la diferencia entre el fracaso y la victoria estaría en la decisión de permanecer confiando en Dios, de consagrarle las emociones y pensamientos durante los momentos de prueba prolongada. A favor de cada ser humano que pasa por pruebas, está la oración de Jesús para que la fe de su pueblo no falle.
- c. Las pruebas no son evidencia de que estamos perdidos o andando por caminos equivocados, sino nos recuerdan que tenemos delante de nosotros una oportunidad para purificar nuestro carácter y ser más útiles en la obra de Dios.

Aunque no nos gusta pasar por momentos difíciles, es en esos momentos cuando experimentamos la intimidad más profunda con Dios y conocemos mejor su amor. En esas horas podemos entender bien el texto de 1 Juan 3:19-22. Si el creyente pone su confianza en el Señor, aun cuando las emociones lo condenen, él confía que Dios es mayor que sus emociones. Permanece creyendo en las promesas infalibles de Dios.

### CONCLUSIÓN

Cuando era pequeño veía a mi padre trabajar en una huerta en el patio de nuestra casa. Él siempre mezclaba el compuesto orgánico con la tierra y zarandeaba la mezcla. El objetivo era la purificación de la tierra para eliminar las piedras, deshacer los terrones del compuesto y mezclar de manera homogénea el material orgánico con el suelo. Pude ver el resultado: esos canteros producían grandes vegetales. Pude entender que una tierra bien adobada y debidamente zarandeada produce muchos frutos. Así, cuando pasemos por pruebas duras, en vez de lamentarnos y estar tristes, elijamos confiar en Dios y colocar nuestra voluntad en sumisión a Dios y su Palabra.



**E**l matrimonio fue establecido por Dios en el Edén y confirmado por Jesús para que fuera una unión para toda la vida entre un hombre y una mujer, en amante compañerismo. Para el cristiano, el matrimonio es un compromiso con Dios y con el cónyuge, y debiera celebrarse solo entre personas que participan de la misma fe. El amor mutuo, el honor, el respeto y la responsabilidad constituyen la estructura de esa relación, que debe reflejar el amor, la santidad, la intimidad y la perdurabilidad de la relación que existe entre Cristo y su iglesia. Con respecto al divorcio, Jesús enseñó que la persona que se divorcia, a menos que sea por causa de relaciones sexuales ilícitas, y se casa con otra persona, comete adulterio. Aunque algunas relaciones familiares estén lejos de ser ideales, los consortes que se dedican plenamente el uno al otro pueden, en Cristo, lograr una amorosa unidad gracias a la dirección del Espíritu y a la instrucción de la iglesia. Dios bendice a la familia y quiere que sus miembros se ayuden mutuamente hasta alcanzar la plena madurez. Los padres deben criar a sus hijos para que amen y obedezcan al Señor. Deben enseñarles, mediante el precepto y el ejemplo, que Cristo disciplina amorosamente, que siempre es tierno, que se preocupa por sus criaturas, y que quiere que lleguen a ser miembros de su cuerpo, la familia de Dios. Una creciente intimidad familiar es uno de los rasgos característicos del último mensaje evangélico". (*Creencias de los Adventistas del Séptimo Día*, pág.330).

**Textos claves:** (Gén. 2:18-25; Mat.19:3-9; Jn. 2:1-11; 2 Cor. 6:14; Efe. 5:21-33; Mat. 5:31,32; Mar. 10:11,12; Luc. 16:18; 1 Cor. 7:10,11; Éxo. 20:12; Efe. 6:1-4; Deut. 6:5-9; Prov. 22:6; Mal. 4: 6).

### Desde el comienzo

1. ¿Dónde fue instituida la familia? (Gén. 1:26-27,31; 2:18, 21-22).\_\_
-

2. ¿Por qué el matrimonio es un acto decisivo que comprende su unión como una desvinculación? (Gén. 2:23-24; Efe. 5:21-33; Mat. 19:6). \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

3. ¿Qué instrucciones dio Dios a su pueblo relacionado con el matrimonio? (Am. 3:3; Deut. 7:4; Jos. 23:11-13; 2 Cor. 6:14-18). \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

4. ¿Qué aspectos incluye el proceso de llegar a ser una sola carne? (Gén. 4:1; Prov. 5:18,19; Heb.13:4). \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

5. ¿Cuáles son las características del amor *ágape* de Dios? (1 Cor. 13:4-8). \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Los efectos que la caída tuvo en el matrimonio

“El temor que impulsó a la primera pareja a esconderse, no solo distorsionó su relación con Dios, sino también sus relaciones mutuas...Cuando Dios los interrogó, ambos procuraron protegerse a sí mismos a expensas del otro. Sus acusaciones dan evidencia de la trágica destrucción de la relación de amor que Dios había establecido en la creación”.  
*Creencias... pág. 336.*

6. Estudia sobre las desviaciones ocurridas en el matrimonio.
- ✓ Poligamia (Gén. 16; 29:16-30:24).
  - ✓ Fornicación y adulterio (Éxo. 20:14; Gál. 5:19; Efe. 5:3).
  - ✓ Pensamientos impuros (Mat. 5:27, 28).
  - ✓ El incesto (Lev. 18:6-29; 1 Cor. 5:1-5).
  - ✓ El divorcio (Mat. 19:6; Mar. 10:7-9; Mat. 5:32; 19:9).
  - ✓ La homosexualidad (Gén. 19:4-10; Lev. 18:22; Rom. 1:26-28).

