



Renovar la mente quebrantada



1ª SEMANA **1**

inTro

Volver a la senda

El mundo de hoy está sediento de paz, alegría y amor verdaderos. Demasiadas personas sufren en silencio el dolor, la soledad, el miedo y la tristeza, sin esperanza ni curación. Cuando las heridas emocionales se profundizan o quedan sin tratamiento, una persona puede caer en un estado de depresión o enfrentarse a otros problemas mentales. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), una de cada ocho personas en el planeta vive con un trastorno mental.¹ Cuando el estado mental de una persona se descontrola, puede resultar en diversas formas de autolesión o suicidio. Cada año, 703,000 personas en todo el mundo pierden la vida por suicidio, que es la cuarta causa de muerte entre los adultos jóvenes de 15 a 29 años.² Por cada suicidio que se materializa, se producen decenas de intentos más.

Estas estadísticas son especialmente pertinentes para los adultos jóvenes, que se ven desproporcionadamente afectados por los problemas de salud mental. Las encuestas realizadas a casi medio millón de usuarios de Internet de 64 países indican que los adultos jóvenes (de 18 a 24 años) tienen entre tres y cuatro veces más probabilidades de tener problemas de salud mental que la generación de sus padres.³ Cuando miramos el mundo, y tal vez incluso nuestras propias vidas, nos damos cuenta de que algo debe cambiar. En algún punto, tomamos el camino equivocado, y es hora de volver a la senda correcta.

Estos datos revelan la intención deliberada del enemigo de las almas de secuestrar la mente humana. Hoy en día, mientras las industrias tratan de controlar la mente por medio de la tecnología moderna y los medios de comunicación —además de la comida rápida y la comida chatarra, lo cual ha sido ya bien documentado—, algo más grande sucede detrás del telón. El libro de Job cuenta que, en una reunión uni-

versal con Dios, se le preguntó a Satanás de dónde venía, y su respuesta fue: «He andado recorriendo la tierra de un lado a otro» (Job 1: 7). Tras bastidores, hay un adversario que intenta apoderarse de la mente humana. Sin embargo, necesitamos comprometernos a no conformarnos con el pensamiento y las condiciones de este mundo. Dios anhela fervientemente que nos volvamos a él y le permitamos que nos transforme mediante la renovación de nuestra mente.

Juan no pierde el tiempo y nos ofrece, nada más comenzar su libro, una imagen contundente: Jesús es la Palabra creadora, la Palabra que estaba con Dios en el principio.

1 «Mental disorders», 8 de junio de 2022. Disponible en línea: www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders

2 OMS, «Suicide», 28 de agosto de 2023. Disponible en línea: www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/suicide

3 Global Mind Project, «The Mental State of the World Report», 2022. Disponible en línea: <https://mentalstateoftheworld.report>

✓ Escribe Romanos 12: 1-3 usando la traducción que prefieras. También puedes reescribir el pasaje con tus propias palabras, o hacer un esquema o mapa mental del mismo.

Escríbelo aquí



A large, empty, light gray rounded rectangular box intended for the student to write their response to the prompt.



1ª SEMANA **2**

inTerioriza



Tras bastidores

La inspirada Carta del apóstol Pablo a la iglesia de Roma deja entrever el anhelo de Dios de que los creyentes experimenten una renovación de la mente (ver Romanos 12: 2). La mente es donde formamos ideas y objetivos, adquirimos conocimientos, resolvemos problemas, respondemos preguntas y tomamos decisiones. Salomón resume acertadamente su importancia, al aconsejar: «Cuida tu mente más que nada en el mundo, porque ella es fuente de vida» (Proverbios 4: 23). Renovar la mente significa reemplazar viejos patrones de pensamiento, actitudes y motivos por otros nuevos. Renovar las mentes quebrantadas implica superar los miedos, abandonar la amargura y encontrar propósito y esperanza.

Tal renovación cambia la forma en que nos vemos a nosotros mismos y a los demás. Pablo describe la actitud humilde de una mente renovada en Romanos 12: 3, aconsejando a los creyentes «que ninguno piense de sí mismo más de lo que debe pensar. Antes bien, cada uno piense de sí con moderación». Pablo no solo hablaba de moderación o sobriedad literal, sino que es también una metáfora del estado espiritual: una mente sobria es aguda y está alerta, en cambio, una mente intoxicada se adormece, causando mareos, debilidad, parálisis, pérdida de memoria y, a veces, pérdida de consciencia. La embriaguez distorsiona la percepción que las personas tienen de sí mismas y de su entorno, lo que dificulta caminar y conducir un vehículo con seguridad. La intoxicación, ya sea física o espiritual, perjudica gravemente la capacidad de pensar bien. Por lo tanto, la sobriedad espiritual implica mantener nuestra mente sana y receptiva.

Pedro, discípulo de Jesús, advirtió a los creyentes que pensarán con sobriedad para poder resistir los avances del enemigo. «Sed sobrios y velad; porque vuestro adversario el diablo, como león rugiente, anda alrededor buscando a quien devorar» (1 Pedro 5: 8, RV60). Hablando especialmente a los creyentes de los últimos días, Pedro escribió: «El fin de todas las cosas se acerca; sed, pues, sobrios, y velad en oración» (1 Pedro 4: 7). El enemigo actúa con el fin de hacer que nuestro pensamiento sea ineficaz. Sabe que se le acaba el tiempo, está enfadado y hace todo lo posible por destruirnos (Apocalipsis 12: 12). Los primeros maestros de la Iglesia prepararon a los creyentes para discernir las estrategias del enemigo, de modo que no se vieran sorprendidos por sus ataques ni ignoraran «sus maquinaciones» (2 Corintios 2: 11). Los creyentes de hoy también debemos estar atentos a las estrategias que el enemigo usa para secuestrar nuestras mentes y confundir nuestro pensamiento.

Pedro hablaba por experiencia personal. La noche en que traicionó a Jesús, ¿no lo había animado el Maestro a estar alerta (ver Mateo 26: 40, 41)? ¿No le había advertido Jesús que si no vigilaba su vida espiritual lo negaría (ver Lucas 22: 31-34)? La falta de autoconsciencia espiritual de Pedro lo llevó a descuidar la oración y, como resultado, maldijo a Jesús y más tarde lloró por su error (ver Mateo 26: 74, 75). Descuidó escuchar el consejo de su Salvador para que fuera consciente de cómo Satanás intentaba arruinar su vida. Más tarde, Pedro se dio cuenta de su necesidad de Cristo, se arrepintió, fue restaurado en su relación con Jesús y se convirtió en un gran predicador de la salvación.

Regresa al texto que has escrito o parafraseado. Análzalo directamente y reflexiona sobre su contenido con máximo detenimiento.

- ✓ Encierra en un círculo las palabras, frases e ideas que se repiten.
- ✓ Subraya las palabras y frases que consideras más relevantes y que te resultan más significativas.
- ✓ Utiliza flechas para conectar algunas palabras y frases que se relacionan con otros conceptos similares.
- ✓ ¿A qué parece apuntar lo que copiaste y relacionaste?

Memoriza tu versículo favorito de Romanos 12: 1-3. Escríbelo varias veces a fin de que te sea más fácil recordarlo.

- ✓ Para experimentar una renovación de la mente, ¿qué tres cosas puede hacer una persona?
- ✓ Haz una lista de estrategias que suele usar Satanás para mantener cautiva la mente humana.
- ✓ ¿Cómo ha estado Satanás manteniendo cautiva tu mente?

Escríbelo aquí





1ª SEMANA **3**

inTerpreta



Restaurar la imagen de Dios

¿Alguna vez has deseado poder ir atrás en el tiempo y volver a ser un niño inocente y despreocupado? Dios tiene deseos similares para tu vida. Él creó a las personas para que, en sus personalidades y caracteres, reflejaran su divina imagen. En el libro *La educación*, Elena G. de White comenta: «Cuando Adán salió de las manos del Creador, llevaba en su naturaleza física, mental y espiritual, la semejanza de su Hacedor. “Creó Dios al hombre a su imagen” (Génesis 1: 27), con el propósito de que, cuanto más viviera, más plenamente revelara esa imagen, más plenamente reflejara la gloria del Creador» (cap. 1, p. 15). Cuando el pecado corrompió la naturaleza de la humanidad, el objetivo de Dios pasó a ser la restauración de su divina imagen en sus hijos. El diseño original de Dios no puede restaurarse a menos que le permitamos reajustar nuestro pensamiento y renovar nuestra mente. Una mente nueva se hace realidad cuando aprendemos a «tener la mente de Cristo» (1 Corintios 2: 16). Cuando aceptamos a Cristo como nuestro Señor y Salvador personal, nos convertimos en una nueva creación (ver 2 Corintios 5: 17), buscándole a diario, aspirando a crecer en él —mediante la oración y la lectura de la Palabra— y procurando ser como él (obediente). Por el poder del Espíritu Santo, nuestros procesos de pensamiento se volverán uno con los suyos. Sus deseos se convertirán en nuestros deseos, y pensaremos y actuaremos como Jesús.

La gran noticia es que la transformación es posible con la ayuda del Espíritu Santo. Como dice Elena G. de White, «restaurar en el hombre la imagen de su Hacedor, devolverlo a la perfección con que había sido creado, promover el desarrollo del cuerpo, la mente y el alma, a fin de que se llevara a cabo el propósito divino para el cual habíamos sido creados. Este es el objetivo de la educación, el gran propósito de la vida» (*ibid.*). ¡La redención procura restaurar y desarrollar lo humano para que refleje la semejanza de lo divino! Esto se produce cuando contemplamos constantemente «como en un espejo la gloria del Señor», de modo que podamos ser «transformados de gloria en gloria en la misma imagen, como por el Espíritu del Señor» (2 Corintios 3: 18).

Debemos entregar nuestras vidas al Espíritu Santo diariamente, incluso a veces momento a momento, para que él pueda transformarlas.

Por muy rota que esté nuestra forma de pensar o dañadas nuestras emociones, Dios nos ofrece su Espíritu Santo para reconstruirnos, restaurarnos y renovarnos desde dentro hacia afuera. Dios es lo suficientemente grande como para manejar todo nuestro equipaje, nuestras heridas, nuestros miedos y sensibilidades. Ninguna montaña mental o emocional es tan grande que Dios no pueda ayudarnos a sanarla. El cerebro no está separado del cuerpo, sino que es parte de él. Al igual que otras enfermedades físicas, es posible que algunas afecciones mentales no se curen en esta vida, pero, en todos los casos, la gracia de Dios es suficiente.

Después de repasar el texto que escribiste y resaltaste:

- ✓ ¿Qué te parece lo que marcaste o subrayaste y relacionaste?
- ✓ ¿Qué preguntas te surgen?
- ✓ ¿Qué partes te parecen más difíciles?
- ✓ ¿Qué otros principios y conclusiones puedes identificar?
- ✓ ¿Qué quieres que haga Dios con tu mente?

Escríbelo aquí





1ª SEMANA **4**
inVestiga



Una mente renovada:

Efesios 4: 22-24

2 Corintios 4: 16-18

2 Timoteo 1: 7

Salmo 51: 7-12

Una mente espiritualmente sobria:

Isaías 5: 20-22

1 Tesalonicenses 5: 8

1 Pedro 1: 13-16

- ✓ ¿Qué relación tienen estos versículos con Romanos 12: 1-3?
- ✓ ¿Qué otros versículos o promesas vienen a tu mente en relación con Romanos 12: 1-3?

Escríbelo aquí





1ª SEMANA **5**
inVita



Primeros pasos

Mediante los pasajes bíblicos incluidos en esta lección, Jesús nos invita a experimentar una mente renovada por el poder del Espíritu Santo. Hoy puedes responderle dando tres pasos básicos:

1. *Ora cada día por tener la mente de Cristo.* No dejes que tus fracasos pasados te definan. Permite que Dios reajuste tu forma de pensar y tus impulsos. Invita a Dios a darte la mente de Cristo a través de la presencia y el poder de su Espíritu Santo. Como escribió el apóstol Pablo: «Haya, pues, en vosotros este sentir que hubo también en Cristo Jesús» (Filipenses 2: 5, RV60). Tener la mente de Cristo significa tener sus pensamientos y ver la realidad desde su perspectiva. Al estudiar la vida de Jesús aprendemos a pensar como él pensaba. Nos convertimos en lo que ocupa el centro de nuestra atención.
2. *Ríndele tu mente.* Dale espacio a Dios para que trabaje dentro de ti y entrégale todo lo que se interponga en tu camino. Pídele al Señor que te ayude a entregarle tu mente y que influya en ti y te dirija. Dios nunca te obligará o coaccionará para que le entregues tu corazón; debes hacerlo voluntariamente. Con amor y respeto, dale el primer lugar en tu vida, colócalo en el trono de tu corazón y de tu mente. Puedes hacerlo orando la oración del Salmo 51: 10: «Oh Dios, ¡pon en mí un corazón limpio!, ¡dame un espíritu nuevo y fiel!».
3. *Vigila y sé sobrio.* La vigilancia requiere estar espiritualmente despierto, sobrio y vigilante (ver 1 Tesalonicenses 5: 6). Eso significa mantener una actitud de oración en la que dependas de Dios para estar despierto y discernir los abordajes del enemigo. Es importante que vigilemos las avenidas del alma, que seamos conscientes de lo que entra por nuestros sentidos y del impacto que eso tiene en nosotros. Los vigilantes fieles evitan todo lo que pueda ser perjudicial para sus mentes y se centran en lo que es bueno y verdadero.

Es importante tener en cuenta que seguir estos pasos no garantiza que nos sintamos mejor de inmediato o que no volvamos a caer. Dios puede darnos paz inmediata, pero nuestras mentes pueden permanecer en una niebla o tal vez nos sintamos todavía inseguros para confiar en Dios. No debemos dejar que la experiencia de crecer

lentamente nos decepcione o nos hunda. El progreso y la recuperación no son lineales, y mientras continuemos haciendo lo correcto, con el tiempo, los sentimientos nos seguirán.

Cuando obedecemos con fe, ocurren cosas sobrenaturales. Juan compartió esto cuando dijo: «Si uno obedece su palabra, en él se ha perfeccionado verdaderamente el amor de Dios» (1 Juan 2: 5). Cuando damos un paso en la fe, cimentados en la Palabra de Dios y fortalecidos por el Espíritu Santo, su amor nos transforma. Él se responsabilizará personalmente de nosotros: ¡podemos confiar en él!

Medita de nuevo en Romanos 12: 1-3 y busca dónde está Jesús en el pasaje.

✓ ¿Hay algún obstáculo que te impida recibir la mente de Cristo de modo más pleno? ¿Cómo puedes eliminar dicho obstáculo?

Escríbelo aquí





1ª SEMANA **6**

imPlícate



Poner la mente en las cosas celestiales

«**C**omo salvaguardia contra el mal, la mente ocupada en lo bueno es de mucho más valor que un sinnúmero de barreras, de normas y de disciplina».— ELENA G. DE WHITE, *La educación*, cap. 23, p. 192

«Ninguna ceremonia exterior puede reemplazar a la fe sencilla ni a la completa renuncia al yo. Ahora bien, nadie puede despojarse del yo por sí mismo. Solo podemos consentir que Cristo haga esa obra. Entonces nuestra alma dirá: “Señor, toma mi corazón; porque yo no puedo dártelo. Es tuyo, mantenlo puro, porque yo no puedo guardarlo por ti. Sálvame a pesar de mi yo, mi yo débil y que no se parece a Cristo. Modélame, fórmame, elévame a una atmósfera pura y santa, donde la rica corriente de tu amor pueda fluir por mi alma”.— ELENA G. DE WHITE, *Palabras de vida del gran Maestro*, cap. 13, p. 127

«Si es convertido en tema de meditación, Cristo llegará a ser el propósito de las conversaciones. El que lo contemple, deseará reflejar su imagen de gloria en gloria, por el Espíritu del Señor. El hombre, ser caído, puede ser transformado por efecto de la renovación de la mente y, de este modo, probar “cuál sea la buena voluntad de Dios, agradable y perfecta” (Romanos 12: 2). ¿Es esto posible? Sí, cuando el Espíritu Santo toma posesión de la mente, del espíritu, del corazón y del carácter. ¿Dónde y cómo se lo prueba? “Pues hemos llegado a ser espectáculo al mundo, a los ángeles y a los hombres” (1 Corintios 4 :9)».— ELENA G. DE WHITE, *Recibiréis poder*, 11 de febrero

«El que más ame a Cristo hará la mayor suma de bien. No tiene límite la utilidad de aquel que, poniendo el yo a un lado, deja obrar al Espíritu Santo en su corazón, y vive una vida completamente consagrada a Dios. Con tal que los hombres estén dispuestos a soportar la disciplina necesaria, sin quejarse ni desmayar por el camino, Dios les enseñará hora por hora, día tras día. Él anhela revelar su gracia. Con tal que los suyos quieran quitar los obstáculos, él derramará las aguas de salvación en raudales abundantes mediante los conductos humanos».— ELENA G. DE WHITE, *El Deseado de todas las gentes*, cap. 25, p. 222



1ª SEMANA **7**

inQuiere



Comparte con tu clase de Escuela Sabática (o grupo de estudio bíblico) las ideas del versículo para memorizar y el estudio bíblico de esta semana, así como cualquier descubrimiento, observación y pregunta.

Considera estas preguntas de discusión con el resto del grupo.

