



LA PRUEBA DEL EQUILIBRIO

(Esta es una ilustración y nada más. ¿Qué relación podría tener con las citas bíblicas de la siguiente página?).

Imaginemos a una chica de un equipo de gimnastas en una barra de equilibrio larga y angosta ubicada a varios metros del suelo. Su objetivo es mantener el equilibrio mientras camina de un lado a otro de la barra haciendo malabarismos tales como pararse de manos, dar vueltas acrobáticas y saltos para atrás. Le toca usar cada parte de su cuerpo, muchas veces inclinándose un poco hacia adelante o hacia atrás para equilibrarse. Tiene que mantener el centro de gravedad en todo momento concentrándose en la estrecha barra.

Mateo 7: 14 nos dice: «Pero la puerta y el camino que llevan a la vida son angostos y difíciles, y pocos los encuentran». A fin de mantenernos firmes en la barra de equilibrio de Dios debemos tener a Jesús en nuestro centro de gravedad. De lo contrario, será imposible mantener el equilibrio en ese camino angosto. Proverbios 3: 6 también nos recuerda: «Ten presente al Señor en todo lo que hagas, y él te llevará por el camino recto». Nuevamente se afirma que a fin de permanecer firmes en la barra de equilibrio o en el camino angosto, es preciso que mantengamos nuestros ojos en él.

¿Resume este poema anónimo lo que hemos conversado hasta ahora?:

Contigo estoy en la cuerda floja
 Extiendo mis manos para equilibrarme, mientras miro mis pies.
 Mi cuerpo tiembla de temor por lo que puede ocurrir
 Siento débiles las rodillas. ¿Estarán seguros mis pasos?
 Tengo los nervios de punta y me siento inseguro.
 Mi cuerpo tiembla ante el riesgo de caer.
 Todos fijan su vista en mí, en mis manos, mis pies y mis rodillas.
 Todos pueden notar que tengo miedo.
 Pero tú has plantado mis pies en lugar seguro,
 Y me mantienes firme.
 Tú has plantado mis pies en lugar seguro
 Y no temeré, sino que confiaré en ti.
 Ya no tengo de qué preocuparme,
 Ya no tengo que mirar mis pies
 Porque ahora miro a Aquel que me creó,
 Al que salvó mi alma y me dio eterna paz.
 Mis ojos están fijos en ti, y me siento seguro y libre.
 Mi esperanza está en ti. Hoy hay armonía
 Y un ritmo perfecto en mi alma.



Texto clave: Escoge uno de los textos de la sección del miércoles. Escríbelo aquí y apréndelo de memoria para esta semana.

>> _____

Domingo MI OPINIÓN

- >> «Dios me ha dado este día para que lo use como quiera. Puedo derrocharlo o usarlo para hacer el bien, pero lo que haga será importante porque estoy dando un día de mi vida por ello. Mañana este día se habrá ido para siempre, dejando en su lugar el resultado de mi intercambio. Y yo quiero ganancias, no pérdidas; quiero cosas buenas, no malas; anhelo éxitos, no fracasos, para no tener que arrepentirme por el precio que he pagado».—Samuel F. Pugh.
- >> ¿Cuán seriamente tomamos cada día y cada elección? ¿Cómo nos afectan en lo que somos o en lo que seremos esas pequeñas elecciones que hacemos para mantener el equilibrio?
- >> Visitemos <http://RealTimeFaith.adventist.org> (en inglés) y expresemos allí nuestra respuesta. Seamos claros y honestos. Digamos lo que pensamos.

Lunes ¿QUÉ TRATAN DE DECIR?

Diferentes personas, diferentes opiniones. Algunos pensamientos que siguen representan los puntos de vista de sinceros ciudadanos del reino de Dios, pero otros no. ¿Puedes distinguir entre unos y otros? ¿En qué se comparan estos pensamientos con lo que Dios dice en su Palabra? Después de repasar los textos de la sección «Dios dice...», escribe un párrafo que exprese tu opinión. Preparémonos para exponer lo que hemos escrito en la Escuela Sabática.