### La familia

7. ¿Qué orden le dio Dios a la primera pareja? (Gén. 1:28). \_\_\_\_\_

---

### Los padres y los hijos

8. ¿Qué responsabilidades tienen los esposos y padres? (Col. 3:19; Efe. 5:23-28; 1 Ped. 3:1-8; Sal. 127:3; Deut. 6:7-9; 11:18; Prov. 22:6).\_\_

---

---

### La familia extendida.

9. ¿Qué responsabilidades tenemos con otros miembros de la familia? (Sal. 71:18; Prov. 16:31; Isa. 46:4; Sant. 1:27; Éxo. 22:22). \_\_\_\_

---

---

### Promesa de reforma

10. ¿Qué promesa dice la Biblia que se cumplirá antes de la venida del Señor? (Mal. 4:5,6).\_\_\_\_\_

---

### Para meditar y aplicar

- Ora agradeciendo a Dios por cada miembro de tu familia y exprésales cuanto les amas.
- ¿Cuál ha sido la mayor prueba que has enfrentado con tu familia y cómo Dios les ha fortalecido?

*Hábitos de  
Vida Saludable*

Tema

**46**

# *Modelos bíblicos de resiliencia*

## **ROMPIENDO EL HIELO**

Reunir en una sola bolsa los siguientes objetos: limón, tijeras, un pomelo o toronja, pañuelo (puede agregar otros objetos). Pedir a 4 personas que compartan alguna experiencia ácida de su vida, o algo que necesita cortar o algo que haya amargado (dañado) una relación, y alguna experiencia en la que no pudieron contener las lágrimas.

## **INTRODUCCIÓN**

La resiliencia es el proceso de enfrentar las adversidades, traumas, tragedias, amenazas o estrés extremo y recuperarse con éxito sin resultar demasiado perjudicado por la experiencia. Este concepto ha recibido cada vez más atención a causa de la utilidad de tener una cantidad razonable de resiliencia hacia las dificultades de la vida. Después de todo, ¿quién de nosotros no enfrenta factores estresantes de una u otra forma? La pregunta es ¿cómo podemos tener resiliencia para tratar con lo que sucede y no resultar destruidos emocionalmente en el proceso?

Texto para el estudio: “Dios es nuestro amparo y nuestra fortaleza, nuestra ayuda segura en momentos de angustia. Por eso, no temeremos aunque se desmorone la tierra y las montañas se hundan en el fondo del mar; aunque rujan y se encrespen sus aguas, y ante su furia retiemblen los montes” (Salmo 46: 1-3, NVI).

## DISCUSIÓN

### I-CONOCIENDO EL TEXTO

#### Para Pensar

La Biblia también menciona algunas personas que enfrentaron adversidades y que, por la gracia de Dios, se recuperaron y superaron sus problemas. A pesar de las circunstancias difíciles y hasta fallas en la personalidad, fueron usadas por Dios, porque tenían la capacidad de resistencia para avanzar en dirección al futuro, incluso en circunstancias adversas.

#### a. La paciencia de Job- Lea Job 1-3

La historia de Job es un ejemplo supremo de resiliencia. Al comienzo de su vida, Job había entendido que Dios es misericordioso y justo. No entendía las razones de su sufrimiento, no encontró apoyo de su esposa, sus propiedades y sus hijos fueron destruidos y, luego, contrajo una enfermedad terrible. Sin embargo, de alguna forma, en medio de todo eso, él nunca perdió la fe en Dios y se mantuvo firme hasta que la tragedia terminó.

#### b. José en la cárcel

Lea Génesis 37: 19-28 y Génesis 39: 12-20 e intente colocarse en el lugar de José. Piense en cuán desanimado debe haberse sentido. Piense en la bronca y amargura que, justificadamente, podría haber sentido. Aunque la Biblia no nos da demasiados detalles sobre sus emociones, no es difícil imaginar el dolor que debe haber sentido cuando sufrió aquella traición.

#### c. Noemí

¿Cuáles son algunos de los males que vivió Noemí? Rut 1. Dejar su país para vivir en otro siempre provoca temor, especialmente cuando la salida está motivada por la necesidad de sobrevivir. El hambre que había en Judá obligó a Elimelec, Noemí y sus dos hijos a emigrar a la tierra de Moab, un área agrícola donde podían conseguir comida.

Los moabitas eran un pueblo idólatra (Jueces 10:6), cuyas prácticas entraron en conflicto con las creencias judías. Eso por sí solo ya debe haber producido una confusión significativa a los recién llegados. Algún tiempo después el marido de Noemí murió. La madre y sus hijos estaban en tierra extranjera, destinados a la situación de una viuda y unos huérfanos, desprotegidos y sujetos a los infortunios. Entonces los hijos de Noemí, Mahlón y Quelión, se casaron con mujeres locales.

Eso podría haber llevado a un conflicto en la familia, por lo menos al principio, a causa de las diferencias religiosas importantes. Aunque la ley no prohibía específicamente los matrimonios entre judíos y moabitas, se estableció que los moabitas y sus descendientes no podrían entrar a la asamblea del Señor hasta después de diez generaciones (Deut 2:3).