- ☞ **¿En qué aspectos necesita renovarse nuestra mente?**
- ☞ **¿Te resulta difícil renovar tu mente? En caso afirmativo, ¿por qué?**
- ☞ **En tu opinión, ¿cuáles son los mayores retos para la salud mental de los jóvenes adultos?**
- ☞ **¿Cuáles son las estrategias más exitosas que Satanás utiliza para cautivar y distraer las mentes jóvenes?**
- ☞ **¿Qué hábitos y prácticas diarias pueden ayudar a proteger la mente?**
- ☞ **¿Qué significa tener la mente de Cristo? ¿Cómo la recibimos?**
- ☞ **¿Cuál es la diferencia entre la mente carnal y la mente de Cristo? (Ver Romanos 8: 7; 1 Corintios 2: 16).**
- ☞ **¿Cómo podemos contemplar a Cristo de una manera significativa, que cambie nuestra vida?**
- ☞ **¿Qué significa rendir plena y diariamente la mente/el corazón a Cristo?**
- ☞ **¿Cuánto de la renovación de la mente es obra nuestra y cuánto es obra de Dios en nosotros?**

Restaurar a la persona en su totalidad



2ª SEMANA **1**

inTro

Un profeta deprimido

Incluso los más grandes héroes de la Biblia sufrieron periodos oscuros de depresión mental. La Biblia es transparente sobre las luchas de sus personajes más destacados; no pasa por alto detalles incómodos, ni siquiera sus problemas con la salud mental.

Considera al profeta Elías. Él atrajo la atención de todo el pueblo de Israel cuando obtuvo una contundente victoria sobre los profetas de Baal en el monte Carmelo. Este evento figura entre los más importantes de la historia de Israel, así como el mismo nombre de Elías, que se menciona junto al de Moisés (ver Mateo 17: 4, 5). La historia de Elías sería ciertamente un poco más «limpia» si la mayor victoria de Elías (ver 1 Reyes 18) no fuera seguida inmediatamente de su peor derrota, cuando de repente fue vencido por un espíritu paralizante de miedo y melancolía (ver 1 Reyes 19). En una sola noche, Elías se deslizó desde la experiencia más elevada de su vida, en la cima de una montaña, hasta el valle más profundo de la depresión, descendiendo tan bajo que deseó que su vida terminara (vers. 4). Es gracias a estos fracasos humanos registrados en sus páginas que la Biblia resulta tan comprensible para cada uno de nosotros hoy.

Cuando tocamos fondo, es fácil sentir que Dios nunca podrá utilizarnos y que no tenemos nada bueno que ofrecer a nadie. Es natural sentir que todas las promesas de la Biblia son para otros. Sin embargo, experiencias como la de Elías nos dicen que no somos los primeros en librar estas batallas mentales. Incluso los cristianos más fieles y las personas con más éxito en la obra de Dios han sufrido depresión y pensamientos suicidas. Dios fue compasivo y compren-

sivo con Elías en sus momentos de mayor debilidad, por eso esta historia debería darnos a todos la esperanza de que Dios también nos ayudará a salir de nuestros peores días.

- ✓ Escribe 1 Reyes 19 en la traducción que prefieras.
- ✓ Si tienes poco tiempo, escribe los versículos 4-6.
- ✓ También puedes reescribir el pasaje con tus propias palabras, o hacer un esquema o mapa mental del capítulo.

Escríbelo aquí



A large, empty, light gray rounded rectangular box intended for writing or drawing.



2ª SEMANA 2

inTerioriza



La conexión cuerpo-mente

En cierto sentido, Elías se había enfrentado al mundo entero; el rey Acab había enviado representantes a todas las naciones en su busca (ver 1 Reyes 18: 10). Tres años de sequía, hambre y muerte habían puesto a la nación de rodillas en la cima del monte Carmelo. En una contienda épica sobre quién era el Dios verdadero, las oraciones de Elías fueron respondidas delante de toda la nación. Si alguien tenía motivos para confiar en la protección de Dios, ese era Elías. Dios lo había alimentado y cobijado milagrosamente durante los últimos tres años (1 Reyes 17: 4-6, 16). El ministerio de Elías fue coronado con éxito y honor cuando se enfrentó sin miedo al rey Acab y a su ejército. Podría parecer que Elías estaba más seguro ahora de lo que había estado en mucho tiempo, pero las apariencias engañan. A menudo, nuestros momentos de mayor victoria se convierten en nuestros momentos de mayor vulnerabilidad. Tanto el éxito como el fracaso pueden llevarnos a la depresión. Al igual que Elías, muchos de nosotros nos derrumbamos al bajar de una experiencia en la cima de una montaña como la que él tuvo en el Carmelo. Algunos de nuestros peores bajones espirituales vienen justo después de un subidón espiritual.

Sobresaltado por un mensaje amenazador en mitad de la noche, Elías entró en pánico (ver 1 Reyes 19: 3). Temiendo lo peor, se levantó de un salto y huyó para salvar su vida. Al poco tiempo, los sentimientos de miedo dieron paso a sentimientos de desesperación total. En su estado de desamparo, Elías deseó morir (vers. 4).

Cuando Elías se hundió en el desánimo, Dios encargó a un ángel que le ayudara a calmar sus nervios y le devolviera la razón. El ángel prestó especial atención a las necesidades más básicas de Elías: comida, agua, sueño, ejercicio, aire fresco y sol. Dios ni siquiera intentó razonar con Elías mientras estaba hambriento y agotado (ver 1 Reyes 19: 5-8). La curación de la mente comienza con la curación del cuerpo. Por eso Satanás a menudo ataca nuestra mente tratando de debilitar nuestro cuerpo.

La recuperación de Elías fue mucho más lenta que su caída. Cuando por fin se calmó, después de cuarenta días huyendo, Dios lo hizo sentarse y le dijo que era hora de hablar (vers. 9). Dios ciertamente pudo haber usado el liderazgo de Elías en Jezreel unos treinta y nueve días antes, pero es muy paciente con nosotros durante nuestros momentos

vulnerables, por eso se mostró tierno y dispuesto a dejar que su obra esperara mientras Elías se tomaba un tiempo para recuperarse. Pese a ello, sin embargo, Dios tampoco iba a dejar que Elías se convirtiera en un ermitaño de esos que viven en una cueva el resto de su vida. Dios levantó suavemente a Elías para colocarlo de nuevo en el centro de la acción (vers. 15, 16). Eso es lo que Dios quiere hacer con cada persona quebrantada emocionalmente: renovar nuestras mentes y restaurarnos para su servicio.

Regresa al texto que has escrito o parafraseado. Análízalo directamente y reflexiona sobre su contenido con máximo detenimiento.

- ✓ Encierra en un círculo las palabras, frases e ideas que se repiten.
- ✓ Subraya las palabras y frases que consideras más relevantes y que te resultan más significativas.
- ✓ Utiliza flechas para conectar algunas palabras y frases que se relacionan con otros conceptos similares.
- ✓ ¿A qué parece apuntar lo que copiaste y relacionaste?

Memoriza tus versículos favoritos de 1 Reyes 19. Escríbelos varias veces a fin de que te sea más fácil recordarlos.

- ✓ ¿Qué condiciones nos hacen más vulnerables a una dura caída?
- ✓ ¿Cuánto tiempo necesitas para recuperarte de un bajón emocional o de un chasco significativo?

Escríbelo aquí





2ª SEMANA **3**

inTerpreta



Desequilibrio

Pacientemente, Dios ayudó a Elías a sanar de su estado mental de desesperación. Dios también quiere ayudarnos a nosotros hoy, pero muchos estamos atrapados en un bucle de desaliento sin fin. Elías fue capaz de comenzar a restablecerse a través de una alimentación sana y un buen descanso; en cambio, muchos de nosotros estamos atrapados en patrones de privación de sueño, malos hábitos alimenticios y falta de ejercicio. Navegamos en las redes sociales o vemos videos por la noche cuando deberíamos estar durmiendo. Durante el día, tenemos demasiada prisa como para comer sano y beber suficiente agua. Somos demasiado adictos y estamos demasiado estresados como para priorizar la práctica regular de ejercicio, salir al sol y respirar aire puro. Cuanto más se debilita nuestra salud física, más vulnerables nos volvemos mental y emocionalmente.

Los avances tecnológicos de nuestra era han hecho aún más difícil la lucha por un estilo de vida saludable. Hoy en día, adrede, las empresas intentan manipular las emociones y los hábitos de consumo de sus clientes. Los teléfonos inteligentes están repletos de aplicaciones diseñadas para estimular los deseos y monetizar los comportamientos adictivos. Las incesantes notificaciones de nuestros teléfonos pueden empujar nuestros cerebros a un estado casi constante de estrés. Muchas personas luchan contra el «miedo a perderse algo» (FOMO, *Fear of Missing Out*, por sus siglas en inglés), que, en parte, es un fenómeno que se observa en los usuarios de las redes sociales, que empiezan a creer que los demás llevan vidas mejores y más satisfactorias que las suyas. Estas personas consultan compulsivamente las redes sociales para ver lo que hacen los demás y se comparan con ellos. Luego se sienten mal consigo mismas cuando sus vidas parecen ser inferiores o insuficientes.

Nos vendría bien asumir el control de nuestro consumo de productos y servicios en la red. Con eso ganaríamos algo de equilibrio en nuestras vidas. La mejora empieza por hacer un seguimiento del tiempo dedicado a la tecnología y establecer objetivos para reducirlo a un nivel más saludable. Por ejemplo, puedes comprometerte a desconectarte de la tecnología entre las 8 de la tarde y las 8 de la mañana. También puedes comprometerte a dejarla de lado durante las comidas. Haz un plan con un miembro de tu familia o con un compañero o amigo que te ayude a rendir cuentas. Dedicar parte de este tiempo a algo que te guste,

como leer, salir a la naturaleza, hacer algo creativo (escribir, hacer manualidades o componer canciones) o algo que te haga bombear la sangre: caminar, montar en bicicleta o nadar son buenos ejemplos.

Cada uno de nosotros debe hacer un serio esfuerzo por escapar de la constante estimulación a la que nuestras mentes están sometidas, para que podamos escuchar de nuevo la voz de Dios. Cuando Elías estuvo por fin en mejores condiciones para escuchar, Dios le habló con una vocecita suave (ver 1 Reyes 19: 12). Es fácil pasar por alto una voz suave en medio del ruido constante. Tal vez, cuando más necesitamos oír la voz de Dios, no somos capaces de oírla si no desconectamos del ruido de este mundo y tratamos de escuchar con atención.

Luego de haber repasado el texto que has copiado y resaltado:

- ✓ ¿Qué enseñanzas especiales crees que refleja?
- ✓ ¿Qué preguntas te surgen?
- ✓ ¿Qué partes te parecen difíciles?
- ✓ ¿A qué otros principios y conclusiones llegas?
- ✓ ¿Qué puedes hacer hoy para desconectarte de la tecnología y las redes sociales a fin de conectarte más con Dios, con la naturaleza y con tus seres queridos?

Escríbelo aquí



A large, empty, light gray rounded rectangular box intended for the user to write their reflections or answers to the questions above.



2ª SEMANA **4**
inVestiga



Otros personajes de la Biblia
que desearon morir:

Números 11: 15

Job 3: 20-22

Jonás 4: 3, 8

La conexión cuerpo-mente:

Proverbios 3: 7, 8

Proverbios 16: 24

Proverbios 17: 22

Daniel 1: 5-20

- ✓ ¿Qué relación tienen estos versículos con 1 Reyes 19?
- ✓ ¿Qué otros versículos o promesas te vienen a la mente en relación con 1 Reyes 19: 4-6?
- ✓ Repasa el versículo que memorizaste de 1 Reyes 19. Piensa en una forma de aplicarlo para que se convierta en una herramienta que transforme tu vida diaria.

Escríbelo aquí





2ª SEMANA **5**

inVita



Crear las condiciones adecuadas

Dios quiere que gocemos de una excelente salud mental y que experimentemos la verdadera felicidad. Cuando vino a la tierra, Cristo prestó especial atención a las personas hambrientas y cansadas que necesitaban alimento y descanso (ver Mateo 14: 20; Lucas 8: 55; Marcos 6: 31). Jesús se preocupa por proporcionar las condiciones óptimas para la salud de la mente y del cuerpo.

En su libro *The Hacking of the American Mind*, el Dr. Robert Lustig presenta cuatro hábitos saludables —las cuatro ces— que pueden ayudar a mejorar la salud relacional, emocional y mental de una persona. Son estas cuatro:

1. **Conecta** con los demás en persona, y encuentra formas significativas de pasar tiempo juntos que contribuyan al bienestar mutuo. Mantener el contacto, hablar, escuchar, resolver problemas, jugar y disfrutar de la vida en común aporta la estimulación social que el cerebro humano necesita. Por lo tanto, guarda los dispositivos y utilízalos solo cuando sea indispensable. Sobre todo, reserva cada día el tiempo que hace falta para conectar con Dios (Génesis 3: 8; Éxodo 25: 8).
2. **Contribuye** al bienestar de los demás. Esta es una clave importante para una buena salud mental. La Biblia nos dice que el cristianismo real, sano y vivificante, implica considerar detenidamente las necesidades de los demás y procurar ofrecer tiempo, talentos y recursos para aliviar el sufrimiento humano (ver Mateo 25: 34-40).
3. **Confronta** las dificultades de la vida tomándote tiempo para descansar y disfrutar de los placeres sencillos. Hacer ejercicio, dedicarse a aficiones significativas, disfrutar al aire libre y dormir lo suficiente equilibran las hormonas del cerebro. El cortisol, la melatonina, la serotonina y la dopamina son cuatro hormonas importantes que pueden desequilibrarse cuando uno no toma tiempo para descansar y relajarse. Un desequilibrio en estas hormonas puede conducir a falta de sueño, aumento de los niveles de estrés, un cerebro nublado y un sistema inmunológico comprometido. Necesitamos desesperadamente bajar el ritmo, adorar de verdad a nuestro Creador, disfrutar de la vida y descansar lo suficiente (ver Éxodo 20: 8-11; Marcos 6: 31).

4. *Cocina* con un grupo de personas mientras hablan y disfrutan de la compañía de los demás. Conectarse de esta manera con otros añade energía a la vida. Utiliza, además, los mejores alimentos disponibles para promover una salud mental y física óptimas (ver Génesis 1: 29; 1 Corintios 10: 31). Una alimentación basada en productos integrales de origen vegetal es la ideal para proporcionar las vitaminas, la nutrición general y los minerales que necesitamos. En las culturas más longevas del mundo, la gente se alimenta esencialmente de fruta, verdura, frutos secos, semillas y cereales.

Reconocer la estrecha conexión que Dios creó entre el cuerpo y la mente nos capacita para crear hábitos que darán a nuestras mentes la mejor oportunidad de florecer. Muchos de nosotros, al igual que el profeta Elías, estamos agotados y desanimados, necesitados de lo básico: un buen descanso y una nutrición de calidad. Podemos comprometernos a seguir el plan de Dios para una vida sana, por muy contrario que sea este plan a la cultura que nos rodea (ver Daniel 1: 8). Al presentar nuestros cuerpos como ofrenda viva eligiendo un estilo de vida saludable, Dios puede remodelar nuestras mentes para que reflejen su imagen (ver Romanos 12: 1).

Medita de nuevo en 1 Reyes 19 e identifica algunos principios de este capítulo que Jesús siguió en su ministerio.

- ✓ ¿Ves a Jesús de manera diferente gracias al tu estudio de esta semana?
- ✓ ¿Qué hábito saludable sientes que debes practicar o fortalecer? ¿Qué paso puedes dar hoy para empezar a mejorar en eso?

Escríbelo aquí





2ª SEMANA **6**

imPlicáte



Nunca abandonados

«**L**a esperanza y el valor son esenciales para dar a Dios un servicio perfecto. Son el fruto de la fe. El abatimiento es pecaminoso e irracional. Dios puede y quiere dar “más abundantemente” (Hebreos 6: 17) a sus siervos la fuerza que necesitan para las pruebas. Los planes de los enemigos de su obra pueden parecer bien trazados y firmemente asentados, pero Dios puede anular los más enérgicos de ellos. Y lo hace como y cuando quiere; a saber: cuando ve que la fe de sus siervos ha sido suficientemente probada.

»Para los desalentados hay un remedio seguro en la fe, la oración y el trabajo. La fe y la actividad impartirán una seguridad y una satisfacción que aumentarán de día en día. ¿Estáis tentados a ceder a presentimientos ansiosos o al abatimiento absoluto? En los días más sombríos, cuando en apariencia hay más peligro, no temáis. Tened fe en Dios. Él conoce vuestra necesidad. Tiene toda potestad. Su compasión y amor infinitos son incansables. No temáis que deje de cumplir su promesa. Él es la verdad eterna. Nunca cambiará el pacto que hizo con los que le aman. Y otorgará a sus fieles siervos la medida de eficiencia que su necesidad exige. El apóstol Pablo escribió: “Me ha dicho ‘Bástate mi gracia, porque mi poder se perfecciona en la debilidad’. Por tanto, de buena gana me gloriaré más bien en mis debilidades [...]. Por lo cual, por amor a Cristo me gozo en las debilidades, en insultos, en necesidades, en persecuciones, en angustias; porque cuando soy débil, entonces soy fuerte” (2 Corintios 12: 9-10).

»¿Desamparó Dios a Elías en su hora de prueba? ¡Oh, no! Amaba a su siervo, tanto cuando Elías se sentía abandonado de Dios y de los hombres como cuando, en respuesta a su oración, el fuego descendió del cielo e iluminó la cumbre de la montaña. Mientras Elías dormía, le despertaron un toque suave y una voz agradable. Se sobresaltó y, temiendo que el enemigo lo hubiera descubierto, se dispuso a huir. Pero el rostro compasivo que se inclinaba sobre él no era el de un enemigo, sino de un amigo. Dios había mandado a un ángel del cielo para que alimentara a su siervo. “Levántate, come”, dijo el ángel. “Miró y vio a su cabecera una torta cocida sobre las ascuas y una vasija de agua”».— ELENA G. DE WHITE, *Profetas y reyes*, cap. 12, pp. 109-110

«El cerebro es el órgano e instrumento de la mente y controla la totalidad del cuerpo. Para que el resto del organismo se mantenga con salud, el cerebro debe tener salud. Y para que el cerebro tenga salud, la sangre ha de ser pura. Si la sangre se mantiene pura por medio de hábitos correctos de comer y beber, el cerebro se mantendrá debidamente alimentado».— ELENA G. DE WHITE, *Consejos sobre la salud*, cap. 13, p. 445



2ª SEMANA 7

inQuiere



Comparte con tu clase de Escuela Sabática (o grupo de estudio bíblico) las ideas del versículo para memorizar y el estudio bíblico de esta semana, así como cualquier descubrimiento, observación y pregunta.

