

HACER DISCÍPULOS



COMUNIÓN



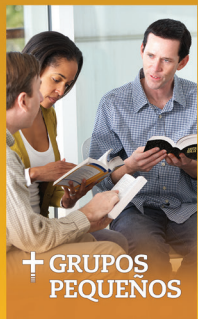
RELACIONAMIENTO



MISIÓN



+ FIDELIDAD



+ GRUPOS PEQUEÑOS



+ EVANGELISMO



+ IGLESIAS



+ DISCIPULADO



PODER



FECHAS PARA TENER EN CUENTA

29 DE AGOSTO

Día de la Multiplicación de los Grupos Pequeños

12 AL 19 DE SEPTIEMBRE

Semana de Cosecha de Primavera



IGLESIA
ADVENTISTA
DEL SEPTIMO DIA



EVANGELISMO
INTEGRADO
Comunión, Relaciónamiento y Misión
División Sudamericana

Viviendo saludable y feliz

SERIE DE ESTUDIOS PARA GRUPOS PEQUEÑOS
TERCER TRIMESTRE DE 2015



Viviendo

saludable y feliz

SERIE DE ESTUDIOS PARA GRUPOS PEQUEÑOS
TERCER TRIMESTRE DE 2015



Índice

1. Alivio para la culpa	5
2. Culpa o disculpa” ¿Cuál es la mejor salida?	9
3. Relaciones: Yo te necesito a ti, tú me necesitas a mí	13
4. Pienso, ¡Luego hago!	17
5. Estrés en la medida justa	19
6. Un corazón en guerra	23
7. Esperanza para la depresión	25
8. La provisión divina para la ansiedad I	29
9. La provisión divina para la ansiedad II	33
10. La tristeza puede convertirse en alegría	37
11. La purificación de las emociones	41
12. Modelos bíblicos de resiliencia	45
13. Resiliencia – El secreto de vivir contento	49

Expediente

Producción ejecutiva: División Sudamericana

Título: Viviendo saludable y feliz

Categoría: Grupos Pequeños

Serie preparada: Unión Norte Brasileña y Ministerio de la mujer de la AG

Coordinación general: Pr. Everon Donato y Wiliane Marroni

Arte y diagramación: Tiago Wordell

Derechos de traducción y publicación: División Sudamericana



REGISTRO DEL GRUPO PEQUEÑO

P = Presente
A = Ausente

CONTROL SEMANAL DE ASISTENCIA Y ACTIVIDADES

	Nº	Nombre Completo	Dirección	Teléfono	Semanas del Trimestre																									
					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14												
Director de GP	1																													
Sub-Director del GP	2																													
Secretario	3																													
Promotor Misionero	4																													
	5																													
	6																													
Participantes (Miembros de Iglesia)	7																													
	8																													
	9																													
	10																													
	11																													
	12																													
	13																													
	14																													
Visitas (Interesados)	15																													
	16																													
	17																													
	18																													
	19																													
	20																													
					<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 25%;"></td> <td style="width: 25%; text-align: center;">Presentes</td> <td style="width: 25%;"></td> <td style="width: 25%;"></td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">Visitas</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">Total</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>															Presentes				Visitas				Total		
	Presentes																													
	Visitas																													
	Total																													

MOTIVOS DE ORACIÓN

del Grupo Pequeño

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	
4	<i>• Viviendo saludable y feliz</i>

Lección 1

Alivio para la culpa

PARA ROMPER 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 *pesah* que 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 psicósomática” 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 nuestros pecado y creyendo en la dádiva del perdón divino.

Lección 2

Culpa o disculpa: ¿Cuál es la mejor salida?

PARA ROMPER 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 sí 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.

Lección 3

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

PARA ROMPER 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 tuvieres 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).

Lección 4

Pienso, ¡Luego hago!

PARA ROMPER 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).



Lección 5

Estrés en la medida justa

PARA ROMPER 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 aficciones 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).

- 1º - ¿Cómo garantizó Dios la supervivencia de Elías durante la larga sequía en Israel? 1 Reyes 17:2-6, 15, 16.
- 2º - Él tuvo la oportunidad de ser testigo de los cuervos que venían dos veces por día para alimentarlo. ¿Qué milagro! ¿No le parece?
- 3º - En medio de una larga hambruna, Elías se debe haber sentido muy cerca del Señor que cuidó personalmente de él.
- 4º - 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”.

Lección 6

Un corazón en guerra

PARA ROMPER 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”.

Lección 7

Esperanza para la depresión

PARA ROMPER 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 infinitud 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.

Lección 8

Provisión divina para la ansiedad!

PARA ROMPER 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 aterrizado. 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.

Lección 9

Provisión divina para la ansiedad II

PARA ROMPER 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 atraviese?

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 estarán 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).

Lección 10

La tristeza puede convertirse en alegría

PARA ROMPER 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.

Lección 11

La purificación de las emociones

PARA ROMPER 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 zarrandarte, 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.

Lección 12

Modelos bíblicos de resiliencia

PARA ROMPER 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 enferme-

dad 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

- a. Leer Santiago 5:10, 11 ¿Qué debemos imitar en el modelo de Job?
- b. ¿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

1. ¿Qué aprendió con estas historias para ayudar mejor a alguien que está pasando por adversidades?
2. 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.

Lección 13

Resiliencia – El secreto de vivir contento

PARA ROMPER 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?