Más tarde, Mahlón y Quelión, cuyos nombres significan “enfermedad” y “perder”, respectivamente, también murieron. Es difícil imaginar una situación más trágica en la vida de Noemí: no tenía a nadie, había perdido a su familia más cercana y el resto de su familia vivía lejos, en Belén.

## II-INTERPRETANDO EL TEXTO

### Para Pensar

- Leer Santiago 5:10, 11 ¿Qué debemos imitar en el modelo de Job?
- ¿Cuál fue el punto de inflexión en la vida de Noemí? ¿Cómo reparó Dios las dificultades graves que había sufrido Noemí? Rut 1: 16-18, 4: 13-17.

## III-APLICANDO EL TEXTO

- ¿Qué aprendió con estas historias para ayudar mejor a alguien que está pasando por adversidades?
- Por más que pasemos por dificultades, debemos confiar en el Señor y darle todo, pero muchas veces también necesitamos ayuda humana. ¿Cuándo fue la última vez que realmente necesitó ayuda de alguien? ¿Qué aprendió con esa experiencia?

## CONCLUSIÓN

Dios no quiere que suframos sin propósito alguno. En realidad, en el lugar que Jesús tiene preparado para nosotros en el Cielo, no habrá lágrimas ni dolor (Apocalipsis 21:4). Pero mientras esperamos que esa promesa se cumpla, parece que el dolor es la manera de aprender ciertas lecciones.

El desarrollo del carácter, la empatía, la humildad, el discipulado, la comprensión de lo correcto o incorrecto, son algunas de las lecciones que podemos aprender. Aunque sea difícil pensar en los beneficios del sufrimiento, especialmente en medio de las pruebas, podemos pedirle fuerza a Dios para atravesar esas dificultades.



## LA DOCTRINA DE LOS ACONTECIMIENTOS FINALES

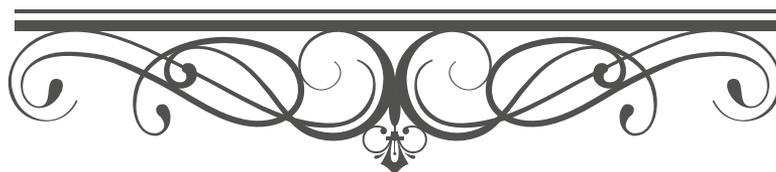
El ministerio de Cristo en el  
Santuario celestial

La segunda venida de Cristo

La muerte y la resurrección

El milenio y el fin del pecado

La tierra nueva



## El ministerio de Cristo en el Santuario celestial



**H**ay un santuario en el cielo, el verdadero tabernáculo que el Señor erigió y no el hombre. En él ministra Cristo en favor de nosotros, para poner a disposición de los creyentes los beneficios de su sacrificio expiatorio ofrecido una vez y para siempre en la cruz. Cristo llegó a ser nuestro gran Sumo Sacerdote y comenzó su ministerio intercesor en ocasión de su ascensión. En 1844, al concluir el período profético de los 2.300 días, inició la segunda y última fase de su ministerio expiatorio. Esta obra es un juicio investigador, que forma parte de la eliminación definitiva del pecado, prefigurada por la purificación del antiguo santuario hebreo en el Día de la Expiación. En el servicio simbólico, el santuario se purificaba mediante la sangre de los sacrificios de animales, pero las cosas celestiales se purifican mediante el perfecto sacrificio de la sangre de Jesús. El juicio investigador revela a las inteligencias celestiales quiénes de entre los muertos duermen en Cristo, siendo, por lo tanto, considerados dignos, en él, de participaren la primera resurrección. También toma de manifiesto quién, de entre los vivos, permanece en Cristo, guardando los mandamientos de Dios y la fe de Jesús, estando, por lo tanto, en él, preparado para ser trasladado a su reino eterno. Este juicio vindica la justicia de Dios al salvar a los que creen en Jesús. Declara que los que permanecieron leales a Dios recibirán el reino. La conclusión de este ministerio de Cristo señalará el fin del tiempo de prueba otorgado a los seres humanos antes de su segunda venida". (*Creencias de los Adventistas del Séptimo Día*, pág. 348).

**Textos claves:** (Heb. 8:1-5; 4:14-16; 9:11-28; 10:19-22; 1:3; 2:16,17; Dan. 7:9-27; 8:13, 14; 9:24-27; Núm. 14:34; Eze. 4:6; Lev. 16; Apoc. 14:6, 7; 20:12; 14:12; 22:12).

## El Santuario del cielo

1. ¿Qué evidencias tenemos de que hay un santuario en el cielo? (Éxo. 25:8-9,40; Heb. 8:1, 2; 9:23, 24; Sal. 11:4; Apoc. 11:9,19; 15:5). \_\_

---



---

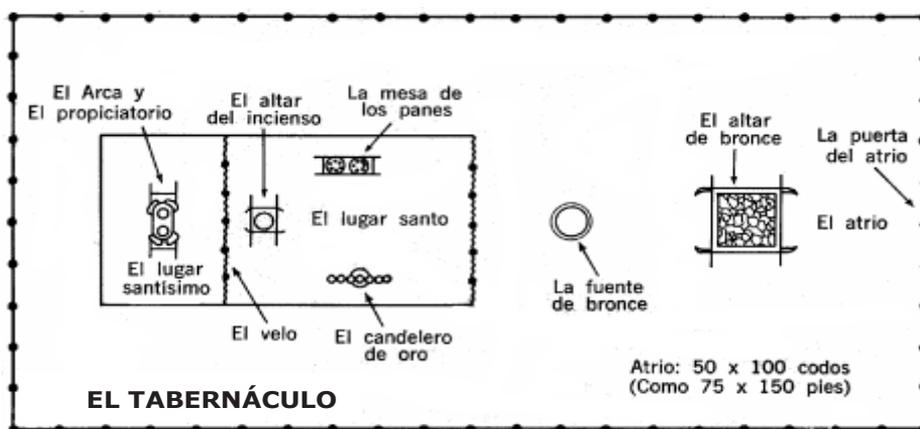
## El ministerio del Santuario celestial