Considera estas preguntas de discusión con el resto del grupo.

- ☞ **¿Qué pasos tomó Dios para sacar a Elías de su estado de total desesperación?**
- ☞ **¿Cómo podemos tener más sensibilidad para escuchar la voz tranquila y susurrante de Dios?**
- ☞ **¿Cuáles son los efectos de la alimentación de una persona sobre su salud mental? (Ver Daniel 1: 5-20).**
- ☞ **¿Cuáles son nuestros mayores retos a la hora de mantener en equilibrio nuestras vidas, horarios y hábitos (sueño adecuado, nutrición, ejercicio, etc.)? ¿Qué soluciones sugieres tú?**
- ☞ **En el uso de la tecnología, ¿deben existir límites saludables? ¿Cuáles?**
- ☞ **¿Cómo podrías mejorar tus hábitos de sueño y de alimentación? Piensa en formas concretas de hacerlo.**
- ☞ **¿Cuáles son algunas de las formas en que tú individualmente o tus amigos podrían poner en práctica las cuatro ces (conecta, contribuye, confronta, cocina)?**
- ☞ **¿Cómo podemos facilitar que las personas con problemas de salud mental hablen de ello en la iglesia?**
- ☞ **En la historia de Elías, ¿qué nos dice el modo en que Dios cuida al profeta sobre la paciencia que debemos tener con las personas desanimadas?**

Recibir la mente de Cristo



3ª SEMANA **1**

inTro

Dos mentes que piensan igual

Estaba sentado en la plataforma, escuchando los anuncios antes de mi sermón. Cuando un líder ministerial pasó adelante, hizo algunos comentarios y compartió información relativa a su Departamento, me moví, incómodo, en mi silla. En ese momento, vi que mi esposa me lanzaba una mirada de complicidad. Después del sermón, mientras volvíamos a casa de la iglesia, ella me comentó que yo me había sentido mal durante el anuncio del líder del ministerio, y me dijo exactamente lo que yo había pensado. Ella sabía lo que estaba pasando por mi cabeza, ¡literalmente! Le pregunté cómo era posible que supiera lo que pensaba. Me respondió que llevábamos tiempo casados y que ella había llegado a conocerme bien.

Cuando, en su unión, dos personas se convierten en una, pueden llegar a saber exactamente lo que la otra está pensando solo con mirar su postura, sus movimientos corporales o la expresión de su cara. Es más, no solo logra saber lo que piensa, ¡sino que puede empezar a pensar igual! Si esto puede suceder contigo y conmigo como humanos, ¡imagina lo que puede pasar cuando invitamos a Dios a asumir el control de nuestras vidas, oramos por tener la mente de Cristo y cultivamos una relación íntima con él! «Pues la Escritura dice: “¿Quién conoce la mente del Señor? ¿Quién podrá instruirle?”. Sin embargo, nosotros tenemos la mente de Cristo» (1 Corintios 2: 16). ¡Qué increíble es poder recibir la mente de Cristo! ¿Qué otra oferta podría ser semejante a esta?

Cuando Cristo entra en nuestras vidas, las dos mentes se convierten en una y los pensamientos del Señor se convierten en nuestros pensa-

mientos. Entonces, nuestras acciones llegan a ser las acciones que realizaría Cristo. Esta semana, vamos a aprender cómo podemos tener la mente de Cristo.

- ✓ Escribe Filipenses 2: 1-11 en la traducción que prefieras.
- ✓ Si tienes poco tiempo, escribe los versículos 4-8.
- ✓ También puedes reescribir el pasaje con tus propias palabras, o hacer un esquema o mapa mental del capítulo.

Escríbelo aquí



A large, empty, rounded rectangular box intended for writing the text from the instructions above.



3ª SEMANA 2

inTerioriza



Tener la mentalidad de Cristo

Tener la mente de Cristo es fundamental en nuestro caminar cristiano. El mundo sería un lugar mejor si más cristianos profesos mostraran de verdad la mente de Cristo en sus actitudes y pensamientos.

Pablo amonestó a los creyentes de todo el mundo: «Haya, pues, en vosotros este sentir» (Filipenses 2: 5, RV60). Esto requiere un consentimiento activo, es decir, permitir que así sea, no oponerse. Requiere una toma de decisión. Debemos elegir dejar que Dios haga lo que no podemos hacer por nosotros mismos. Dios nos guía en la dirección correcta, y entonces debemos pedirle que nos dé el poder necesario para seguirle. Dependemos enteramente de él en cada paso del camino. Como escribió Pablo, «Dios, según su bondadosa determinación, es quien hace nacer en ustedes los buenos deseos y quien los ayuda a llevarlos a cabo» (vers. 13).

Pablo escribió su Carta a los Filipenses desde la cárcel, un lugar donde su libertad y sus movimientos eran muy limitados. Si alguien tenía derecho a quejarse, ese era Pablo bajo la custodia de los romanos. Sin embargo, su carta pone de relieve la importancia de alegrarse incluso en las circunstancias más difíciles, lo cual, una vez más, requiere una toma de decisión. La fe de Pablo en la divina Providencia se mantuvo firme incluso en las condiciones más desalentadoras (ver Filipenses 1: 12-14).

En la iglesia de Filipos, había ciertas tensiones entre los miembros (ver Filipenses 4: 2). Tal vez tú sepas cómo es esto porque lo has visto en tu iglesia o en tu universidad. Así que Pablo les pidió: «Completad mi gozo, sintiendo lo mismo, teniendo el mismo amor, unánimes, sintiendo una misma cosa» (2: 2). Solo puede haber unidad de pensamiento si cada uno de los involucrados recibe la mente de Cristo. Esta unidad solo puede lograrse si dejamos a un lado nuestras ambiciones egoístas y el orgullo, y, con humildad, consideramos a los demás como más importantes que nosotros mismos (vers. 3). Los que tienen la mente de Cristo no se preocuparán solo por sus propios intereses, sino que tendrán en cuenta los intereses de los demás (vers. 4). Tener la mente de Cristo significa que debemos tener la misma actitud que Jesús tuvo y relacionarnos con los demás de la misma forma que él lo hizo. La Biblia expresa esta idea de manera más clara en la versión La Palabra de Dios para Todos, al decir con

sencillez: «Piensen y actúen como Jesucristo. Esa es la “misma manera de pensar” que les estoy pidiendo que tengan» (vers. 5).

Dándonos ejemplo, Cristo renunció a su gloria y se rebajó hasta lo más profundo de este mundo pecador, haciéndose hombre, viviendo como siervo y muriendo en la cruz como un criminal (vers. 6-8). Jesucristo es el ejemplo supremo de amor y humildad. En él encontramos el modelo perfecto. Hoy, el reto que tú y yo tenemos es el de poseer la mentalidad humilde de Cristo y tratarnos con amabilidad y honor, valorándonos los unos a los otros, así como Dios nos valora.

Regresa al texto que has escrito o parafraseado. Análízalo directamente y reflexiona sobre su contenido con máximo detenimiento.

- ✓ Encierra en un círculo las palabras, frases e ideas que se repiten.
- ✓ Subraya las palabras y frases que consideras más relevantes y que te resultan más significativas.
- ✓ Utiliza flechas para conectar algunas palabras y frases que se relacionan con otros conceptos similares.
- ✓ ¿A qué parece apuntar lo que copiaste y relacionaste?

Memoriza tu versículo favorito de Filipenses 2: 1-11. Escríbelo varias veces a fin de que te sea más fácil recordarlo.

- ✓ ¿Cómo cambiaría tu forma de pensar si te acercaras más a la mentalidad de Cristo?
- ✓ ¿En qué cambiarían tus relaciones si tuvieras más de la mentalidad de Cristo?

Escríbelo aquí





3ª SEMANA **3**

inTerpreta



Fe y obediencia al siguiente nivel

Dios desea que tengamos la misma mentalidad que tuvo su Hijo. Jesús confió en su Padre y se aferró a su fe incluso en los momentos más oscuros. Este es el tipo de fe que necesitamos cuando seguimos el ejemplo de Jesús. Al igual que Jesús, podemos clamar: «Dios mío, Dios mío, ¿por qué me has abandonado?» (Mateo 27: 46). Al igual que Jesús, podemos sentirnos abandonados por Dios e ignorados en lo que decimos, pero cuando no sentimos la seguridad de su amor, podemos optar por seguir creyendo. Esta es una fe que se eleva por encima de los sentimientos y se aferra a Dios a pesar de las circunstancias. Viviendo por fe como vivía Jesús, experimentaremos el poder de Dios para salvar (ver Romanos 1: 16). Con la fe divina morando en nosotros, podemos superar las mayores dificultades de la vida.

Cuando tengamos la mente de Cristo, la ley de Dios estará escrita en nuestros corazones y nos alegraremos de hacer su voluntad (ver Salmo 40: 8). La ley de Dios guio a Cristo y todo lo que hizo. Jesús no vino a deshacerse de la ley; vino a cumplir la ley mediante la obediencia y la sumisión perfectas (ver Mateo 5: 17). Romanos 8: 7 nos dice que somos inherentemente hostiles a Dios debido a nuestra naturaleza pecaminosa; no podemos someternos plenamente a su ley por nuestras propias fuerzas. Por lo tanto, recibir la mente de Cristo implica una reprogramación total de nuestras mentes para amar la ley de Dios en lugar de odiarla. Todos los que tienen la mente de Jesús experimentarán de primera mano la promesa del Nuevo Pacto: «Pondré mis leyes en su corazón, y las escribiré en su mente» (Hebreos 10: 16). Con la ley de Dios escrita en nuestros corazones, amaremos hacer la obra de Dios y obedeceremos sus instrucciones, tal como lo hizo Jesús.

El libro de Apocalipsis promete que cuando Jesús regrese, Dios todavía tendrá un pueblo en la tierra que guarde sus mandamientos y tenga la fe de Jesús (14: 12). Hasta el final, siempre habrá personas que revelen la mente de Cristo a través de la fe y la obediencia. Podemos caer en la tentación de pensar que la oferta de recibir la mente de Cristo es para personas mejores que nosotros, pero Cristo ofrece su mente a las personas más quebrantadas. Cualquiera de nosotros puede

estar entre los hijos fieles de Dios, no por nuestra propia bondad, disciplina o inteligencia, sino porque Dios nos da la justicia de Cristo para cubrirnos, habitar en nosotros y fluir a través de nosotros.

Luego de haber repasado el texto que has copiado y resaltado:

- ✓ ¿A qué conclusiones especiales llegas?
- ✓ ¿Qué preguntas surgen?
- ✓ ¿Qué partes te parecen difíciles?
- ✓ ¿En qué se diferencia la mente de Cristo de la mente carnal? (Romanos 8: 7).

Escríbelo aquí



A large, empty, light gray rounded rectangular box intended for writing the answers to the reflection questions.



3ª SEMANA **4**
inVestiga



La mente carnal:

Romanos 8: 7

Efesios 2: 3

Filipenses 3: 19

La mente de Cristo:

1 Corintios 2: 13-16

2 Timoteo 1: 7

Salmo 51: 10

Ser de una sola mente:

Filipenses 1: 27

Filipenses 3: 15, 16

Filipenses 4: 2

- ✓ ¿Qué relación tienen estos versículos con Filipenses 2: 1-11?
- ✓ ¿Qué otros versículos o promesas te vienen a la mente en relación con Filipenses 2: 1-11?

Escríbelo aquí





3ª SEMANA **5**

inVita



¿Puede ocurrir de verdad?

En su primera sesión de orientación, una clienta nueva se quejó de estar estresada, ansiosa y con dolores en todo el cuerpo. Después de que oramos para comenzar, ella contó lo destrozada que estaba su relación con su esposo en aquel momento. El Espíritu Santo me impulsó a hacerle esta pregunta: «Dígame, ¿cuáles son sus sentimientos hacia su marido?», a lo que ella respondió: «¡Lo odio!». Nos sentamos en silencio durante unos sesenta segundos mientras ella lloraba. Yo quise darle tiempo para procesar lo que había dicho y espacio al Espíritu Santo para que actuara. Continuó hablando de la raíz de su amargura y de los hechos que la habían llevado a esos sentimientos. Una sugerencia que le hice fue que orara para tener la mente de Cristo, de modo que pudiera ver a su marido a través de los ojos de Cristo y relacionarse con él de una manera nueva.

En nuestra siguiente sesión, dos semanas después, le pregunté cómo iban las cosas. Me respondió: «¡Muy bien!». Le pregunté qué era lo que había marcado la diferencia, y me dijo: «Cada mañana, y a veces a lo largo del día, hago lo que usted me sugirió. Oro para tener la mente de Cristo. Noté un cambio en mi corazón y empecé a ver a mi marido de otra manera. Entonces Jesús me mostró cómo responder con amor, paciencia y bondad hacia mi esposo. Al final de la primera semana, mi marido me dijo que estaba profundamente conmovido por la forma en que yo lo trataba. Él también empezó a cambiar, y el sábado pasado, por primera vez en varios años, fuimos juntos a la iglesia. Orar por la mente de Cristo fue tan sencillo, ¡pero tan profundo!».

¡A Dios sea la gloria!

Hoy, ahora mismo, mientras lees esto, Jesús está sanando matrimonios, reconciliando a familiares separados, dando la victoria sobre las adicciones y cambiando la vida de las personas de maneras extraordinarias. No siempre es inmediato. No siempre es en dos semanas. Dios nunca obliga a nadie a cambiar. No podemos dictar la actitud o el destino de nadie, pero podemos elegir a Jesús por nosotros mismos. Podemos confesar nuestros pecados y aceptar su regalo de

perdón. Podemos aceptar su oferta de vida eterna y permitirle que transforme la manera en que nos tratamos unos a otros. En situaciones más intensas, si una relación resulta ser física, emocional o sexualmente abusiva, también deben aplicarse las medidas necesarias de autoprotección y búsqueda de seguridad.

Tener la mente de Cristo es realmente posible. Las Escrituras enseñan que muchos «no consiguen lo que quieren porque no se lo piden a Dios» (Santiago 4: 2). Hoy te invito a que comiences a orar por tener la mente de Cristo. Te esperan grandes cosas, y pueden producirse cambios maravillosos.

Medita de nuevo en Filipenses 2: 1-11 y busca a Jesús en el pasaje.

✓ ¿Qué cambios crees que Jesús puede hacer en tu vida cuando oras por tener la mente de Cristo?

Escríbelo aquí





3ª SEMANA **6**

imPlícate



Purificado, elevado y refinado

«**E**l hombre había de llevar la imagen de Dios, tanto en la semejanza exterior, como en el carácter. Aunque únicamente Cristo es “la misma imagen” del Padre (Hebreos 1: 3), el hombre fue creado a semejanza de Dios. Su naturaleza estaba en armonía con la voluntad de Dios. Su mente era capaz de comprender las cosas divinas. Sus afectos eran puros, sus apetitos y pasiones estaban bajo el dominio de la razón. Era santo y se sentía feliz de llevar la imagen de Dios y de mantenerse en perfecta obediencia a la voluntad del Padre».— ELENA G. DE WHITE, *Historia de los patriarcas y profetas*, cap. 2, pp. 24-25

«Orar en nombre de Cristo significa mucho. Significa que hemos de aceptar su carácter, manifestar su espíritu y realizar sus obras. La promesa del Salvador se nos da bajo cierta condición. “Si me amáis —dice— guardad mis mandamientos”. Él salva a los hombres no en el pecado, sino del pecado; y los que le aman mostrarán su amor obedeciéndole».— ELENA G. DE WHITE, *El Deseado de todas las gentes*, cap. 73, p. 637

«Está al alcance de todos escoger los temas que han de ocupar los pensamientos y moldear el carácter».— ELENA G. DE WHITE, *La educación*, cap. 13, p. 114

«Los pensamientos deben ser disciplinados. Controlen la mente para que trabaje en la dirección correcta y según las órdenes emanadas de planes bien formados. De esta manera, cada paso que se dé será hacia el progreso, y ningún esfuerzo o tiempo se perderá en seguir ideas vanas y planes trazados al azar. Debemos considerar el blanco y el objeto de la vida, y siempre mantener en vista propósitos dignos. Los pensamientos deben disciplinarse cada día y mantenerse a punto, como la brújula al polo. Toda persona debe tener blancos y propósitos, y luego hacer que cada pensamiento y acción contribuyan al cumplimiento de aquello que se ha propuesto. Los pensamientos deben ser controlados. Tiene que haber una fijeza de propósitos para realizar lo que se ha emprendido».— ELENA G. DE WHITE, *Nuestra elevada vocación*, 16 de abril

«Los jóvenes deben comenzar pronto a cultivar hábitos que les permitan pensar correctamente. Hemos de disciplinar la mente para que los pensamientos recorran canales sanos, y para que no permitamos que se dediquen a cosas malas. El salmista exclama: “¡Sean gratos los dichos de mi boca y la meditación de mi corazón delante de ti, Jehová, roca mía y redentor mío!” (Salmo 19: 14)».— ELENA G. DE WHITE, *Mente, carácter y personalidad*, t. 2, cap. 72, p. 299



3ª SEMANA **7**

inQuiere



Comparte con tu clase de Escuela Sabática (o grupo de estudio bíblico) las ideas del versículo para memorizar y el estudio bíblico de esta semana, así como cualquier descubrimiento, observación y pregunta.

Considera estas preguntas de discusión con el resto del grupo.