- >> «La felicidad no es cuestión de intensidad, sino de equilibrio, orden, ritmo y armonía».— Thomas Merton, escritor del siglo XX.
- >> «¿Cómo es posible que exista la dignidad sin honestidad?».— Cicerón, orador y estadista romano del siglo I a. C.
- >> «El buen sentido del humor es la posición que equilibra nuestros pasos en la cuerda floja de la vida».— William Arthur Ward, erudito, escritor, pastor y maestro estadounidense del siglo XX.
- >> «No es difícil hallar personas con grandes dotes; lo difícil es hallar personas simétricas y equilibradas».— Ralph Waldo Emerson, filósofo, poeta y ensayista estadounidense.
- >> La humanidad siempre avanza mientras camina al borde de un precipicio. Su obligación es mantener el equilibrio».— Papa Juan Pablo II.
- >> «Así como un vehículo se desplaza más suavemente y requiere menos energía para avanzar cuando sus ruedas están perfectamente alineadas, nosotros nos desempeñamos mejor cuando nuestros pensamientos, emociones, metas y valores se hallan equilibrados».— Brian Tracy, escritor y motivador estadounidense contemporáneo.
- >> «Cuidemos de no deslumbrarnos con nada. Llevemos una vida equilibrada: aprendamos, pensemos, dibujemos, pintemos, cantemos, dancemos y trabajemos todos los días».— Robert Fulghum, escritor estadounidense contemporáneo.

Escribe tu propio pensamiento Yo digo que . . .

>> _____

Martes

¿Y ENTONCES?

- >> ¡Somos jóvenes! Por lo tanto, no es tan importante que nos preocupemos por ser equilibrados. ¿O lo es? ¿No tenemos suficiente tiempo por delante como para preocuparnos de lo que comemos y bebemos, de cuánto dormimos, de cuán positiva es nuestra actitud y todas esas cosas? ¿No deberían preocuparse de eso las personas mayores que procuran vivir un poco más?
- >> Pues bien, el Dios que nos creó sabe cómo ayudarnos a mantener un equilibrio saludable. En otras palabras, una vida abundante a cualquier edad. Él ha dado los lineamientos que nos pueden ayudar a disfrutar de una vida de celebración y sin remordimientos. Quiere guiarnos y capacitarnos para que tomemos decisiones equilibradas e inteligentes en todos los aspectos de la vida.
- >> Dios quiere que llevemos un vida alegre que incluya decisiones sabias, ejercicio, agua y aire puro, descanso, una buena actitud, temperancia, integridad, optimismo, nutrición, compañerismo y fe.
- >> La vida contemporánea, con toda su abundancia y excesos, no contribuye a que alcancemos con facilidad el equilibrio en todas las facetas de nuestra vida; es por eso que necesitamos ayuda. Jesús prometió darnos sabiduría, valor y fortaleza para que podamos lograr ese equilibrio necesario en nuestras elecciones cotidianas.

Jueves

¿QUÉ TIENE QUE VER CONMIGO?

- >> En su libro *Estrategias para el éxito*, el Dr. Phillip C. McGraw nos anima a que nos veamos como los «gerentes de nuestra propia vida». El objetivo es administrar nuestra vida de manera tal que produzca resultados de calidad; en otras palabras, que nos mantengamos en la posición más equilibrada posible. Dios nos creó, pero dejó las decisiones diarias en nuestras manos para que las tomáramos bajo la orientación y el poder del Espíritu Santo.
- >> Si realmente queremos llegar a ser efectivos y lograr el equilibrio en la vida, es preciso que en primer lugar identifiquemos qué pondremos en el centro de ella. Luego pidámosle sabiduría a Dios para que todas nuestras elecciones sean equilibradas.
- >> Nuestra vida ha sido redimida por Dios. Él nos la ha dado para que la administremos. Ha confiado a nuestro cuidado los aspectos emocionales, sociales, espirituales y físicos. Ahora nos resta elegir entre hallar el equilibrio o experimentar las consecuencias de una vida desequilibrada. Jesús afirma en Juan 10: 10 que él vino a este mundo para que pudiéramos tener vida abundante. ¡Qué regalo tan maravilloso! Lo único que debemos hacer es concentrarnos en él y dar un paso a la vez en la barra de equilibrio.

Viernes

¿CÓMO FUNCIONA?