2. ¿Qué tres fases del ministerio de Cristo ilustraba el santuario?
- ✓ El sacrificio sustitutivo (Heb. 9:22; Rom. 6:23; Isa. 53:5-6).
  - ✓ El Mediador sacerdotal (1 Tim. 2:5; Lev. 4:35; Heb. 7:25).
  - ✓ El juicio final (Lev. 16:16-20, 30-33; 2 Cor. 5:19).

## El Día de la Expiación

“El ritual del Día de la Expiación que incluía al chivo emisario, apuntaba más allá del Calvario, al fin definitivo del problema del pecado, la eliminación del pecado y de Satanás”.  
*Creencias... pág. 355.*

## El Santuario celestial en la profecía



3. ¿Qué implicaba la purificación del santuario? (Heb. 9:22, 23). \_\_\_\_\_

---

4. ¿Qué dos cosas hacía el sumo sacerdote en el Día de la Expiación y cuál era el llamado para el pueblo? (Lev. 23:27; Lev. 16:30). \_\_\_\_\_

---

5. ¿A quién representaba Azazel en el ritual del Día de la Expiación y cuál era su papel? (Lev.16: 5, 8-10, 20-22). \_\_\_\_\_

---

“La obra de Cristo como Sumo Sacerdote se acerca a su fin. Los años del tiempo de gracia para los seres humanos pasan con rapidez. Nadie sabe exactamente cuando la voz de Dios proclamara: “Consumado es”. “Mirad —advirtió el Señor—, velad y orad, porque no sabéis cuando será el tiempo” (Mar. 13:33)”. *Creencias... pág. 364-365.*

### Significado en el contexto de la gran controversia

6. En el juicio y la salvación, ¿Qué papel desempeña Jesús en nuestro favor? (Rom. 8:34; 1 Jn. 2:1; Heb. 4:14-16). \_\_\_\_\_

---

### Para meditar y aplicar

- ¿Sientes que Jesús ha perdonado todos tus pecados?
- ¿Puedes explicar a un amigo(a) el proceso del día de la expiación?
- ¿Por qué Jesús es nuestro abogado y nuestro juez?

*Hábitos de  
Vida Saludable*

Tema

**48**

# *Resiliencia – El secreto de vivir contento*

## ROMPIENDO EL HIELO

Cuando era niño, ¿deseó mucho algún juguete y esto lo inquietó mucho? ¿En alguna oportunidad al tener lo que tanto deseaba, vio que en poco tiempo el encanto desapareció? Eso es bien común en la infancia. Los niños piden algo con insistencia, pero muchas veces, al recibirlo en poco tiempo queda en la estantería y quieren otra cosa. Parece que nunca están contentos. Algunas personas “crecen” pero todavía continúan “insatisfechas” con la vida. Dependiendo del contexto puede ser muy perjudicial.

## INTRODUCCIÓN

La satisfacción de ser feliz es un componente crucial de la felicidad y bienestar psicológico. Los que son felices ven el lado positivo de las cosas; los que miran al pasado con aceptación tendrán un futuro con esperanza. Curiosamente, tener “todo” no es garantía de satisfacción y felicidad. Para algunas personas, no importa lo que tengan, nunca es suficiente. Otros, que tienen tan poco, sin embargo se sienten agradecidos y satisfechos. ¿Qué piensa usted que hace la diferencia?

**Texto para el estudio: Filipenses 4:11-13**

## DISCUSIÓN

### I-CONOCIENDO EL TEXTO

#### Para Pensar

Una de las muchas definiciones de “inteligencia” es la capacidad de adaptarse a situaciones nuevas. Eso puede estar relacionado a vivir relativamente en lugares nuevos, con personas nuevas,

experimentar nuevas condiciones socioeconómicas. La capacidad de Pablo no era una característica hereditaria, porque él dijo específicamente: “Aprendí a vivir contento” (Filipenses 4:12). Esta es una capacidad que algunos tienen y otros no. Adaptación y contentamiento en medio de una amplia gama de circunstancias son procesos que vienen con el tiempo y la práctica.

- a. Lea 2 Corintios 11:23-28 y enumere algunas de las adversidades enfrentadas por Pablo. Pablo nació y creció en Tarso, en una familia judía de la tribu de Benjamín. Él obtuvo su ciudadanía romana a través de su padre, un cristiano del Imperio Romano. Era fariseo, un grupo de devotos a la ley (Torah), además de la tradición oral (Mishnah). En este contexto, le deben haber gustado los privilegios de su posición social y religiosa.

Sin embargo, cuando Pablo respondió al llamado de Jesús, todo cambió. En vez de perseguidor, su objetivo fue buscar a algunos de su propia nación y, eventualmente, los romanos. Sufrió tribulaciones durante tres décadas y fue ejecutado después de haber estado preso en Roma.