- ☞ **¿Qué significa tener la mente de Cristo?**
- ☞ **¿Cómo influye en nuestras relaciones tener la mente de Cristo? (Filipenses 2: 3-5).**
- ☞ **De acuerdo con Filipenses 2, ¿cómo el hecho de tener la mente de Cristo cambia la forma en que nos vemos a nosotros mismos?**
- ☞ **¿Qué ideas erróneas crees que tiene la gente sobre lo que significa tener la mente de Cristo?**
- ☞ **¿De qué manera el tener la mente de Cristo cambia nuestra forma de responder al abuso, la manipulación y la violencia? (Salmo 82: 3, 4).**
- ☞ **Entre los miembros de tu iglesia local, ¿qué pasaría si todos tuvieran la mente de Cristo?**
- ☞ **Cuando reflejamos a Cristo, ¿qué lugar llega a ocupar la ley de Dios en nuestra mente? (Salmo 40: 8; Hebreos 10: 16).**
- ☞ **Si tenemos la mente de Cristo, ¿qué clase de fe será la nuestra? (Apocalipsis 14: 12).**
- ☞ **La próxima semana, personalmente, ¿qué pasos puedes dar para recibir la mente de Cristo?**



Corregir las distorsiones cognitivas



4ª SEMANA **1**

inTro

Pensamiento tóxico

Hace poco, aconsejé a un joven adicto a las drogas y al tabaco que estaba atormentado por la creencia infantil de que nunca lograría nada en la vida. Como resultado, estaba hundiéndose en la droga. Durante nuestras sesiones, el Espíritu Santo le ayudó a reconocer que el mensaje que escuchaba en su mente —«Nunca llegarás a nada»— era una mentira en la que él había aprendido a creer a lo largo de sus experiencias infantiles. El Espíritu de Dios llevó a este joven a aceptar la realidad de que «ya no hay ninguna condenación para los que están unidos a Cristo Jesús» (Romanos 8: 1). Mientras practicaba decirse a sí mismo esta verdad todos los días, fue capaz de vencer las mentiras del enemigo, y lo hizo al repetir diariamente la verdad de la Palabra de Dios. Llegó a ser libre (ver Juan 8: 32).

Todos tenemos la tentación de caer en diversos tipos de «distorsiones cognitivas». Esta es una expresión elegante para describir formas de pensar disfuncionales y poco útiles. En nuestra condición humana, las mentiras que nos contamos a nosotros mismos son muchas. «No soy lo bastante bueno». «No le importo a nadie». «Nadie me echaría de menos si me fuera». «Soy un fracaso». «Nunca llegaré a nada». La lista es interminable. Renovar nuestras mentes requiere que hagamos frente a nuestro «pensamiento tóxico» y encontremos formas de establecer patrones de pensamiento verdaderos y saludables.

Jesús quiere liberarnos de los pensamientos irracionales que nos llevan a la tristeza, la ansiedad, la preocupación y la depresión. Creer mentiras sobre nosotros y sobre los demás perjudica nuestra salud física, mental, emocional, social y espiritual. Nuestra mentalidad se convierte en nuestra realidad. Cómo y qué pensamos determina en gran medida el nivel de libertad o esclavitud interna que sentimos.

Solo podremos experimentar la libertad si abrazamos la verdad y rechazamos las mentiras que nos mantienen cautivos (ver Juan 8: 31, 32). Jesús vino a este mundo para disipar las tinieblas y revelar la verdad. Solo a través de Jesús comprenderemos nuestro verdadero valor. Nuestro verdadero yo es siempre lo que Dios ve que somos, no el nombre peyorativo por el cual nos hemos llamado ni cómo los demás nos han definido.

A pesar de todo lo que hemos escuchado de quien sea, incluso de nosotros mismos, Jesús puede liberar nuestras mentes y traer claridad a nuestro pensamiento.

- ✓ Escribe Filipenses 4: 6-13 en la traducción que prefieras.
- ✓ Si tienes poco tiempo, escribe el versículo 8.
- ✓ También puedes reescribir el pasaje con tus propias palabras, o hacer un esquema o mapa mental del mismo.

Escríbelo aquí



A large, empty, rounded rectangular box intended for writing the text from the instructions above.



4ª SEMANA 2

inTerioriza



Vigilar la mente

Nuestros pensamientos toman forma a través de complejas interacciones entre procesos eléctricos y químicos de nuestro cerebro. Los pensamientos son reales y tienen un impacto directo en cómo nos sentimos y nos comportamos. Cada vez que tenemos pensamientos de enfado, antipatía, tristeza o mal humor, nuestro cerebro libera sustancias químicas que amplifican nuestros sentimientos negativos. Por ejemplo, cuando nos enfadamos, nuestros músculos se tensan, nuestro corazón late más deprisa y nuestras manos empiezan a sudar. Algunas personas incluso empiezan a sentirse un poco mareadas. Estar enfadado puede desencadenar dolores de cabeza o de estómago. Cuando los sentimientos negativos se intensifican, nuestro cuerpo libera cortisol y adrenalina. Si esto ocurre con demasiada frecuencia y durante mucho tiempo, podemos desarrollar graves problemas cardíacos y estomacales. Los pensamientos negativos tienen consecuencias perjudiciales.

Cuando tenemos pensamientos buenos, felices, esperanzadores o amables, nuestro cerebro libera sustancias químicas que hacen que nuestro cuerpo se sienta bien. Nuestros músculos se relajan, y los latidos de nuestro corazón y nuestra respiración se ralentizan. Los buenos pensamientos producen el equilibrio adecuado de dopamina y serotonina, lo que ayuda a cultivar una buena salud mental y corporal.

Los pensamientos son muy poderosos. Cada pensamiento que tenemos afecta a todas las células de nuestro cuerpo. No es de extrañar que Pablo anime a todo creyente a que «guarde sus corazones y sus pensamientos en Cristo Jesús» (Filipenses 4: 7, RVC). A través de Jesús, recibimos poder para guardar nuestros pensamientos y sentimientos. Nunca debemos simplemente aceptar ser víctimas de nuestro pensamiento incontrolado. Pensar que no podemos ayudar a nuestro propio pensamiento es otra mentira del enemigo que mucha gente cree. Incluso las personas que tienen los pensamientos más degradantes y repugnantes pueden recibir sanidad a través del poder de Cristo si están dispuestas a cambiar sus elecciones. Al contrario de lo que mucha gente dice, la Biblia enseña que podemos escoger en qué temas se enfocarán nuestros pensamientos.

Dedicar tiempo a reflexionar sobre las cosas correctas puede cambiarlo todo (vers. 8). Por eso debemos estudiar a Jesús y mantener

nuestra atención en él. Por la contemplación somos transformados (ver 2 Corintios 3: 18). Cuanto más tiempo nos detenemos en algo, ya sea visual, ya sea mentalmente, más nos parecemos a ello. Lo que contemplamos afecta nuestra forma de pensar y nuestras actitudes. Muchos luchamos con pensamientos intrusivos que reflejan el entretenimiento, la política y los problemas que se encuentran en cualquier medio de comunicación que hayamos estado consumiendo. Incluso en la iglesia podemos perder nuestro enfoque en Jesús. Algunos solo irán a Cristo cuando vean que aquellos que creen en él reflejan su carácter. Incluso si has crecido en la iglesia, hay gente, tal vez entre los líderes, que puede alejarte de Jesús. Alabado sea Dios porque siempre puede atraernos de vuelta a él. Para cambiar la manera en que nos sentimos, debemos enfocarnos en Jesús de tal forma que lo reflejemos. Al meditar en Cristo, nuestras mentes son moldeadas para pensar sus pensamientos.

Regresa al texto que has escrito o parafraseado. Analízalo directamente y reflexiona sobre su contenido con máximo detenimiento.

- ✓ Encierra en un círculo las palabras, frases e ideas que se repiten.
- ✓ Subraya las palabras y frases que consideras más relevantes y que te resultan más significativas.
- ✓ Utiliza flechas para conectar algunas palabras y frases que se relacionan con otros conceptos similares.
- ✓ ¿A qué parece apuntar lo que copiaste y relacionaste?

Memoriza tu versículo favorito de Filipenses 4: 6-13. Escríbelo varias veces a fin de que te sea más fácil recordarlo.

- ✓ ¿Cómo puedes cuidar mejor tu mente? (Filipenses 4: 7).
- ✓ De acuerdo con Filipenses 4: 8, ¿hay cosas que sientes que necesitas eliminar de tu vida?

Escríbelo aquí





4ª SEMANA **3**

inTerpreta



Lo que sea verdad

Siempre que surjan pensamientos que nos hagan sentir tristes, enfadados, nerviosos o fuera de control, debemos aplicar la primera prueba de Filipenses 4: 8: «¿Es verdad?». Los pensamientos falsos deben ser confrontados con la Palabra de Dios y eliminados de nuestras mentes. Incluso las montañas más grandes de duda, desconfianza y abatimiento pueden ser identificadas y superadas (ver Marcos 11: 22-24). Di la verdad y reclama las promesas bíblicas todos los días. Los patrones de pensamiento irracional, llamados distorsiones cognitivas, pueden convencernos de creer mentiras sobre nosotros mismos y los demás. He aquí algunos ejemplos de distorsiones cognitivas:

Pensar en términos de todo o nada: ver las cosas en blanco o negro, bien o mal. Esencialmente: «Si no soy perfecto, soy un fracasado». «No terminé de escribir ese trabajo, así que fue una completa pérdida de tiempo». «No tiene sentido participar si no estoy en forma al 100%». «No han venido; ¡así que no son de fiar para nada!».

Sobregeneralizar: hacer una suposición amplia sobre algo a partir de una experiencia limitada. Se suele comunicar por medio de palabras como «siempre» o «nunca» en relación con un único acontecimiento. Por ejemplo: «*Nunca* conseguiré un ascenso». «¡Ella *siempre* hace eso!».

Magnificar (también conocido como catastrofizar): ver las cosas como dramáticamente más importantes de lo que son, a menudo creando una «catástrofe» posterior. Por ejemplo: «Hoy es el peor día de mi vida».

Etiquetar: juzgar negativamente a uno mismo o a los demás poniéndole un adjetivo basado en una sola característica o un solo acontecimiento. Por ejemplo: «No me enfrenté a mi compañero de trabajo; ¡soy un debilucho!». «Cometí un error; ¡soy un fracasado!». «¡Qué idiota, esto él no se lo esperaba!».

Sacar conclusiones precipitadas: hacer suposiciones negativas sobre cómo te ve la gente o sobre el futuro sin pruebas ni apoyo. Por ejemplo: «He visto a algunos compañeros hablando después de mi presentación, seguro que estaban criticándome». «Voy a quedarme soltero el resto de mi vida».

Culparse y personalizar: culparse a sí mismo cuando uno es totalmente responsable de algo o culpar a otras personas y negar su participación en la situación. Ejemplos: «Yo tengo la culpa de todo esto». «Todo es culpa suya». «Si no me hubiera gritado, no habría tenido ese accidente de auto».

Razonar de forma emocional: tomar decisiones basándote únicamente en tus emociones aunque haya pruebas contrarias: «Siento que es así, por lo tanto es verdad». Esta forma de pensar da por sentado que un sentimiento es cierto sin indagar para ver si es exacto. Algunos ejemplos son: «Me siento como un idiota [debe de ser verdad]». «Me siento culpable [debo de haber hecho algo malo]».

Aplicar un filtro mental: centrarse solo en lo negativo y filtrar lo positivo. Algunos ejemplos: primero, pasas una noche estupenda y cenas en un restaurante con amigos, pero al volver a casa te encuentras con tráfico, y esto te estropea toda la velada. Segundo ejemplo, recibes la evaluación de tu trabajo y los resultados son muy positivos, pero te centras en el comentario concerniente a la pequeña mejora que tienes que hacer.

Descartar lo positivo: no reconocer lo positivo o insistir en que tus acciones, cualidades o logros positivos no cuentan. Es similar al filtro mental, pero en lugar de insistir en lo negativo y descartar lo positivo, se reconoce lo positivo y luego se descarta. Por ejemplo, después de lograr algo, decir: «Cualquiera podría haberlo hecho».

Concentrarse en lo que «debería» suceder: imponer reglas fijas sobre cómo las cosas «deberían» ser o suceder, y luego sentirte culpable o frustrado si tus expectativas no se cumplen. Algunos ejemplos son: «Debí saberlo». «Él no debería manejar así». «El mundo debería ser justo». Algunos cristianos se confunden con esta distorsión porque piensan: «¿Acaso no hay cosas que deberíamos hacer?». Es decir, ¿cosas como leer nuestra Biblia, ir a la iglesia, orar, etc.? Es cierto, estas cosas son buenas y recomendables, pero Satanás quiere que adoptemos el patrón de pensamiento «debería» porque esto nos impone reglas (haciéndonos creer que dichas reglas son divinas) y así nos lleva a una presión externa que puede causar culpa y vergüenza cuando no las cumplimos. Dios quiere que hagamos estas cosas desde una motivación y un deseo internos, y por amor, no por obligación. «Quiero orar» es más motivador y cercano a la voluntad de Dios que «tengo que orar».

Estas distorsiones cognitivas son murallas que hay que derribar sistemáticamente (ver 2 Corintios 10: 4-6). Debemos dejar «a un lado todo lo que nos estorba y el pecado que nos enreda» (Hebreos 12: 1). Puede que veas el cambio al instante, o puede que tarde algún tiempo, pero sucederá. Dios creó nuestros cerebros con neuroplasticidad; eso quiere decir que son maleables y pueden remodelarse con el tiempo.

✓ ¿Qué mentiras has creído sobre ti mismo y/o sobre los demás y ahora logras darte cuenta de ello?



4ª SEMANA **4**
inVestiga



Victoria sobre los pensamientos negativos:

Proverbios 12: 25

Proverbios 17: 22

2 Corintios 3: 18

Romanos 8: 5, 6

Colosenses 3: 1-17

El poder de la verdad:

Juan 8: 31, 32

Juan 16: 13

Juan 17: 17

Efesios 4: 20-24

- ✓ ¿Qué relación tienen estos versículos con Filipenses 4: 6-13?
- ✓ ¿Qué otros versículos o promesas vienen a tu mente en relación con Filipenses 4: 6-13?

Escríbelo aquí





4ª SEMANA **5**

inVita



Cristo que me fortalece

Puede que logremos vencer algunas distorsiones cognitivas con la fuerza de nuestra propia autodisciplina, pero como creyentes, sabemos que nuestras mentes son campos de batalla espirituales. No podemos vencer todas las mentiras del enemigo sin el poder de Cristo que vive y mora en nosotros. La paz que viene de Dios «es más grande de lo que el hombre puede entender» (Filipenses 4: 7). Desafía toda explicación. Para todos los que se sientan tentados a pensar que esta paz está fuera de su alcance, el texto promete: «Todo lo puedo en Cristo que me fortalece» (vers. 13, NVI). La clave está en tener fe en que Cristo puede fortalecernos y nos fortalece. Debemos tener fe en que el poder del Espíritu Santo puede transformar nuestros patrones de pensamiento.

Cuando invitamos a Cristo a nuestra mente, él habla a nuestra conciencia y gradualmente nos moldea. Como resultado de ello, aprendemos a escuchar su voz y a actuar. Nos acostumbramos a pasar tiempo en silencio con Dios, orando y aprendiendo a escuchar su voz. Si oramos cada día por la mente de Cristo, él nos la dará (ver Filipenses 2: 5). Adquirir nuevos hábitos lleva tiempo. El cambio genuino de cualquier hábito cuesta trabajo. Se necesita determinación para resistir nuestros viejos hábitos y pensamientos negativos.

Cuando te surjan sentimientos no deseados, date cuenta de ellos y nómbralos. Permítete sentirlos durante un tiempo, pero luego ora a Dios, pidiéndole que te ayude a eliminar esos pensamientos y sentimientos negativos de tu mente. Algunas de las emociones negativas más comunes que atrapan a las personas y causan enfermedades graves son el desánimo, la amargura, el resentimiento, el miedo, la ansiedad y la desesperanza. A veces podemos acostumbrarnos tanto a los estados de ánimo y a los pensamientos negativos que apenas los notamos. Necesitamos orar a Dios por liberación, pidiéndole que nos ayude a darnos cuenta cuando nuestras mentes están corriendo en una dirección negativa y a buscar su ayuda para reconocer y nombrar la emoción o emociones en cuestión.

Al orar, debemos usar la Palabra de Dios para confrontar las mentiras con la verdad. Debemos decir la verdad a nuestras mentes para deshacernos de las mentiras que están tratando de instalarse o que han estado rondando (ver 2 Corintios 10: 4-6). Cuando Satanás lo tentó en

el desierto, Jesús respondió con la verdad para ahuyentarlo, y lo mismo debemos hacer nosotros (ver Mateo 4: 4). Debemos buscar y meditar en versículos bíblicos que digan a nuestra mente verdades reconfortantes y liberadoras.

El camino hacia la sanidad puede ser un viaje difícil con muchos altibajos. Además, la curación suele producirse mejor cuando se cuenta con la ayuda de un mentor, terapeuta, pastor o médico. Nuestras mejores oraciones deben combinarse siempre con nuestro mejor esfuerzo, que debe incluir la búsqueda y la utilización de los recursos disponibles en nuestra iglesia y en nuestra comunidad.

Vuelve a meditar en Filipenses 4: 6-13 y busca en este pasaje lo que Jesús quiere hacer en ti.

✓ ¿De qué manera has experimentado la paz de Dios? ¿En qué aspectos te gustaría sentirla más plenamente?