- >> Cuando nuestra gimnasta imaginaria se halla en el proceso de aprender a mantener el equilibrio, lo primero que tiene que hacer es montarse sobre la delgada barra y mantener la vista en esta mientras trata de cruzar de una punta a la otra. Cada vez que se cae, su entrenador le ordena que suba de nuevo inmediatamente y que lo vuelva a intentar. Mientras más practica, mejor aprende a balancearse, hasta alcanzar un punto en el que ya no tiene que vigilar sus pasos (las pequeñas decisiones) sino que puede mantener su atención en el centro de gravedad (Jesús).
- >> ¿Qué nivel de equilibrio hemos alcanzado? Un paso importante para hallar el equilibrio en la vida es identificar los aspectos que podrían estar desequilibrados. ¿Cuál de las dos declaraciones a la derecha de cada palabra se asemeja más a nuestra condición? La declaración de arriba de cada par equivale a 1 en una escala del 1 a 10, y la de abajo equivale a 10. Escribamos en la línea junto a la declaración de arriba el número que describa mejor el nivel que creemos ocupar en la escala. Al terminar, podremos calcular nuestro promedio sumando todos los números y dividiéndolos por 12. ¿Cuán cerca estamos del 5? Escojamos uno de los aspectos y comencemos a «practicar» cómo alcanzar el equilibrio en esa faceta específica. No olvidemos el primer paso y el más importante: pidámos a Jesús que él sea nuestro centro de gravedad (el centro de nuestra vida) y que cada día nos ayude a hallar un mayor equilibrio.

Miércoles

DIOS DICE. . .

- >> **Mateo 11: 28**
«Vengan a mí todos ustedes que están cansados de sus trabajos y cargas, y yo los haré descansar».
- >> **Colosenses 3: 9, 10**
«No se mientan los unos a los otros, puesto que ya se han despojado de lo que antes eran y de las cosas que antes hacían, y se han revestido de la nueva naturaleza: la del nuevo hombre, que se va renovando a imagen de Dios, su Creador, para llegar a conocerlo plenamente».
- >> **Lucas 12: 22**
«Después dijo Jesús a sus discípulos: “Esto les digo: No se preocupen por lo que han de comer para vivir, ni por la ropa que necesitan para el cuerpo”».
- >> **1 Timoteo 4: 8**
«Pues aunque el ejercicio físico sirve para algo, la piedad es útil para todo, porque tiene promesas de vida para el presente y para el futuro».
- >> **Colosenses 1: 10**
«Así podrán portarse como deben hacerlo los que son del Señor, haciendo siempre lo que a él le agrada, dando frutos de toda clase de buenas obras y creciendo en el conocimiento de Dios».
- >> **Colosenses 3: 23**
«Todo lo que hagan, háganlo de buena gana, como si estuvieran sirviendo al Señor y no a los hombres».
- >> **1 Tesalonicenses 5: 16-18**
«Estén siempre contentos. Oren en todo momento. Den gracias a Dios por todo, porque esto es lo que él quiere de ustedes como creyentes en Cristo Jesús».
- >> **Proverbios 23: 20, 21**
«No te juntes con los borrachos ni con los que comen demasiado, pues los borrachos y los glotones acaban en la ruina, y los perezosos se visten de harapos».
- >> **Eclesiastés 4: 9**
«Más valen dos que uno, pues mayor provecho obtienen de su trabajo».
- >> **Proverbios 15: 13**
«Corazón alegre, cara feliz; corazón enfermo, semblante triste».
- >> (Versículos adicionales: Proverbios 11: 3; Proverbios 13: 3; Proverbios 22: 1; Juan 15: 2; Romanos 8: 6).

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> - Mis decisiones - Ejercicio - Agua - Medio ambiente - Fe en Dios - Descanso - Aire fresco - Temperancia - Integridad - Optimismo - Nutrición - Ayuda al prójimo | <ul style="list-style-type: none"> -No pienso antes de tomar una decisión. Todo el tiempo estoy preocupado por las decisiones que debo tomar. -No hago nada de ejercicio. Hago ejercicio veinte horas por semana. -No tomo nada de agua. Me tomo cien vasos de agua por semana. -No me preocupa arrojar basura en todos lados. Me quita el sueño saber si he reciclado lo suficiente. -No le dedico nada de tiempo a Dios. Leo la Biblia veinte horas por semana. -Duermo una hora por noche. Duermo veinte horas por día. -Nunca salgo de mi casa. Siempre estoy al aire libre. -No tengo ningún control sobre mí mismo. Me privo de todo por miedo a estar haciendo algo malo. -Nunca cumplo mis promesas si no me convienen. Hago todo lo que los demás me piden, incluso si es perjudicial para ellos o para mí. -Todo me deprime. Todo me da risa. -Me como todo lo que me tienta, a cualquier hora. Solo como brócoli y alimentos de soya. -Todo mi tiempo lo invierto en ayudar a los demás. No ayudo a nadie. |
|---|---|