- b. Filipenses 4:11-13. Después de tanto sufrimiento, ¿cuál es la evaluación de Pablo sobre su propia vida? ¿Qué lecciones existen para nosotros en medio de todas las dificultades que estemos pasando?

En el versículo 13 Pablo presenta la clave final para su fuerza. Él no se podía contentar simplemente con pocos o muchos recursos materiales. Él podría hacer cualquier cosa mientras estaba con Jesucristo.

## II-INTERPRETANDO EL TEXTO

### Para Pensar

“Las potestades de las tinieblas rodean el alma y ocultan a Jesús de nuestra vista, y a veces no podemos hacer otra cosa sino esperar entristecidos y asombrados hasta que pase la nube. A veces estos momentos son terribles. Parece faltar la esperanza, y la desesperación se apodera de nosotros. En estas horas angustiosas debemos aprender a confiar, a depender únicamente de los méritos de la expiación, y en toda nuestra impotente indignidad fiar enteramente en los méritos del Salvador crucificado y resucitado. Nunca pereceremos mientras hagamos esto, nunca. Cuando la luz resplandece sobre nuestra senda, no es difícil ser fuertes con el poder de la gracia. Pero para aguardar con paciencia y esperanza cuando las nubes nos rodean y todo está oscuro, se requiere una fe y una sumisión que una nuestra voluntad con la de Dios.

Nos desalentamos demasiado pronto, y pedimos ardientemente que la prueba sea apartada de nosotros, cuando debiéramos pedir paciencia para soportarla y gracia para vencerla” (La maravillosa gracia de Dios, MM 1974, p. 114).

### III-APLICANDO EL TEXTO

- a. ¿Cuán contento te mantienes cuando eres rechazado en otros lugares o eres una víctima de las circunstancias?
- b. Algunas personas superan las dificultades más fácilmente mientras otros se sienten aplastados por ellas. ¿Qué piensa usted que hace la diferencia?
- c. ¿Cuáles son las maneras como usted puede “aprender a contentarse ante cualquier situación”?
- d. Suponga que usted está luchando con alguien en una situación muy grave, que parecía no tener salida. Supóngase también que usted tiene cinco minutos con esa persona. En esos pocos minutos, ¿qué le diría para darle esperanza?

### CONCLUSIÓN

#### ¡Los diamantes que echamos afuera!

Cierta vez, un hombre caminaba por la playa en una noche de luna llena.

Pensaba de esta forma:

Si tuviera un auto nuevo sería feliz.

Si tuviera una casa grande, sería feliz.

Si tuviera un excelente trabajo, sería feliz.

Si tuviera una compañera perfecta, sería feliz.

De repente tropezó con una bolsita llena de piedras.

Comenzó a echar las piedritas una a una al mar cada vez que decía:

Sería feliz si tuviera...

Así lo hizo hasta que solo le quedó una piedrita en la bolsita y decidió guardarla.

Al llegar a casa se dio cuenta que la piedrita era un diamante muy valioso.

¿Imagine cuántos diamantes arrojó al mar sin detenerse a pensar?



**L**a segunda venida de Cristo es la bienaventurada esperanza de la iglesia, la gran culminación del evangelio. La venida del Salvador será literal, personal, visible y de alcance mundial. Cuando el Señor regrese, los justos muertos resucitarán y, junto con los justos que estén vivos, serán glorificados y llevados al cielo, pero los impíos morirán. El hecho de que la mayor parte de las profecías esté alcanzando su pleno cumplimiento, unido a las actuales condiciones del mundo, nos indica que la venida de Cristo es inminente. El momento cuando ocurrirá este acontecimiento no ha sido revelado, y por lo tanto se nos exhorta a estar preparados en todo tiempo". (*Creencias de los Adventistas del Séptimo Día*, pág. 372).

**Textos claves:** (Tito 2:13; Heb. 9:28; Jn. 14:1-3; Hech. 1:9-11; Mat. 24:14; Apoc. 1:7; Mat. 24:43, 44; 1 Tes. 4:13-18; 1 Cor. 15:51-54; 2 Tes. 1:7-10; 2:8; Apoc. 14:14-20; 19:11-21; Mat. 24; Mar. 13; Luc. 21; 2 Tim. 3:1-5; 1 Tes. 5:1-6).

## La certeza del retorno de Jesús

1. ¿Qué pensaban los apóstoles y la iglesia primitiva del regreso de Cristo? (Tito 2:13; Heb. 9:28; 2 Pedro 3:13). \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. ¿Qué promesa hay en relación a Jesús? (Jn. 14:3; Sal. 50:3-5).

\_\_\_\_\_

3. ¿Qué importancia tiene el primer advenimiento de Jesús para la segunda venida? (Col. 2:15; Heb. 9:26,28). \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4. ¿Por qué el ministerio celestial de Cristo es el centro del plan de salvación? (Apoc. 1:12-13; 3:12; 4:1-5; 5:8; 7:15; 8:3; 11:1,19; 14:15,17; 15:5-6, 8; 16:1,17). \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

### La manera en que Cristo volverá

5. ¿Cómo será la venida de Jesús?