Escríbelo aquí





4ª SEMANA **6**

imPlicate



Pensamientos vigilados

«**E**l paralítico encontró en Cristo curación para su alma y para su cuerpo. Necesitaba la salud del alma antes de poder apreciar la salud del cuerpo. Antes de poder sanar la enfermedad física, Cristo tenía que infundir alivio al espíritu y limpiar el alma de pecado. No hay que pasar por alto esta lección. Actualmente miles que adolecen de enfermedades físicas desean, como el paralítico, oír el mensaje: “Tus pecados te son perdonados” (Mateo 9: 2). La carga del pecado, con su desasosiego y sus deseos nunca satisfechos, es la causa fundamental de sus enfermedades. No podrán encontrar alivio mientras no acudan al Médico del alma. La paz que él solo puede dar devolverá el vigor a la mente y la salud al cuerpo».— ELENA G. DE WHITE, *El ministerio de curación*, cap. 5, pp. 43, 44

«Es necesario que demos la importancia que se merece a la influencia que tiene la mente sobre el cuerpo y este sobre aquella. La energía eléctrica del cerebro, aumentada por la actividad mental, revitaliza todo el organismo, y constituye una ayuda inapreciable para resistir la enfermedad. Esto tiene que ser bien explicado. También es necesario hablar respecto al poder de la voluntad y la importancia del dominio propio, tanto en la conservación de la salud como en su recuperación, como asimismo el efecto depresivo y hasta letal de la ira, el descontento, el egoísmo y los pensamientos impuros, y, por otra parte, el maravilloso poder revitalizador de la alegría, la generosidad y la gratitud».— ELENA G. DE WHITE, *La educación*, cap. 21, p. 179

«Gobiernen sus pensamientos, y no les den rienda suelta. Pueden guardar y dominar sus pensamientos mediante esfuerzos decididos. Piensen correctamente, y ejecutarán acciones correctas. Tienen que guardar, pues, sus afectos y no dejarlos vagar y aferrarse de objetos impropios. Jesús los compró con su propia vida; le pertenecen; por lo tanto, lo han de consultar en todo, como en lo referente al uso que deben dar a las facultades de su mente y a los afectos de su corazón».— ELENA G. DE WHITE, *El hogar cristiano*, cap. 7, p. 50

«La única seguridad para el alma consiste en pensar bien, pues acerca del hombre se nos dice: “Cuales son sus pensamientos íntimos, tal es él” (Proverbios 23: 7). El poder del dominio propio se acrecienta con la práctica. Lo que al principio parece difícil, se vuelve fácil con la práctica, hasta que los buenos pensamientos y acciones llegan a ser habituales. Si queremos, podemos apartarnos de todo lo vulgar y degradante, y elevarnos hasta un alto nivel, donde gozaremos del respeto de la gente y del amor de Dios».— ELENA G. DE WHITE, *El ministerio de curación*, cap. 41, p. 353

«El último pensamiento de la noche y el primer pensamiento de la mañana deben dirigirse a Aquel en quien se centra nuestra esperanza de vida eterna».— ELENA G. DE WHITE, *Mente, carácter y personalidad*, t. 2, cap. 73, p. 308



4ª SEMANA **7**

inQuiere



Comparte con tu clase de Escuela Sabática (o grupo de estudio bíblico) las ideas del versículo para memorizar y el estudio bíblico de esta semana, así como cualquier descubrimiento, observación y pregunta.

Considera estas preguntas de discusión con el resto del grupo.

- ☞ **¿Cuáles crees que son las causas más comunes de la ansiedad hoy en día?**
- ☞ **¿Cómo podemos ser proactivos y actuar con asertividad a la hora de ayudar a nuestros amigos a encontrar la paz de espíritu? (Filipenses 4: 6-7).**
- ☞ **¿Qué son las distorsiones cognitivas? ¿Cómo nos afectan espiritual y emocionalmente? (Ver inTerpreta si es necesario).**
- ☞ **¿Qué mentiras sobre ti mismo y sobre los demás te has sentido tentado a creer?**
- ☞ **¿Qué opinas de la neuroplasticidad? ¿Es posible cambiar los pensamientos y la actitud mental?**
- ☞ **¿Cómo puede alguien que tiene una mentalidad negativa encontrar la victoria mediante la fuerza de Cristo? (Filipenses 4: 12-13).**
- ☞ **¿Cuáles son tus promesas bíblicas favoritas para superar los pensamientos negativos? (Consulta inVestiga si es necesario).**
- ☞ **¿Cómo podemos entrenar nuestras mentes para contemplar diariamente a Cristo y las cosas de Dios? (2 Corintios 3: 18).**
- ☞ **¿Qué emociones y pensamientos negativos necesitas abordar en tu propia experiencia? Pídele a Dios que te ayude a formular un plan eficaz para transformar o reconfigurar tus pensamientos. Bajo la guía del Señor, escribe los pasos que piensas dar.**

Superar prisiones mentales



5ª SEMANA **1**

inTro

Una mente abrumada

A veces, me acuesto por la noche y no puedo dormir. Mi mente se acelera con pensamientos que no se detienen. Pienso en el sermón que voy a predicar, en las facturas que hay que pagar, en el desacuerdo que tuve con el vecino, en lo que voy a desayunar, y así una y otra vez y... ¡PARA YA! ¿Qué me está pasando? ¿Por qué no puedo detener esta sucesión de pensamientos automáticos? ¡Necesito dormir! Otras veces, mi mente se agobia cuando estoy haciendo una tarea ordinaria, como manejar el auto, o cuando alguien dice algo que despierta un recuerdo del pasado, y tampoco puedo dejar de pensar en esas cosas.

Lo que controla la mente nos controla a nosotros, y lo que nos controla a nosotros determina cómo nos comportamos y vivimos nuestras vidas. Los pensamientos se convierten en palabras, las palabras se convierten en acciones, las acciones se convierten en hábitos, los hábitos se convierten en carácter. Como dijo una vez el sabio Salomón: «Porque cual es su pensamiento en su mente, tal es él» (Proverbios 23: 7, RVA-15). El diablo trabaja duro para descarrilar nuestro pensamiento y así poder desviar nuestras vidas. Nuestro pensamiento puede salirse del curso debido a eventos traumáticos o por creer ciertas mentiras que nos hacen sentir que no valemos nada. Jesús vino a mostrarnos nuestro valor y a guiarnos a la verdad que nos hará libres (ver Juan 8: 32). Si creemos y seguimos la verdad, independientemente de cómo nos sintamos, podemos encontrar libertad.

Esta semana analizaremos el ataque de Satanás a la mente humana y el plan de Dios para liberarnos. No hay pensamiento tan poderoso que Dios no pueda ayudarnos a controlar. En Cristo, los pensamientos indeseables pueden ser dominados y apartados de nosotros.

- ✓ Escribe 2 Corintios 10: 3-5 con tus propias palabras.
- ✓ Dedicar tiempo a reflexionar sobre lo que escribiste, tomando nota de lo que te llama la atención y esbozando el pasaje.

Escríbelo aquí



A large, empty, light gray rounded rectangular area intended for writing or reflection.



5ª SEMANA 2

inTerioriza



Identificar y desarmar

Cuando escribió su Segunda Carta a la iglesia de Corinto, Pablo era muy consciente de los intentos de Satanás por invadir las mentes de los creyentes y secuestrar su pensamiento (ver 2 Corintios 2: 11; 11: 3). A Pablo le preocupaba que el enemigo consiguiera llenar sus mentes de «discordias, envidias, enojos, egoísmos, chismes, críticas, orgullos y desórdenes» (12: 20). El pensamiento retorcido y las actitudes antagónicas ya habían hecho que algunos corintios desconfiaran de Pablo y de su ministerio (11: 5; 13: 3, 6). A pesar de estos desafíos, Pablo seguía confiando en la capacidad de Dios para derribar incluso las prisiones mentales más fuertes. Los cristianos no pueden permitir que sus pensamientos corran en cualquier dirección. Jesús quiere liberarnos de los pensamientos que nos esclavizan. Esto no significa que llegaremos a un momento en que nuestra batalla haya terminado. Mientras exista un conflicto entre el bien y el mal, siempre habrá una batalla que librar en la mente, pero Jesús puede ayudarnos a enfrentar cada nuevo desafío.

El enemigo hace todo lo que puede para sembrar pensamientos dañinos y hacer que nuestras mentes queden atrapadas en patrones negativos. Ninguno de nosotros tiene tanta fuerza interior como para ganar esta batalla. Puesto que nuestras mentes han sido quebrantadas por el pecado, necesitamos más que autodisciplina para someter todo pensamiento a Cristo (ver 2 Corintios 10: 4-5). Necesitamos poder de lo alto para dismantelar y vencer las murallas tras las cuales nos aprisiona el enemigo. Cuando permitimos que Cristo retome, restaure y reconstruya nuestras mentes, descubrimos cómo quería Dios que fuéramos cuando nos creó.

Cuando mi mente divaga y empieza a rumiar cosas que no son especialmente útiles ni para mi vida ni para mi caminar con Jesús, me detengo y me pregunto: «¿Son estos pensamientos de Dios o de Satanás?». Entonces identifico los pensamientos específicos que no están en armonía con la mente de Cristo y que son contrarios a su Palabra. Una vez que empiezo a aclarar y procesar mis patrones de pensamiento, a veces escribiéndolos, frenar esos pensamientos se hace más fácil.

Puedo acudir a Cristo y a su Palabra en busca de soluciones. Guiado por las Escrituras, puedo sustituir las mentiras por la verdad, los pensa-

mientos negativos por los positivos, y las quejas por gratitud (ver Filipenses 4: 8). No es el momento de desanimarnos ni de obsesionarnos con nuestros fracasos, sino de confiar en el perdón de Dios y de ser pacientes con nosotros mismos cuando nuestro crecimiento no sea instantáneo. Tal y como ocurre con una planta, no siempre es fácil medir el progreso diario, pero con el tiempo se produce el crecimiento. Hoy te animo a seguir estos pasos para superar los pensamientos que parecen interrumpir y arruinar tu día. Teniéndolos en cuenta, esta noche, ¡puede que incluso consigas dormir!

Regresa al texto que has escrito o parafraseado. Analízalo directamente y reflexiona sobre su contenido con máximo detenimiento.

- ✓ Encierra en un círculo las palabras, frases e ideas que se repiten.
- ✓ Subraya las palabras y frases que consideras más relevantes y que te resultan más significativas.
- ✓ Utiliza flechas para conectar algunas palabras y frases que se relacionan con otros conceptos similares.
- ✓ ¿A qué parece apuntar lo que copiaste y relacionaste?

Memoriza tu versículo favorito de 2 Corintios 10: 3-5. Escríbelo varias veces a fin de que te sea más fácil recordarlo.

- ✓ ¿Qué prisiones o barreras mentales deseas vencer o superar?
- ✓ ¿Qué victorias te ha dado Dios en el pasado que te aportan esperanza de cara al futuro?

Escríbelo aquí





5ª SEMANA **3**

inTerpreta



Tu auténtico yo

Hoy en día existe una fuerte tendencia a la búsqueda del «verdadero yo». En la cultura popular se habla de mirar en lo más profundo de uno mismo y seguir lo que nos dicta el corazón. Es fácil sentir una sensación de independencia y de autoexpresión pensando y haciendo lo que nos apetece, sin embargo, cuando tratamos de encontrar identidades personales separadas de nuestro Creador, siempre nos faltará algo. Buscar la autenticidad fuera de Cristo convierte nuestras mentes en campos abiertos donde el enemigo puede causar estragos. En lugar de encontrar la libertad que deseamos, esta búsqueda puede llevarnos a otro tipo de esclavitudes. A veces expresamos nuestro ser a través de la moda, el estilo o el comportamiento que son populares, y sentimos que estamos descubriendo nuestro verdadero yo cuando en realidad estamos simplemente imitando una tendencia. Incluso esto puede convertirse en una gran muralla.

El yo auténtico según la perspectiva bíblica es completamente opuesto al que el mundo propone. Cristo es el único que puede eliminar las murallas o barreras que se hallen en tu mente y liberarte para que seas quien Dios te creó para que fueras. Nuestro auténtico yo es «Cristo, en ustedes, la esperanza de gloria» (Colosenses 1: 27, NVI). La paradoja que hay en tener a Cristo morando en nosotros es que cuanto más nos rendimos a él, más libres somos. Con su poder, podemos derribar toda fortaleza en nuestras vidas y encontrar la verdadera libertad.

Las murallas de Satanás son fáciles ahora, pero difíciles después. Prometen libertad, pero conducen al cautiverio. El plan de Dios es difícil ahora pero fácil después. El cautiverio voluntario bajo Cristo da verdadera libertad. La muralla de los malos hábitos de salud es un gran ejemplo de esto. Como adultos jóvenes, es fácil caer ahora en hábitos y prácticas poco sanos y sufrir los resultados cuando envejecemos. Es difícil hacer ejercicio y vivir de forma saludable ahora, pero facilita mucho la vejez. A las personas atrapadas en adicciones les cuesta mucho dejarlo, pero cuando lo hacen, la vida mejora poco a poco. Es fácil continuar con la adicción, pero la vida poco a poco se hace cada vez más difícil. La elección más fácil es evitar enfrentarse a estas tretas del enemigo, pero si pensamos a largo plazo, nos damos cuenta de que

tomar la difícil decisión de derribar esas murallas ahora nos conducirá finalmente hacia una mayor libertad.

A medida que Cristo nos transforma por su Espíritu (ver 2 Corintios 3: 18), nos hacemos semejantes a él. Ser transformado a su imagen te convierte en tu auténtico yo: un hijo de Dios. Al mirar al Señor, puedes cultivar patrones saludables de pensamiento y de vida. Tener a Cristo en nosotros significa que Cristo vivirá su vida a través de nosotros. Esto nos lleva a convertirnos en una réplica de él. Hoy, te invito a que lo aceptes por fe y te conviertas en tu auténtico yo, viviendo con libertad y victoria en Cristo.

La transformación es posible; créelo y vívelo en su divina fuerza.

Luego de haber repasado el texto que has copiado y resaltado:

- ✓ ¿A qué conclusiones especiales llegas?
- ✓ ¿Qué preguntas te surgen?
- ✓ ¿Qué partes te parecen difíciles?
- ✓ ¿De qué manera nuestra entrega personal a Cristo nos hace libres?

Escríbelo aquí





5ª SEMANA **4**
inVestiga



Guardar nuestras mentes/corazones:

Proverbios 4: 23

Proverbios 16: 32

Efesios 6: 10-18

Colosenses 3: 1-3

Santiago 4: 7

La obra de Dios en nosotros:

Isaías 26: 3

1 Corintios 15: 57

Filipenses 2: 13

1 Juan 1: 9

- ✓ ¿Qué relación tienen estos versículos con 2 Corintios 10: 3-5?
- ✓ ¿Qué otros versículos o promesas te vienen a la mente en relación con 2 Corintios 10: 3-5?

Escríbelo aquí





5ª SEMANA **5**

inVita



El papel del Espíritu

Tener la mente de Cristo es una experiencia sobrenatural que solo puede ocurrir por el poder del Espíritu Santo. Esta renovación de la mente se produce cuando recibimos «la nueva naturaleza, creada a imagen de Dios» (Efesios 4: 24, NVI). El hombre nuevo es aquel en cuya vida fue restaurada la imagen de Dios. Podemos llegar a ser una nueva persona cuando aceptamos cada día la vida, la muerte y la resurrección de Cristo. Tener a Cristo significa ser una nueva creación en él con una mente nueva, lista para pensar y actuar como Jesús (ver 2 Corintios 5: 17). Revestirnos del «hombre nuevo» también requiere que expulsemos al «hombre viejo» (Efesios 4: 22, 24, RV60). Esto significa que debemos reprender o reemplazar cualquier pensamiento que sea contrario a lo que Dios y su Palabra dicen. La verdad nos hace libres, y *ahí* es donde debemos permanecer. Las mentiras nos mantienen en esclavitud, así que continuemos refutando cualquier mentira del enemigo con la verdad de Dios.

La mente puede permanecer renovada siempre y cuando permanezcamos en comunión con Dios a través de la oración constante. Debemos abrirnos al bautismo diario del Espíritu Santo. Cada mañana, podemos levantarnos y orar por un nuevo derramamiento del Espíritu, invitándolo a permanecer en nuestra mente durante todo el día. La Biblia nos dice: «Estén siempre contentos. Oren en todo momento» (1 Tesalonicenses 5: 16-17). Cada día debe comenzar con un tiempo para la oración, a fin de establecer el tono para todo el día, y luego hay que permanecer en actitud de oración. Las diversas decisiones y desafíos que afrontamos a lo largo del día nos recuerdan que debemos susurrar una oración a Dios para que nos guíe en lo que sea que estemos tratando, y las bendiciones inesperadas, por pequeñas que sean, nos dan la oportunidad de agradecerle y alabarlo. Hablar con Dios como lo haríamos con un amigo es clave para tener la mente de Cristo y poner en práctica su plan para derribar las prisiones mentales.

Junto con la oración, memorizar las promesas de las Escrituras puede repeler los avances del enemigo en los momentos difíciles. La Palabra de Dios limpia nuestra mente y fortalece nuestra determinación de hacer lo

que es verdadero y correcto (ver Salmo 119: 9-16; Juan 17: 17; Efesios 5: 26). Si te gusta cantar, las canciones de las Escrituras también pueden ser una herramienta poderosa.

Debemos procurar actuar conforme a lo que es correcto, independientemente de cómo nos sintamos. Los sentimientos van y vienen, por eso hay que evitar vivir según nuestros sentimientos. En cambio, debemos actuar según lo que sabemos que es la verdad inmutable. Con la ayuda del Espíritu Santo, podemos dismantelar prisiones. «Destruimos argumentos y toda altivez que se levanta contra el conocimiento de Dios, y llevamos cautivo todo pensamiento para que obedezca a Cristo» (2 Corintios 10: 5, NVI).

Vuelve a meditar en 2 Corintios 10: 3-5 y busca dónde está Jesús en el texto.

- ✓ ¿Ves a Jesús de forma diferente?
- ✓ ¿Qué patrones de pensamiento tienes más dificultad para combatir o vencer? Tómame un momento para pedir a Dios que te ayude a sustituirlos por otros menos destructivos.
- ✓ ¿Cómo puedes dar más espacio a Dios para que actúe en tu vida?

Escríbelo aquí





5ª SEMANA **6**

imPlícate



Controlar nuestros pensamientos

«**N**uestros pensamientos deben ser puestos en sujeción a la voluntad de Dios, y nuestros sentimientos bajo el control de la razón y el evangelio. No se nos dio nuestra imaginación para que la dejemos correr a rienda suelta y salirse con la suya, sin realizar ningún esfuerzo para controlarla y disciplinarla. Si los pensamientos son malos, los sentimientos serán malos; y los pensamientos y los sentimientos combinados forman el carácter moral.

»El poder del pensamiento recto es más precioso que el oro de Ofir. [...] Necesitamos asignarle un elevado valor al recto control de nuestros pensamientos, porque eso prepara la mente y el alma para trabajar armoniosamente para el Maestro. Es necesario para nuestra paz y felicidad en esta vida que nuestros pensamientos estén centrados en Cristo. Como piensa el hombre, así es.

»Nuestro avance en la pureza moral depende de una mentalidad y una forma de actuar positivas. [...] Los malos pensamientos destruyen el alma. El poder convertidor de Dios cambia el corazón refinando y purificando los pensamientos. A menos que se haga un esfuerzo decidido para mantener los pensamientos centrados en Cristo, la gracia no puede manifestarse en la vida. La mente debe entrar en la lucha espiritual. Cada pensamiento debe estar cautivo de la obediencia a Cristo. [...]

»Necesitamos un constante sentido del poder ennoblecedor de los pensamientos puros y de la influencia deletérea de los pensamientos malos. Fijemos nuestros pensamientos en cosas santas. Sean puros y santos, porque la única seguridad para cada alma es el recto pensar. Debemos usar todo medio que Dios ha puesto a nuestro alcance para el gobierno y el cultivo de nuestros pensamientos. Debemos poner nuestras mentes en armonía con su mente. Su verdad santificará nuestro cuerpo, alma y espíritu, y podremos levantarnos por encima de la tentación».— ELENA G. DE WHITE, *En los lugares celestiales*, 6 de junio

«El adiestramiento del corazón, el control de los pensamientos en cooperación con el Espíritu Santo, pondrá nuestras palabras bajo control. Esto es verdadera sabiduría, y le asegurará paz mental y contentamiento. Habrá gozo en la contemplación de las riquezas de la gracia de Dios».— ELENA G. DE WHITE, *Mente, carácter y personalidad*, t. 2, cap. 72, p. 298



5ª SEMANA **7**

inQuiere

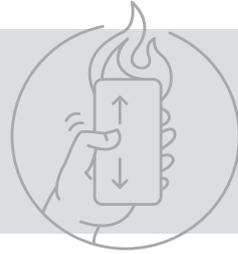


Comparte con tu clase de Escuela Sabática (o grupo de estudio bíblico) las ideas del versículo para memorizar y el estudio bíblico de esta semana, así como cualquier descubrimiento, observación y pregunta.

Considera estas preguntas de discusión con el resto del grupo.

- ☞ **Enumera algunas de las prisiones mentales que el enemigo utilizó en contra de los creyentes corintios. (2 Corintios 12: 20).**
- ☞ **¿Cuáles crees que son algunas de las prisiones mentales más comunes entre los jóvenes adultos de hoy?**
- ☞ **¿Qué estrategias puedes utilizar para llevar «cautivo todo pensamiento para que obedezca a Cristo»? (2 Corintios 10: 5, NVI).**
- ☞ **¿Cómo puedes recibir la fuerza de Dios en lugar de confiar en tu propio poder para vencer al enemigo? (2 Corintios 10: 4).**
- ☞ **¿Cómo es posible deshacerse del «viejo hombre» y recibir al «nuevo hombre»? (Efesios 4: 22-24, RV60).**
- ☞ **¿Cómo puede ayudar a vencer al enemigo la costumbre de memorizar las Escrituras y meditar en ellas? (Salmo 119: 9-16).**
- ☞ **¿Cómo puedes animar a un amigo que se siente desmotivado y derrotado por las prisiones mentales que lo esclavizan y a las que se tiene que enfrentar?**
- ☞ **¿Qué principios puedes extraer de este estudio que te ayuden a superar las adicciones?**
- ☞ **¿Cómo puede la iglesia crear un entorno más propicio en el que la gente se fortalezca para librar sus batallas personales?**
- ☞ **Piensa en algunos patrones negativos de pensamiento en los que caes habitualmente. Utiliza versículos bíblicos para crear patrones positivos que los reemplacen.**

Resistir la tentación



6ª SEMANA **1**

inTro

Un mundo de adicciones

Vivimos en un mundo de adicciones. La tecnología digital fue diseñada para fomentar comportamientos adictivos que mantienen a los usuarios haciendo clic y desplazándose por la web constantemente. Las aplicaciones de teléfono inteligente están hechas para que los usuarios vuelvan a ellas a lo largo del día sin darse cuenta de que han desarrollado un deseo por la descarga de dopamina que reciben al interactuar con la aplicación. Los anunciantes gastan miles de millones de dólares manipulando a los espectadores para que sientan que deben comprar determinados productos para ser felices. Muchos estudiantes tienen problemas con los estudios porque se pasan las noches jugando a videojuegos o viendo sus series favoritas en lugar de dormir bien. La falta de sueño puede crear una dependencia de la cafeína, lo cual podría convertirse en una puerta de entrada hacia la dependencia de otras formas de estimulantes. Por si todo esto fuera poco, también se estudian en laboratorios los ingredientes de los alimentos procesados para identificar el punto perfecto de felicidad que maximice los antojos; es decir, que la industria de la alimentación hace todo lo posible por monetizar los comportamientos adictivos y explotar las debilidades humanas.

Los *smartphones* nos han facilitado enormemente llevar una vida secreta en Internet. Las pantallas pequeñas permiten ver videos en privado sin que nadie se entere. Este nuevo nivel de accesibilidad hace que muchos niños desarrollen hábitos escondidos que sus padres desconocen por completo. Pero no son solo los niños; los padres también ocultan su actividad en Internet, incluso a sus hijos y a sus cónyuges. Como resultado, se calcula que el 35% de las descargas de Internet están relacionadas con el porno.

La tentación es real y se presenta de muchas formas. Lo que me tienta a mí puede ser diferente de lo que te tienta a ti. Esta semana nos detendremos en el estudio de la vida de Jesús y descubriremos, a partir de su ejemplo, cómo fortalecer nuestra mente para resistir la tentación.

- ✓ Escribe Mateo 4: 1-11 en la traducción que prefieras.
- ✓ Si tienes poco tiempo, escribe el versículo 4.
- ✓ También puedes reescribir el pasaje con tus propias palabras, o hacer un esquema o un mapa mental del mismo.

Escríbelo aquí

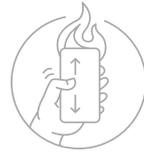


A large, empty, light gray rounded rectangular box intended for the user to write their response to the prompts above.



6ª SEMANA 2

inTerioriza



Tentaciones feroces

Necesitamos la mente de Cristo cuando nos enfrentamos a la tentación. La victoria de Cristo en el desierto nos muestra cómo resistir los avances del enemigo. Nuestro Salvador venció la tentación con las mismas armas de las que disponemos nosotros cuando somos tentados.

«El Espíritu llevó a Jesús al desierto» (Mateo 4: 1). Jesús no fue al desierto en busca de tentaciones, sino que siguió al Espíritu Santo buscando un tiempo de oración y preparación espiritual para su ministerio. Vencer la tentación comienza con estar donde Dios nos ha llamado a estar, y no con invitar a la tentación por descuido o ponerla delante de nosotros.

El tentador no se acercó a Jesús hasta después de cuarenta días; es decir, que esperó a que Jesús, sin comer, estuviera en su estado más débil y vulnerable. Muchos de nosotros conocemos la sensación de hambre después de saltarnos una o dos comidas. A veces el hambre saca lo peor de nosotros. Cuando nuestros cuerpos se sienten débiles, es fácil ponerse de mal humor. Sin embargo, esto no se parece en nada al hambre extrema que Jesús debió de experimentar después de cuarenta días de ayuno. Si Jesús hubiera perdido el control de su actitud o hubiera cedido a sus antojos, Satanás habría obtenido la victoria. Si Jesús hubiera transformado las piedras del desierto en pan, habría hecho legítima la provocación que Satanás hizo a su divina autoridad. Habría significado jugar el juego de Satanás según sus reglas demoníacas. Jesús ni siquiera admitió la falsa premisa que Satanás trató de establecer.

En el jardín del Edén, el apetito fue el punto de prueba para Adán y Eva. Cristo, el segundo Adán, venció a Satanás en los mismos puntos en los que fallaron nuestros primeros padres. Hoy en día, la indulgencia del apetito sigue siendo una de las estrategias más exitosas del tentador para llevar a las personas al pecado. El diablo conoce la fuerza de las pasiones y de las apetencias humanas, y se aprovecha de esa vulnerabilidad. Nada arruina más rápidamente la felicidad de una familia que las adicciones que toman el control de la vida de las personas. Como Aquel que conoce las profundidades de nuestras debilidades, el corazón de Cristo rebosa compasión por quienes se han visto atrapados en ciclos destructivos (ver Hebreos 4: 15). Con nuestras propias fuerzas humanas, nos resulta imposible vencer los deseos que nos controlan. Jesús venció para hacernos libres. Venció el apetito (ver Mateo 4: 3, 4), la presunción (vers. 5-7) y el orgullo (vers. 8-10) para poder liberarnos de «los malos deseos de la

naturaleza humana, el deseo de poseer lo que agrada a los ojos y el orgullo de las riquezas» (1 Juan 2: 16).

Si nos acercamos a Dios, la Biblia promete que el mismo diablo que huyó de Jesús cuando él resistió la tentación, también huirá de nosotros cuando nos resistamos a él (ver Santiago 4: 7-8). Resistir la tentación significa luchar con todo lo que tenemos. Los cristianos debemos utilizar un enfoque integral que vaya más allá de la ayuda espiritual. Para los adictos en recuperación, esto a menudo significa que necesitamos una comunidad sana, compañeros a quienes rendir cuentas y tratamiento médico o terapia profesional.

Regresa al texto que has escrito o parafraseado. Análizalo directamente y reflexiona sobre su contenido con máximo detenimiento.

- ✓ Encierra en un círculo las palabras, frases e ideas que se repiten.
- ✓ Subraya las palabras y frases que consideras más relevantes y que te resultan más significativas.
- ✓ Utiliza flechas para conectar algunas palabras y frases que se relacionan con otros conceptos similares.
- ✓ ¿A qué parece apuntar lo que copiaste y relacionaste?

Repasa Mateo 4: 1-11, encuentra un versículo que te llame la atención y memorízalo. Escríbelo varias veces a fin de que te sea más fácil recordarlo.

- ✓ ¿De qué maneras ves que el diablo tienta a la gente hoy en día con el apetito, la presunción y el orgullo?
- ✓ ¿Cuáles son las tentaciones más difíciles a las que una persona se enfrenta en la vida?

Escríbelo aquí





6ª SEMANA **3**

inTerpreta



Vencer con la Palabra

Durante las tentaciones, Satanás se acercó a Jesús intentando hacerle dudar de su propia identidad. No eran tentaciones simples y directas; eran ataques sofisticados que procuraban erosionar su estado mental. Satanás repetía una y otra vez: «Si eres el Hijo de Dios...» (Mateo 4: 3, 6, NVI). Los principios que Jesús demostró al resistir estas tentaciones se aplican no solo a los ataques espirituales, sino también a las luchas emocionales y psicológicas. Hoy en día, nuestras propias batallas contra la tentación a menudo surgen de heridas profundas causadas por traumas y baja autoestima. Resistir la tentación no siempre es fácil, y menos cuando la causa de la adicción está profundamente arraigada en el dolor emocional y la necesidad de curación. El que tenga este tipo de luchas continuas puede realmente beneficiarse del apoyo de una persona o de un grupo cualificado que le ayude a reconstruirse emocional y espiritualmente.

Al enfrentarse a cada tentación, Jesús no buscó respuestas en sí mismo, sino que continuamente dirigió su mente a la Palabra de Dios y resistió la tentación diciendo: «Escrito está» (vers. 4, 7, 10). En respuesta, el diablo también citó las Escrituras (vers. 6). Satanás ha estudiado la Palabra de Dios para poder distorsionar su significado en su propio beneficio, sacándola de su contexto y aplicándola erróneamente. Puesto que Satanás rechaza las afirmaciones de la Palabra de Dios, él puede citar algunas Escrituras, pero lo hace de una manera que socava o contradice otras partes de las Escrituras. Hace falta estudiar la Biblia con dedicación para detectar los engaños que se enmascaran con citas erróneas de las Escrituras. Solo podemos estar seguros estudiando toda la Escritura y viviendo «de *toda* palabra que salga de los labios de Dios» (vers. 4, la cursiva es nuestra).

El Salvador podía usar la Palabra de Dios en cualquier momento porque sabía lo que decía. Para tener este conocimiento profundo de las Escrituras debemos pasar tiempo de calidad meditando en ellas. Cuando nos sumergimos completamente en la Biblia, podemos responder a cada desafío buscando y reconociendo primero en la Palabra el consejo que esta nos da. El vencedor debe guardar la Palabra de Dios en su corazón (ver Salmo 119: 11) de modo que le sea fácil

disponer de ella para resistir los pensamientos negativos y otras insinuaciones del enemigo. Cuando estés rodeado de tinieblas, la Palabra de Dios puede ser «una lámpara a [tus] pies y una luz en [tu] camino» (vers. 105).

La Biblia nos ofrece la mente de Dios expresada en forma escrita. Recibimos la mente de Dios cuando repetimos sus palabras. Esto es más de lo que el diablo puede resistir. El tentador retrocede cada vez que la Palabra de Dios es pronunciada con fe. La Biblia es el arma más mortífera que un cristiano puede usar contra el enemigo. Es más afilada que cualquier espada de doble filo (ver Efesios 6: 17; Hebreos 4: 12). Cuando nos aferramos firmemente a las promesas de Dios, el diablo no puede avanzar contra nosotros.

Luego de haber repasado el texto que has copiado y resaltado:

- ✓ ¿A qué conclusiones especiales llegas?
- ✓ ¿Qué preguntas te surgen?
- ✓ ¿Qué partes te parecen difíciles?
- ✓ ¿Cómo puedes utilizar la Palabra de Dios con más eficacia en las áreas en las que actualmente tienes dificultades?

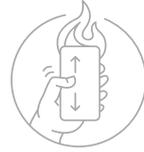
Escríbelo aquí



A large, empty, light gray rounded rectangular box intended for the user to write their reflections or answers to the questions above.



6ª SEMANA **4**
inVestiga



La tentación de Cristo:

Hebreos 2: 14-18

Hebreos 4: 14-16

Promesas para superar la tentación:

Mateo 6: 13

Mateo 26: 41

1 Corintios 10: 6-13

Gálatas 5: 16-25

Santiago 1: 12-14

Santiago 4: 7-8

- ✓ ¿Qué relación tienen estos versículos con Mateo 4: 1-11?
- ✓ ¿Qué otros versículos o promesas te vienen a la mente en relación con Mateo 4: 1-11?

Escríbelo aquí





6ª SEMANA **5**

inVita



El casco de la salvación

Cristo es nuestro ejemplo en todas las cosas. Él nos mostró cómo librar esta batalla de fe encomendándose continuamente a su Padre celestial (ver 1 Pedro 2: 21-25). Como ser humano, en todo tiempo Jesús dependía de su conexión con el Cielo. ¿Qué decir de nosotros? Mucho más deberíamos darnos cuenta de nuestra incapacidad para pelear con nuestras propias fuerzas. Los poderes contra los que luchamos superan cualquier nivel de resistencia que creamos tener en nosotros mismos. No tenemos ninguna posibilidad de resistir al enemigo a menos que luchemos con la fuerza que viene de Dios (ver Efesios 6: 10-13), parte de la cual implica vestirnos con toda la armadura de Dios (vers. 14-18). No debe faltar nada, porque una armadura incompleta nos lleva a una derrota segura.

En tiempos del Nuevo Testamento, cuando un soldado se preparaba para la batalla, el casco era una de las últimas piezas de la armadura que se ponía. El casco era vital para la supervivencia, ya que protegía la cabeza, que es el centro de mando del resto del cuerpo. Si la cabeza resultaba gravemente dañada, el resto de la armadura era inútil. El casco del cristiano es la seguridad de la salvación, y es una defensa impenetrable contra los ataques del enemigo a nuestras mentes. Aquellos que descansan confiadamente en la salvación que Dios ha provisto no son tan fácilmente perturbados por las presiones de este mundo. Confiar en el don divino de la vida eterna relativiza las preocupaciones de este mundo. Elegir confiar puede ser difícil, pero Dios ha demostrado una y otra vez que es digno de nuestra confianza. Él es bueno, y no toma nuestra confianza a la ligera ni se aprovecha de ella.

Debemos recordar que nuestra mente es un campo de batalla. Los resultados de nuestras batallas mentales determinan el curso de nuestras vidas. La decisión más importante que tomamos en estas batallas es si aceptamos el regalo de la salvación en Jesús y le seguimos. Cuando recibimos a Jesús como nuestro Salvador y Señor, nos ponemos el casco de la salvación. Al continuar aceptando a Jesús cada día, mantenemos puesto el casco de la salvación como protección contra el enemigo.