- ✓ (Hech. 1:11). \_\_\_\_\_
- ✓ (Mat. 24:27,30; Apoc. 1:7). \_\_\_\_\_
- ✓ (1 Tes. 4:16; Mat. 24:31). \_\_\_\_\_
- ✓ (Mat. 16:27; Apoc. 19:11-16). \_\_\_\_\_
- ✓ (1 Tes. 5:2-6). \_\_\_\_\_
- ✓ (Dan. 2:32-35,44; Apoc 11:15). \_\_\_\_\_

### El segundo advenimiento y la raza humana

“La segunda venida de Cristo afectara a las dos grandes divisiones de la humanidad: los que lo han aceptado junto con la salvación que trae, y los que se han apartado de él”.  
*Creencias... pág. 378.*

6. ¿Cómo será la reunión de los elegidos? (Mat. 24:31; 25:32-34; Mar.13:27). \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

7. ¿Qué pasará con los muertos en Cristo? (1 Cor. 15:52,53; 1 Tes. 4:16). \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

8. ¿Qué pasará con los creyentes vivos? (1 Cor. 15:53; 1 Tes. 4:17; Heb. 11:39, 40). \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_



9. ¿Qué será la segunda venida para los incrédulos? 2 Tes. 2:9-12; Rom. 1:28-32; Apoc. 6:16,17; 19:20,21; 2 Tes. 2:8). \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### Las señales del cercano regreso de Cristo

10. ¿Cuáles son las Señales en el mundo natural? (Luc. 21:25; Apoc. 6:12-13; Mat. 24:21-22, 29). \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

“El terremoto mayor que se conozca” ocurrió en Lisboa el 1° de noviembre de 1755... El 19 de mayo de 1780, ocurrió el oscurecimiento del sol... La gran lluvia de meteoros ocurrió el 13 de noviembre de 1833. *Creencias... págs. 380-381.*

11. ¿Cuáles son las señales en el mundo religioso? (Apoc. 14:6, 7; Dan. 12:4; Mat. 24:14; 2 Tim. 3:1-5; Mat. 24:12; Apoc. 13:3,15-17; 16:13-14). \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

12. ¿Cuáles son las señales del aumento de la maldad? (Mat. 24:38; Luc. 21:10,11; 1 Cor.5:1, 6:9).

### Estemos listos en todo tiempo

13. ¿Cuándo vendrá Jesús? (Mat. 24:36,44; 25:6, 11-12). \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### Para meditar y aplicar

- ¿Qué tanto anhelas la segunda venida de Cristo?
- ¿Haz compartido con tus vecinos el mensaje de la segunda venida de Cristo?
- ¿Qué cosas necesitas sacar de tu vida para estar listo para el encuentro con Jesús?

Tema  
50

# La muerte y la resurrección



**L**a paga del pecado es la muerte. Pero Dios, el único que es inmortal, otorgará vida eterna a sus redimidos. Hasta ese día, la muerte constituye un estado de inconsciencia para todos los que han fallecido. Cuando Cristo, que es nuestra vida, aparezca, los justos resucitados y los justos vivos serán glorificados, todos juntos serán arrebatados para salir al encuentro de su Señor. La segunda resurrección, la resurrección de los impíos, ocurrirá mil años después” (*Creencias de los Adventistas del Séptimo Día*, pág. 389).

**Textos claves:** (Rom. 6:23; 1 Tim. 6:15,16; Ecl. 9:5, 6; Sal. 146:3, 4; Jn. 11:11-14; Col. 3:4; 1 Cor. 15:51-54; 1 Tes. 4:13-17; Jn. 5:28,29; Apoc. 20:1-10).

## La inmortalidad y la muerte

1. ¿Qué es la inmortalidad y cómo se relaciona este concepto respecto a Dios y los seres humanos? (1 Tim. 1:17; 1 Tim. 6:16; Sant. 4:14; Sal. 78:39; Job. 14:2). \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. ¿Qué dice la Biblia respecto a la inmortalidad condicional? (Gen. 2:16-17; 3:4, 19; Rom. 5:12; 6:23). \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. ¿Qué esperanza tiene la humanidad ante la muerte? (Rom. 2:7; Rom. 6:23; 1 Jn 5:11; 1 Cor. 15:22; Jn 5:28,29). \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



4. ¿Cuándo otorga Dios la inmortalidad a quienes aceptaron el evangelio? (1 Cor. 15:51-54). \_\_\_\_\_

“Recibimos el don de la vida eterna cuando aceptamos a Jesucristo como nuestro Salvador personal (1 Jn. 5:11-13), este don se implementará cuando Cristo regrese. Solo allí seremos cambiados de mortales a inmortales, de corruptibles a incorruptibles. *Creencias... pág. 392.*

### La naturaleza de la muerte

5. ¿Qué dice la Biblia acerca de la condición de la persona durante la muerte? (1 Rey. 2:10; Job 14:10-12; Mat. 9:24; 27:52; Jn. 11:11-14; 1 Cor. 15:51, 52). \_\_\_\_\_

6. ¿Qué dice la Biblia respecto a los muertos? (Ecl. 9:5-10; Sal. 115:7; 146:4; Jn 5:28,29; Gen. 3:19; Eze.18:20). \_\_\_\_\_

7. ¿A qué lugar van los muertos? (Sal. 89:48; Gen. 37:35; Num. 16:30; Hech. 2:27, 31; Apoc. 20:13). \_\_\_\_\_

8. ¿A dónde va el espíritu o soplo de vida? (Ecl. 3: 19-21; 12:7; Gen. 2:7). \_\_\_\_\_