No hay sentimiento más debilitante que el de estar cargado de culpa y vergüenza y no estar seguro de nuestra posición ante Dios. Enfrentar la tentación cuando llevamos una pesada carga de culpa es como ir a la batalla creyendo que perderemos la guerra. La culpa es útil en la medida en que nos lleva a Jesús. Cuando venimos a Jesús y le permitimos que nos quite el pecado y la culpa, encontramos una nueva fuerza que nunca habíamos tenido antes y que nunca podríamos tener por nosotros mismos. Aceptar el perdón de Dios nos libera de la culpa y la vergüenza, y nos fortalece para que ganemos nuestras batallas contra la tentación. Podemos empezar a ganar nuestra próxima batalla contra la tentación ahora mismo, poniéndonos el casco de la salvación y manteniéndolo puesto todos los días.

Medita de nuevo en Mateo 4: 1-11 y considera lo que aprendemos sobre Jesús a partir de esta historia.

- ✓ ¿Tienes hoy la seguridad de la salvación ofrecida por Dios?
¿Por qué sí o por qué no?
- ✓ ¿Cómo ves a Jesús de forma diferente o lo ves de nuevo?

Escríbelo aquí





6ª SEMANA **6**

imPlicáte



Satanás tiembla y huye

«**S**iempre que una persona esté rodeada de nubes, se halle perpleja por las circunstancias, o afligida por la pobreza y la angustia, Satanás está listo para tentarla y molestarla. Ataca los puntos débiles de nuestro carácter. Trata de destruir nuestra confianza en Dios porque él permite que exista tal estado de cosas. Nos vemos tentados a desconfiar de Dios y a poner en duda su amor. Muchas veces el tentador viene a nosotros como se presentó a Cristo, desplegando delante de nosotros nuestras debilidades y flaquezas. Espera desalentar el alma y quebrantar nuestra confianza en Dios. Entonces está seguro de su presa. Si nosotros le hiciéramos frente como lo hizo Jesús, evitaríamos muchas derrotas. Parlamentando con el enemigo, le damos ventajas».— ELENA G. DE WHITE, *El Deseado de todas las gentes*, cap.12, p. 99

«En nuestra propia fortaleza, nos es imposible negarnos a los clamores de nuestra naturaleza caída. Por su medio, Satanás nos presentará tentaciones. Cristo sabía que el enemigo se acercaría a todo ser humano para aprovecharse de las debilidades hereditarias y entrapar, mediante sus falsas insinuaciones, a todos aquellos que no confían en Dios. Y recorriendo el terreno que el hombre debe recorrer, nuestro Señor ha preparado el camino para que venzámos. No es su voluntad que seamos puestos en desventaja en el conflicto con Satanás. No quiere que nos intimiden ni desalienten los asaltos de la serpiente. “Tened buen ánimo —dice—; yo he vencido al mundo” (Juan 16: 30)».— ELENA G. DE WHITE, *ibid.*, pp. 101-102

«Muchas veces, cuando Satanás no logra excitar la desconfianza, nos induce a la presunción. Si puede hacernos entrar innecesariamente en el camino de la tentación, sabe que la victoria es suya. Dios guardará a todos los que anden en la senda de la obediencia; pero el apartarse de ella es aventurarse en terreno de Satanás. Allí, lo seguro es que caeremos. El Salvador nos ha ordenado: “Velad y orad, para que no entréis en tentación” (Marcos 14: 38). La meditación y la oración nos impedirían precipitarnos al peligro, y así nos ahorraríamos muchas derrotas».— ELENA G. DE WHITE, *ibid.*, cap. 13, p. 107

«Así podemos nosotros resistir la tentación y obligar a Satanás a alejarse. Jesús venció por la sumisión a Dios y la fe en él, y mediante el apóstol nos dice: “Someteos pues a Dios; resistid al diablo, y de vosotros huirá. Allegaos a Dios, y él se allegará a vosotros” (Santiago 4: 7-8). No podemos salvarnos a nosotros mismos del poder del tentador; él venció a la humanidad, y cuando nosotros tratamos de resistirle con nuestra propia fuerza caemos víctimas de sus designios; pero “torre fuerte es el nombre de Jehová: a él correrá el justo, y será levantado” (Proverbios 18: 10). Satanás tiembla y huye delante del alma más débil que busca refugio en ese nombre poderoso».— ELENA G. DE WHITE, *ibid.*, p. 109



6ª SEMANA **7**

inQuiere



Comparte con tu clase de Escuela Sabática (o grupo de estudio bíblico) las ideas del versículo para memorizar y el estudio bíblico de esta semana, así como cualquier descubrimiento, observación y pregunta.

Considera estas preguntas de discusión con el resto del grupo.

- ☞ **¿Qué estrategias utilizó el diablo para tentar a Jesús?**
- ☞ **¿Qué armas utilizó Jesús para combatir la tentación?**
- ☞ **¿Qué significa vivir «de toda palabra que salga de los labios de Dios» (Mateo 4: 4)?**
- ☞ **¿Cuáles son tus promesas bíblicas favoritas que te fortalecen para resistir la tentación?**
- ☞ **En tu opinión, ¿cuáles son las áreas en las que el diablo tiene más éxito en sus tentaciones hacia ti y tus amigos hoy?**
- ☞ **¿Cuál es la mejor manera de huir de la tentación? (Ver Proverbios 22: 3; 1 Corintios 6: 18; 2 Timoteo 2: 22).**
- ☞ **¿Cómo podemos luchar con la fuerza de Cristo y no con nuestras propias fuerzas? (Efesios 6: 10).**
- ☞ **En Internet y en tu comunidad, ¿qué recursos están disponibles para las personas que tienen dificultades y luchas con el consumo de sustancias, con la pornografía y con otras adicciones?**

Calmar la mente airada



7ª SEMANA **1**

inTro

La pandemia de ira

Una pandemia de ira ha llegado y es feroz. Como sociedad, nos enfrentamos a niveles crecientes de estrés provocados por todo tipo de causas, desde la pérdida del empleo hasta el malestar social; desde los crecientes temores relativos a la dirección que está tomando el mundo hasta la sensación de que el fin de la vida tal y como la conocemos está cerca. Las frustraciones estallan en rabia, que se desata a un ritmo alarmante. Las redes sociales y otros medios de comunicación están llenos de diatribas de odio dirigidas contra gobiernos, instituciones y otros grupos, incluso contra los que están enfadados! En casa, en la universidad e incluso en la iglesia, el mal humor, las mechas cortas y los arrebatos explosivos son cada vez más frecuentes.

La ira incontrolada conlleva enormes riesgos. No solo perjudica las relaciones, la dinámica familiar y el bienestar mental, sino que repercute negativamente en la salud física. Se ha demostrado que la ira frecuente debilita el sistema inmune, y que las personas más propensas a la ira tienen el doble del riesgo de sufrir una enfermedad coronaria, según un estudio publicado en la revista *Circulation*.¹ Una investigación publicada en el *European Heart Journal* muestra que el riesgo de sufrir un ictus en las dos horas siguientes a un arrebato de ira es tres veces mayor.² ¿Qué hacer con la ira? Este será el tema de la lección de esta semana.

1 Janice E. Williams *et al.*, *Circulation*, «Anger Proneness Predicts Coronary Heart Disease Risk», vol. 101, nº 17, 2000. Disponible en línea: doi.org/10.1161/01.CIR.101.17.2034

2 Elizabeth Mostofsky *et al.*, *European Heart Journal*, «Outbursts of Anger as a Trigger of Acute Cardiovascular Events: A Systematic Review and Meta-analysis», 3 de marzo de 2014. Disponible en línea: doi.org/10.1093/eurheartj/ehu033

- ✓ Escribe Santiago 1: 19-21 en la traducción que prefieras.
- ✓ También puedes reescribir el pasaje con tus propias palabras, o hacer un esquema o un mapa mental del mismo.

Escríbelo aquí





7ª SEMANA 2

inTerioriza



Bajo la superficie

En su Carta a los creyentes de la Iglesia cristiana primitiva, Santiago da consejos sobre cómo manejar la ira. El texto trata una cuestión que, según se cree, había causado algunos problemas en la comunidad de los primeros creyentes. Los advertía de que controlaran su ira y los animaba a poner más atención al escuchar, un consejo que aún es necesario hoy en día.

La ira suele revelar un problema más profundo. Cuando examinamos nuestro corazón, detrás de nuestra ira podemos encontrar capas de tristeza, decepción, vergüenza, impotencia, dolor, inseguridad, pena, ansiedad, estrés, agotamiento, celos, desprecio o amargura. Puede ser más fácil expresar ira que otras emociones, por lo que esta tiende a enmascarar emociones más difíciles de identificar y comunicar. Además, recurrimos a la ira porque nos hace sentir «poderosos» y protegidos, en contraste con las emociones de la lista anterior que nos hacen sentir vulnerables.

Como la ira no es más que la punta de un gran iceberg de problemas ocultos bajo la superficie, antes de abordar la ira de forma significativa primero debemos abordar el núcleo del problema. Cuando nuestra ira es desproporcionada con respecto a lo que está ocurriendo, debemos preguntarnos: ¿A qué se debe esta reacción mía? ¿Cuál es su verdadero origen? A menudo, la ira proviene de un acontecimiento pasado que puede tener poca conexión obvia con la situación presente. A veces puede ser útil trabajar con un terapeuta para averiguar de dónde procede la ira y aprender cómo abordarla.

Nunca tendremos tiempo de procesar nuestras experiencias y emociones a menos que sigamos el consejo del apóstol: «Ustedes deben estar listos para escuchar; en cambio deben ser lentos para hablar y para enojarse» (Santiago 1: 19). Santiago nos evitaría la reacción rápida y airada que luego lamentamos tanto. Es importante aplicar este consejo bíblico de «ser lentos» en cuanto reconozcamos los primeros signos de ira: aumento del ritmo cardíaco, respiración más rápida y superficial, palmas de las manos sudorosas, músculos tensos, sensación de acaloramiento, de estar a la defensiva o de querer hacer daño a alguien.

También es útil centrarse en regular la respiración acelerada haciendo algunas respiraciones profundas, aunque sea en medio de una conversación. Si lo necesitas, desconecta por completo durante un rato. Sal

a la calle, da un paseo, despeja tu mente. Piensa en una olla de agua hirviendo: tienes que retirarla del fuego para que se enfríe. Cuando tu respiración se normaliza y tu ritmo cardíaco vuelve a bajar, el cerebro recibe un mejor suministro de oxígeno, que te permite pensar con más claridad y tener mejor control sobre ti mismo. Tomarse tiempo para calmarse permite empezar a procesar lo que está ocurriendo y responder adecuadamente en lugar de limitarse a reaccionar por impulso ante la situación. Y lo que es más importante: tomarse tiempo para despejar la mente deja espacio para que el Espíritu Santo obre en tu interior. Una vez que estés más calmado, puedes volver a la situación para resolverla.

Regresa al texto que has escrito o parafraseado. Analízalo directamente y reflexiona sobre su contenido con máximo detenimiento.

- ✓ Encierra en un círculo las palabras, frases e ideas que se repiten.
- ✓ Subraya las palabras y frases que consideras más relevantes y que te resultan más significativas.
- ✓ Utiliza flechas para conectar algunas palabras y frases que se relacionan con otros conceptos similares.
- ✓ ¿A qué parece apuntar lo que copiaste y relacionaste?

Memoriza tu versículo favorito de Santiago 1: 19-21. Escríbelo varias veces a fin de que te sea más fácil recordarlo.

- ✓ ¿Por qué es peligrosa la ira desenfrenada?
- ✓ Según tu percepción, ¿cómo la ira afecta las relaciones?
- ✓ Entre la gente a la que tú respetas, ¿hay personas que saben gestionar bien la ira? En tu opinión, ¿cómo lo logran?

Escríbelo aquí





7ª SEMANA **3**

inTerpreta



Enfado apropiado

Muchos se sorprenden al ver cómo responde la Biblia a la pregunta: «¿Es pecado la ira?». Según la Biblia, hasta Dios se enfada cuando la gente peca (ver Deuteronomio 1: 34, 37; 3: 26; 4: 21; 9: 8, 19, 20). Esto nos muestra que la ira no es necesariamente algo malo; a veces puede ser una respuesta justa al mal. Cuando nos enojamos por algo que está mal, esto puede motivarnos a actuar y arreglar las cosas. Ahora bien, si no se gestiona adecuadamente, la ira, por supuesto que acarrea problemas. Cuando nuestra ira está fuera de control, puede llevarnos a la violencia y la destrucción.

La Biblia ofrece instrucciones para controlar la ira. Por ejemplo, declara: «Si se enojan, no pequen» (Efesios 4: 26). Esto nos dice dos cosas: que la ira no es pecado y que es posible expresarla de forma positiva sin dejar que se convierta en odio o venganza. También leemos en Santiago 1: 19 que Dios desea que seamos «lentos» para enojarnos, lo que significa que, en momentos de frustración o ira, debemos pensar antes de reaccionar. En el libro de Proverbios se nos dice que «el necio da rienda suelta a sus impulsos, pero el sabio acaba por refrenarlos» (29: 11). Esto significa que las personas sabias también tienen sentimientos fuertes, pero saben darles la forma adecuada y expresarlos en el momento oportuno. Cuando se trata de controlar la ira, el objetivo no es no volver a enfadarse nunca, ni siquiera dejar de enfadarse en el momento, sino aprender a expresarla de forma constructiva para no destruir las relaciones ni herir a nadie (incluyendo a ti mismo).

Si encuentras difícil luchar contra la ira, debes saber que no estás solo. El primer paso es admitir que tienes un problema y que necesitas ayuda. Después, acude a Dios para que te cure y te dé fuerzas. Por último, busca amigos que te ayuden a mantenerte cerca de Dios. Nunca te avergüences de apoyarte en tus amigos para que te lleven a Cristo. Todos terminamos agotándonos espiritualmente cuando tratamos de ser cristianos a solas, sin una comunidad o apoyo. Las personas que tienen éxito espiritual se rodean de amigos que se exhortan [animan, ruegan, apelan] «unos a otros cada día» (Hebreos 3: 13). Recuerda, sin embargo, que, aunque necesites amigos, tu verdadera curación y tu fortaleza provienen de Dios. Él quiere hacer por ti lo que ningún amigo humano podría hacer jamás.

La victoria sobre la ira suele llevar tiempo. Si no lo consigues a la primera o incluso a la décima vez, no te rindas: sigue avanzando en la misericordia, el amor, el perdón, la gracia y el poder de Dios. No permitas que el enemigo se interponga en tu camino, ni siquiera cuando resbales. Cuando caemos, Dios es fiel para perdonarnos según lo ha prometido. Recuerda las promesas de Dios, habla con él e inténtalo de nuevo.

Luego de haber repasado el texto que has copiado y resaltado:

- ✓ ¿A qué conclusiones especiales llegas?
- ✓ ¿Qué preguntas te surgen?
- ✓ ¿Qué partes te parecen difíciles?
- ✓ ¿Cuáles son las formas y los momentos adecuados para expresar ira?

Escríbelo aquí



A large, empty, light gray rounded rectangular box intended for writing the answers to the reflection questions.



7ª SEMANA **4**
inVestiga



Ser lento para la ira:

Salmo 103: 8

Proverbios 14: 29

Proverbios 15: 1, 18

Proverbios 19: 11

Eclesiastés 7: 9

Controlarte a ti mismo/a:

Proverbios 16: 32

Proverbios 25: 28

Proverbios 29: 11

Romanos 12: 19

Efesios 4: 25-32

- ✓ ¿Qué relación tienen estos versículos con Santiago 1: 19-21?
- ✓ ¿Qué otros versículos o promesas te vienen a la mente en relación con Santiago 1: 19-21?

Escríbelo aquí





7ª SEMANA **5**

inVita



Aplicar los principios

La Biblia utiliza la palabra «ira» más de doscientas veces, por lo que está claro que Dios conoce el desafío que plantea la ira. Quiere que entendamos cómo es posible manejar nuestras emociones de forma saludable.

Consideremos siete pasos que nos ayudarán a aplicar los principios bíblicos que hemos discutido.

Conoce tus objetivos y céntrate en ellos. Si quieres relacionarte con tu familia y con tus amigos de manera amorosa, escribe esta meta y revísala diariamente. A lo largo del día, pregúntate: mis reacciones y mi comportamiento, ¿están construyendo relaciones que honran a Dios? Si la respuesta es afirmativa, alaba al Señor. Si la respuesta es negativa, toma nota de dónde necesitas mejorar, pide perdón cuando sea necesario y elabora estrategias con la Palabra de Dios en la mano (y tal vez con un compañero de confianza a quien rindas cuentas) sobre los cambios y mejoras posibles. Con el tiempo y la práctica, te resultará más fácil.

Registra por escrito cada vez que te enfadas. Apunta tus enojos para que aprendas todo lo posible sobre las situaciones que te llevan a sentirlos. Identifica tus momentos vulnerables para aprender de ellos y tratar de evitarlos o superarlos con más eficacia en el futuro. Intenta encontrar las raíces o las verdaderas causas de tu ira. Por ejemplo, gran parte de la ira se debe a traumas no resueltos, a enfados con Dios, contra tus padres, contra alguien que te agredió, etcétera. La ira también puede provenir del orgullo, de pensar que somos mejores que los demás y, por lo tanto, juzgarlos (por ejemplo, ira al volante: «Deberían manejar mejor [como lo hago yo]»).

Respira. Cuando empieces a sentirte enfadado o irritado, controla tu respiración. Incluso antes de ser conscientes de que estamos enojados, nuestra respiración se vuelve más rápida y superficial, lo que nos hace más propensos a perder el control de nuestro comportamiento. Cuando empieces a sentirte irritado, practica la respiración profunda (cinco segundos de inspiración por la nariz, dos segundos de retención del aire y cinco segundos de espiración lenta por la boca). Repite esta pauta unas diez veces. Esto proporcionará mucho oxígeno a tu cerebro para que puedas tomar una decisión bien razonada.