9. ¿Qué enseña la biblia al respecto del espiritismo y donde se originó? (Gen. 3:4; Eze. 18:20; Apoc. 12:4,9; Lev. 19:31; 20:27; Deut. 18:10,11; Isa. 8:19, 20). \_\_\_\_\_

10. ¿Cómo se manifiesta el espiritismo? (Gen. 3:5; 1 Sam. 28:3-19; Apoc. 16:13, 14). \_\_\_\_\_

“Creer que los muertos están conscientes ha predispuesto a muchos cristianos a aceptar el espiritismo. Si los muertos están vivos y en la presencia de Dios, porque no pueden volver a la tierra como espíritus activos? Y si pueden, por qué no tratar de comunicarse con ellos y recibir su consejo e instrucción, para evitar el infortunio, o recibir consuelo en la tristeza? “. *Creencias... pág. 395.*

### La resurrección

11. ¿Cuál es la importancia de la resurrección de Cristo? (1 Cor. 15:12-18; Jn 20:14-18; Luc. 24:39; Filip.3: 10,11). \_\_\_\_\_

12. Explique en qué consisten las dos tipos de resurrección.

- ✓ La resurrección de vida (Apoc. 20:6; Jn 5:29; 1 Cor. 15:22-23, 52,53; 1 Tes. 4:15-18). \_\_\_\_\_
- ✓ La resurrección de condenación (Jn. 5:29; Apoc. 2:11; 20:14,15). \_\_\_\_\_

### Para meditar y aplicar

- ¿Cómo le explicas a una persona que cree que los muertos van al cielo, que esto no es verdad?
- Si tuvieras que ir al descanso en esta misma hora ¿estás preparado para encontrarte con Jesús?
- ¿Qué es la muerte para ti?



**E**l milenio es el reino de mil años de Cristo con sus santos en el cielo, que se extiende entre la primera y la segunda resurrección. Durante ese tiempo serán juzgados los impíos; la tierra estará completamente desolada, sin habitantes humanos con vida, pero sí ocupada por Satanás y sus ángeles. Al terminar ese período, Cristo y sus santos y la Santa Ciudad, descenderán del Cielo a la Tierra. Los impíos muertos resucitarán entonces y, junto con Satanás y sus ángeles, rodearán la ciudad; pero el fuego de Dios los consumirá y purificará la Tierra. De ese modo el universo será librado del pecado y de los pecadores para siempre". (*Creencias de los Adventistas del Séptimo Día*, pág. 403).

**Textos claves:** (Apoc. 20; 1 Cor. 6:2,3; Jer. 4:23-26; Apoc. 21:1-5; Mal. 4:1; Eze. 28:18,19).

### Acontecimientos al comienzo del milenio

1. ¿Durante cual período, la influencia de Satanás sobre la tierra será restringida? (Apc. 20:1-4). \_\_\_\_\_

2. Estudia los acontecimientos que ocurrirán antes del milenio

- ✓ Guerra y oposición a Cristo antes y durante su venida (Apoc. 16:13; 19:19,20; Dan. 2:44).
- ✓ Primera resurrección (Apoc 20).
- ✓ Los justos ascienden al cielo (1 Tes. 4:17; Jn. 14:2,3).
- ✓ Los enemigos de Cristo son ejecutados (Mat. 24:37- 39; Luc. 17:28-30; Apoc. 19:21).
- ✓ La tierra queda desolada (Jer. 4:23-25).
- ✓ Satanás es atado (Lev. 16:21-22; Apoc. 20:2,3).

### Acontecimientos durante el milenio

3. Estudia los acontecimientos que ocurrirán durante el milenio.
  - ✓ Cristo mora con los redimidos en el cielo (Apoc. 15:3).
  - ✓ Los santos reinan con Cristo (Apoc. 2:26; 20:4; Dan. 7:27;).
  - ✓ Se juzga a los malvados (1 Cor. 6:2,3).
  - ✓ Tiempo de reflexión para Satanás.

### Acontecimientos al fin del milenio

4. Estudia los acontecimientos que ocurrirán al fin del milenio
  - ✓ Descienden Cristo, los santos y la ciudad (Zac. 14:9).
  - ✓ La resurrección de condenación (Jn 5:28-29; Apoc. 20:5-7).
  - ✓ Termina la cautividad de Satanás (Apoc. 20:3,8).
  - ✓ El ataque a la ciudad (Apoc. 20:8,9).
  - ✓ El gran juicio del trono blanco (Luc. 13:28; Apoc. 20:12; Rom. 14:10; Fil. 2:10,11).
  - ✓ Satanás y los pecadores serán destruidos (Apoc. 20:9,10,15). 2 Ped. 3:7; Isa. 34:8).
  
5. ¿Cuál es el destino de los malvados? (Rom. 6:23; Sal. 37:9, 34; Mal. 4:1; Mat. 13:30, 40; 2 Ped. 3:10). \_\_\_\_\_

En la biblia las expresiones “fuego eterno” y “atormentados por los siglos de los siglos” denotan la idea de Un Dios eterno que toma el control. “Cuando está asociado con Dios, su significado es absoluto porque Dios es inmortal; cuando está asociado con seres mortales, su significado es limitado... De modo que la Biblia hace bien claro que el *castigo*, no el acto de *castigar*, es eterno, es la segunda muerte. De este castigo no hay más resurrección; sus efectos son eternos”. *Creencias...* págs. 411, 412.

6. ¿Cuándo ocurrirá la purificación de la tierra? (2 Ped. 3:10).  
 Apoc 21-1-7; 22:3). \_\_\_\_\_

## COMIENZO Y FIN DEL MILENIO

### ÚLTIMOS DÍAS

Primera  
resurrección

Cristo Vuelve

Santos llevados al cie lo  
(los muertos resucitados,  
y los vivos)

Los impíos vivos son muertos  
(los impíos injustos permanecen  
en la tumba)

Satanás atado  
(Confinado a este mundo)

Tierra desolada  
(Últimas plagas, terremoto;  
impacto de la segunda venida)

### MIL AÑOS

Los santos reinan con  
Cristo (en el cielo)

Revisan sentencias

### ETERNIDAD

Descienden Cristo, los santos  
y la ciudad.

Resucitan los malvados  
Satanás es desatado  
(organiza ataque contra  
la santa ciudad)

Fase ejecutiva del Juicio

Satanás es destruido, junto con los  
pecadores y los efectos del pecado

La tierra es renovada. Es el hogar  
eterno de los santos)

### Para meditar y aplicar

- ¿Qué preparación estás haciendo para pasar el resto de tu vida en la eternidad con Jesús?
- ¿Cómo te imaginas tu estadía en el cielo durante el milenio?
- ¿Cuál es la promesa que más anhelas?



**E**n la Tierra Nueva, en que habita la justicia, Dios proporcionará un hogar eterno para los redimidos y un ambiente perfecto para la vida, el amor, el gozo y el aprendizaje eternos en su presencia. Porque allí Dios mismo morará con su pueblo, y el sufrimiento y la muerte terminarán para siempre. El gran conflicto habrá terminado y el pecado no existirá más. Todas las cosas, animadas e inanimadas, declararán que Dios es amor; y él reinará para siempre jamás. Amén” (*Creencias de los Adventistas del Séptimo Día*, pág. 415).

**Textos claves:** (2 Ped. 3:13; Isa. 35; 65:17-25; Mat. 5:5; Apoc. 21:1-7; 22:1-5; 11:5).

### La naturaleza de la Tierra Nueva

1. Estudia por qué la tierra nueva es una realidad tangible (2 Pedro 3). \_\_\_\_\_

---



---

2. Describe por qué la tierra nueva tiene una continuidad y una diferencia renovada (Apoc. 21:1). \_\_\_\_\_

---



---

“Dios creará un mundo perfecto para la humanidad: pero esta vez se trata de una re-creación, una restauración de la tierra para borrar de ella los desastres que el pecado trajo”. *Creencias... pág. 415.*

### La Nueva Jerusalén

3. ¿Cómo se describe la nueva Jerusalén? (Apoc. 21; 22:5). \_\_\_\_\_

---

---

---

### Nuestro hogar eterno

4. ¿Qué descripciones tenemos de ese hogar eterno? (Mat. 5:5; Sal. 37:9,29; 115:16; Jn 14:1-3; Apoc. 21:2,3,5; Isa. 65:21). \_\_\_\_\_

---

---

### La vida en la Tierra Nueva

5. ¿Cómo será la vida en la Tierra Nueva?

- ✓ Reinaremos con Dios y con Cristo (Apoc. 22:3-5).
- ✓ Actividades físicas que tendremos (Isa. 65:21; Gen. 1:28-31).
- ✓ La vida social en la tierra nueva (Mat. 22:29,30; Sal. 16:11; 84:11; 1 Jn. 4:8).

### Vida intelectual en la Tierra Nueva

6. ¿Cómo será la restauración mental que habrá en la tierra nueva? (Apoc. 22:2; Isa. 33:24, 20). \_\_\_\_\_

---

7. ¿Qué actividades espirituales tendremos en la tierra nueva? (Apoc. 22:3). \_\_\_\_\_

---

### No habrá más...

8. Puntualiza qué cosas no existirán en la tierra nueva (Apoc. 21:4, 8; 22:15; Isa. 65:16-17; Nah. 1:9). \_\_\_\_\_

---

### El valor de creer en una nueva creación

9. ¿Qué hace posible que estemos en la tierra nueva? (Heb. 12:2). (2 Cor. 4:16,17). (Mat. 5:12). (Heb. 11:26). (Apoc. 3:20). \_\_\_\_\_

---

### Nueva para siempre

10. Describa las buenas noticias relacionadas con la tierra nueva (Apoc. 5:13; 11:15; Dan. 2:44; 7:27) \_\_\_\_\_

---

“El verdadero propósito de Dios en dar a conocer lo que ha preparado para los que le aman, es sacar a las personas de su preocupación por este mundo, ayudarlas a discernir el valor del mundo futuro y darles una vislumbre de las cosas hermosas que ha preparado el corazón de amor del Padre”.  
*Creencias... pág. 424.*

### Para meditar y aplicar

- ¿Cómo te imaginas la tierra nueva?
- ¿Qué actitud personal asumes con la promesa de una tierra nueva?
- ¿De qué maneras puedes comenzar con los miembros de tu iglesia a vivir la experiencia de estar en la tierra nueva?



IGLESIA ADVENTISTA  
DEL SÉPTIMO DÍA

*Unión Colombiana del Norte*