Haz una lista de cosas que puedes hacer. Escribe y guarda una lista de diez cosas que puedes hacer cuando te enfadas. Por ejemplo, las distracciones saludables o las salidas a la naturaleza son técnicas poderosas para controlar la ira. Algunas de las opciones más comunes son dar un paseo,

hacer ejercicio, llamar a un amigo por teléfono, orar, reclamar tus promesas bíblicas favoritas, dibujar, escribir o crear algo, hornear o cocinar... Todo esto puede ser útil siempre que no se convierta en una evitación permanente. Tienes que volver al problema que causa la ira y abordarlo.

Piénsalo bien. Pregúntate: «Si reacciono con enfado ante esta situación, ¿qué pasará con mis relaciones, con el objetivo que trato de alcanzar, con las personas a las que quiero?». Piensa en los efectos inmediatos y a largo plazo de tu reacción. Pensar bien las cosas es un punto fuerte del cerebro humano. Utiliza el poder de razonamiento que Dios te ha dado para mantener la ira bajo control.

Sé responsable. Prepárate para posibles momentos de ira tomando el autocuidado muy en serio. Duerme lo suficiente, haz ejercicio, bebe agua y aliméntate adecuadamente. También es beneficioso tener pasatiempos saludables. Todas estas cosas reducen nuestra vulnerabilidad a la ira malsana y a otras emociones difíciles de gestionar.

Busca ayuda cuando la necesites. Si te cuesta controlar tu ira y te está causando problemas importantes en tus relaciones interpersonales o en tu trabajo, puede que haya llegado el momento de buscar ayuda profesional, ¡y no pasa nada! No estamos hechos para ir solos por la vida. No es una señal de fracaso acudir a un profesional en busca de ayuda, como tampoco se decepciona nadie cuando uno acude al médico si se siente enfermo.

Toma las medidas que el Espíritu Santo te pide que tomes hoy para superar la ira o ayudar a alguien con ira.

Vuelve a meditar en Santiago 1: 19-21 buscando a Jesús en el pasaje, y pensando en cómo aplicar el pasaje en tu vida diaria.

- ✓ ¿Cómo puedes prepararte para aplicar los principios bíblicos cuando te enojas?
- ✓ ¿Conoces a alguien que tenga problemas con la ira? ¿Cómo puedes ayudarle sin que parezcas condescendiente?

Escríbelo aquí





7ª SEMANA **6**

imPlicate



El peligro de dejarse llevar por la ira

«**L**os que por cualquier supuesta provocación se sienten libres para ceder a la ira o al resentimiento, están abriendo el corazón a Satanás. La amargura y animosidad deben ser desterradas del alma si queremos estar en armonía con el cielo».— ELENA G. DE WHITE, *El Deseado de todas las gentes*, cap. 31, p. 280

«Al ofreceremos a alguien para obedecerle, sois siervos de aquel a quien obedecéis» (Romanos 6: 16). Si nos dejamos dominar por la ira, la concupiscencia, la codicia, el odio, el egoísmo o cualquier otro pecado, nos hacemos siervos del pecado. “Ninguno puede servir a dos señores” (Mateo 6: 24). Si servimos al pecado, no podemos servir a Cristo. El cristiano sentirá la incitación al pecado, pues la carne desea vivamente la sensualidad, oponiéndose al Espíritu; pero el Espíritu lucha contra la carne, manteniendo una continua batalla. Aquí es donde se necesita la ayuda de Cristo. La debilidad humana se une a la fuerza divina, y la fe exclama: “Pero gracias a Dios, que nos da la victoria por medio de nuestro Señor Jesucristo” (1 Corintios 15: 57)».— ELENA G. DE WHITE, *Mensajes para los jóvenes*, cap. 30, p. 79

«Es cierto que hay una indignación justificable, aun en los seguidores de Cristo. Cuando vemos que Dios es deshonrado y su servicio puesto en oprobio, cuando vemos al inocente oprimido, una justa indignación conmueve el alma. Un enojo tal, nacido de una moral sensible, no es pecado».— ELENA G. DE WHITE, *El Deseado de todas las gentes*, cap. 31, p. 280

«Muchos miran las cosas desde un lado oscuro; magnifican supuestos agravios, alimentan su ira, y se llenan de sentimientos de venganza y odio, cuando en verdad no hay una causa real para esos sentimientos [...]. Resistan esos sentimientos, y experimentarán un gran cambio en su relación con sus semejantes».— ELENA G. DE WHITE, *Mente, carácter y personalidad*, t. 2, cap. 56, p. 162

«Ceder a las emociones violentas pone en peligro la vida. Muchos mueren víctimas de una explosión de rabia y pasión. Muchos se adiestran para caer en esas explosiones. Lo podrían impedir si quisieran, pero eso requiere fuerza de voluntad para contrarrestar una conducta equivocada. Todo esto debe ser parte de la educación que recibimos en la escuela, porque somos propiedad de Dios. El sagrado templo de nuestro cuerpo debe mantenerse puro y sin contaminación, para que el Espíritu Santo de Dios more en él».— ELENA G. DE WHITE, *Mente, carácter y personalidad*, t. 2, cap. 56, p. 164

«Hay un poder maravilloso en el silencio. Cuando os hablen con impaciencia no repliquéis de la misma manera. Las palabras dirigidas en respuesta a uno que está enojado actúan generalmente como un látigo que acrecienta la furia de la ira. En cambio, pronto se disipa la ira si se le hace frente con el silencio».— *Ibid.*, p. 167



7ª SEMANA **7**

inQuiere



Comparte con tu clase de Escuela Sabática (o grupo de estudio bíblico) las ideas del versículo para memorizar y el estudio bíblico de esta semana, así como cualquier descubrimiento, observación y pregunta.

Considera estas preguntas de discusión con el resto del grupo.

- ☞ **¿De qué maneras se ha mostrado Dios lento para la ira? (Ver Nehemías 9: 17, NVI; Salmo 103: 8; 145: 8; Joel 2: 13; Jonás 4: 2; Nahúm 1: 3). ¿Ha sido paciente contigo alguna vez? ¿Cuándo y cómo?**
- ☞ **¿Por qué es tan importante aprender a ser lento para la ira? (Proverbios 15: 18; 16: 32; 19: 11; Santiago 1: 19).**
- ☞ **¿Qué significa estar enfadado y no pecar? (Efesios 4: 26). ¿Cuándo es apropiado enojarse?**
- ☞ **Piensa en un personaje bíblico que se enojó. ¿Qué hizo bien o qué hizo mal?**
- ☞ **¿Cómo puede la memorización de versículos bíblicos ayudar a alguien que tiene problemas para controlar su ira?**
- ☞ **Si esa persona fueras tú, ¿qué versículos te serían útiles?**
- ☞ **¿Qué papel desempeñan los amigos a la hora de ayudarnos con nuestros retos espirituales? (Marcos 2: 3-5; Hebreos 3: 13).**
- ☞ **¿Puede el *bullying* provocar problemas de ira? Si es así, ¿cómo podemos afrontarlo?**
- ☞ **¿Por qué nos cuesta tanto buscar la ayuda de amigos o consejeros profesionales? ¿Cómo podemos facilitar las cosas para quienes necesitan ayuda?**
- ☞ **¿Qué medidas prácticas pueden ser útiles a una persona que quiere superar sus problemas de ira? (Ver inVita si es necesario).**

Experimentar el perdón



8ª SEMANA **1**

inTro

Sanidad a través del perdón

Hace unos años, yo aconsejaba a un señor que padecía fibromialgia e hipertensión. Mientras hablábamos, me contó que tenía problemas para perdonar a un familiar. De hecho, cada vez que pensaba en esa persona, le subía la tensión y sentía dolor y malestar en todo el cuerpo. Su médico le había recetado medicación para la tensión arterial y la fibromialgia, y yo le receté la necesidad de perdonar, explicándole que la amígdala de su cerebro podía hacer que las glándulas suprarrenales liberaran adrenalina y cortisol en su torrente sanguíneo, lo que a su vez podía causar sus problemas de fibromialgia y presión arterial. A los cuatro meses de hacer un esfuerzo consciente para trabajar en sus dificultades para perdonar, sus medicamentos para la presión arterial y la fibromialgia se redujeron, y en ocho meses ya no tenía que tomar ninguno. Este es el poder del perdón en acción. Mi paciente no solo se sintió mejor física, emocional y espiritualmente, sino que, lo mejor de todo, ise reconcilió con su hermano!

Aferrarse a sentimientos amargos induce al estrés crónico, que puede asociarse con hipertensión, enfermedades cardiovasculares y otros problemas graves de salud.* La amargura y el resentimiento son algunas de las prisiones mentales más eficientes que usa Satanás contra nosotros. Todo el mundo ha sido herido por alguien. Cuando dejamos de ofrecer perdón, quedamos prisioneros y atormentados por nuestro pasado. El cristiano de quien alguien ha sacado provecho o que ha sido agraviado de alguna manera debe, con la ayuda de Cristo, aprender a perdonar. Es más fácil decirlo que hacerlo, pero es esencial para la verdadera libertad.

Esta semana veremos cómo funciona el perdón y cómo es posible liberarnos de las heridas del pasado para experimentar una vida llena de gozo gracias al poder del Espíritu Santo que mora en nosotros.

* Ver Katia Reinert, *Journal of Family Research and Practice*, «The Influence of Forgiveness on Health and Healing» [La influencia del perdón en la salud y la curación], 2021. Disponible en línea: www.academia.edu/87516855/The_Influence_of_Forgiveness_on_Health_and_Healing

- ✓ Lee Mateo 18 en la traducción que prefieras.
- ✓ Escribe los versículos 21 y 22.
- ✓ También puedes reescribir el pasaje con tus propias palabras, o hacer un esquema o mapa mental del capítulo.

Escríbelo aquí



A large, empty, light gray rounded rectangular box intended for writing or drawing.



8ª SEMANA **2**

inTerioriza



Perdón abundante y desbordante

Se dice que errar es humano y perdonar es divino. Esto es muy cierto. Cumplir con el estándar de perdón que Jesús estableció en Mateo 18: 21, 22 ciertamente requiere un poder externo a nosotros. En este pasaje, Jesús no estaba diciendo a sus discípulos que limitaran su perdón exactamente a 490 veces (un número que, a efectos prácticos, es incontable), sino que estaba recordando a sus seguidores que nunca dejaran de perdonar a los demás por sus malas acciones y que el perdón es incondicional. Por la gracia de Dios, los cristianos de corazón perdonador no limitan el número de veces que perdonan. Perdonan con la misma libertad la quincuagésima vez que la primera. El verdadero perdón nunca puede basarse en llevar un marcador.

En tiempos de Cristo, los rabinos judíos enseñaban que perdonar a alguien más de tres veces era innecesario. Se basaban en Amós 1: 3-13 para justificar su creencia de que Dios perdonaba a los enemigos de Israel tres veces, y luego los castigaba la cuarta vez. Al ofrecer el perdón siete veces (más del doble que el ejemplo del Antiguo Testamento del que ellos se valían), Pedro probablemente esperaba que Jesús le diera una palmadita en la espalda y le dijera: «¡Bien hecho!». Pedro y todos los que le escuchaban debieron quedarse atónitos cuando Jesús les dijo que perdonaran mucho más de siete veces. Aunque habían estado observando el perdón de Jesús en acción durante algún tiempo, todavía pensaban en los términos limitados de la ley y no en los términos ilimitados de su gracia.

La parábola del funcionario que no quiso perdonar (ver Mateo 18: 23-35) contada por Jesús justo después de su discurso de las «setenta veces siete veces» reveló que, si Dios perdona nuestra enorme deuda de pecados contra él, ¿no debiéramos estar nosotros dispuestos a perdonar a los que han pecado contra nosotros? El texto de Efesios 4: 32 es paralelo a este ejemplo, donde Pablo nos exhorta a perdonarnos unos a otros «como Dios los perdonó a ustedes en Cristo». Evidentemente, el perdón no ha de repartirse de forma limitada, sino que ha de ser abundante, desbordante e indiscriminado, así como la gracia de Dios se derrama sin medida sobre nosotros.

El perdón fue preparado para nosotros mucho antes de que el mundo llegara a existir (ver Génesis 3: 15; Efesios 1: 3-6; Apocalipsis 13: 8). Inclu-

so antes de que nos creara a ti y a mí, sabiendo que nos rebelaríamos contra él y que necesitaríamos ser adoptados de nuevo en su familia, Dios hizo provisión a través de la vida, la muerte y la resurrección de Jesucristo. También debemos prepararnos para perdonar a los demás según el amor y la misericordia que Dios nos ha mostrado. Prepararse para perdonar puede ser algo difícil de hacer y podemos sentirlo como un golpe a nuestro ego (de santurrónes). Sin embargo, así como Dios perdona nuestra multitud de pecados, también desea que extendamos la misma misericordia a los demás.

Regresa al texto que has escrito o parafraseado. Analízalo directamente y reflexiona sobre su contenido con máximo detenimiento.

- ✓ Encierra en un círculo las palabras, frases e ideas que se repiten.
- ✓ Subraya las palabras y frases que consideras más relevantes y que te resultan más significativas.
- ✓ Utiliza flechas para conectar algunas palabras y frases que se relacionan con otros conceptos similares.
- ✓ ¿A qué parece apuntar lo que copiaste y relacionaste?

Memoriza tu versículo favorito de Mateo 18. Escríbelo varias veces a fin de que te sea más fácil recordarlo.

- ✓ ¿En qué se diferencian la norma del perdón de Dios y la nuestra?
- ✓ ¿De qué manera el perdón de Dios hacia nosotros debería cambiar nuestra forma de perdonar a los demás?

Escríbelo aquí





8ª SEMANA **3**

inTerpreta



El significado del perdón

Ser herido por alguien puede ser devastador, especialmente si fue una persona de confianza la que nos hizo el daño. Mateo 18 habla de ser herido u ofendido por alguien cercano a nosotros (vers. 15, 21). A veces intentamos olvidar lo sucedido y seguir adelante, pero cuando la herida emocional persiste y el dolor se hace más profundo, nos ponemos ansiosos, enfadados e incluso amargados. Cuanto más intentamos enterrarlo, más nos mantiene secuestrados el recuerdo, ya sea que nos demos cuenta o no.

El perdón es uno de los aspectos más incomprendidos y difíciles de la renovación de nuestra mente. Perdonar no significa actuar como si nunca hubiera pasado nada; por el contrario, el verdadero perdón implica responsabilidad. Cuando sea seguro y apropiado, la disputa debe resolverse entre el ofensor y la persona herida a solas (ver Mateo 18: 15). Cuando la reconciliación no tiene éxito o no se puede lograr en privado (como en los casos de abuso), se debe incluir en la discusión a una o dos personas más (vers. 16). Si este pequeño grupo no puede solucionar el problema, entonces la iglesia entera debe actuar (vers. 17).

En cada paso del proceso, perdonar significa que la persona herida renuncia a su derecho a vengarse personalmente del ofensor (ver 1 Samuel 24: 12; Romanos 12: 19). El derecho a la venganza siempre debe entregarse a Dios y a los organismos que él ha designado: el gobierno (ver Romanos 13: 1-4) y la iglesia (ver Mateo 18: 17). Dios es el juez, no nosotros. Solo él puede conocer realmente el corazón de una persona y juzgar con justicia.

Las enseñanzas de Cristo sobre el perdón, la disciplina y la reconciliación dejan claro que, en casos extremos en los que el agresor es un maltratador o un criminal, el perdón no significa ignorar, olvidar y encubrir la fechoría. Una víctima nunca debe sentir que existe alguna contradicción entre perdonar a alguien y denunciar el incidente a las autoridades competentes. Dios es un Dios de justicia y a la vez un Dios de misericordia (ver Salmo 89: 14). Cuando se ha cometido un delito, a menudo la cárcel puede ser el mejor lugar para que la persona perdonada sane y se recupere.

A veces, las personas son reacias a perdonar porque el perdón puede sonar como admitir que todo está bien, como si el problema no fuera tan grave. Sin embargo, solo las personas culpables necesitan ser

perdonadas. En este sentido, el perdón es acusatorio. Cuando perdonas a alguien, estás acusando a esa persona de haber hecho algo malo.

Otro obstáculo para el perdón puede ser la cuestión de la confianza y la reconciliación. Perdonar a una persona, sin embargo, no significa que confiarás en ella o que la relación volverá a ser como antes. A menudo, la relación puede sanar y es posible volver a confiar en la persona perdonada —lo cual es el ideal de Dios—, pero otras veces, las personas perdonadas necesitan nuevos límites. La historia de cómo David se relacionó con el rey Saúl ilustra poderosamente la diferencia entre la confianza (reconciliación) y el perdón. En dos ocasiones, David perdonó la vida de Saúl y lo perdonó libremente del mal que había hecho y quería hacer contra él, pero mantuvo la distancia entre ellos porque Saúl no era digno de confianza (ver 1 Samuel 24: 22; 26: 13, 22). El perdón se da; la confianza se gana.

Luego de haber repasado el texto que has copiado y resaltado:

- ✓ ¿A qué conclusiones especiales llegas?
- ✓ ¿Qué preguntas te surgen?
- ✓ ¿Qué partes te parecen difíciles?
- ✓ ¿Qué cosas son más difíciles de perdonar y cómo puedes lograrlo?

Escríbelo aquí





8ª SEMANA **4**
inVestiga



El perdón de Dios:

Salmo 32: 1

Salmo 86: 5

Extender el perdón:

Proverbios 17: 9

Mateo 6: 12-15

Marcos 11: 25-26

Lucas 6: 37

Efesios 4: 31-32

Colosenses 3: 12-13

- ✓ ¿Qué relación tienen estos versículos con Mateo 18?
- ✓ ¿Qué otros versículos o promesas te vienen a la mente en relación con Mateo 18?

Escríbelo aquí





8ª SEMANA **5**

inVita



Aprender a perdonar

Aprender a perdonar no es fácil; sin embargo, como un bebé que aprende a caminar, podemos practicar dando pequeños pasos hacia el perdón. Los hitos importantes en el camino hacia el perdón pueden resumirse en estas seis acciones: orar, recordar, empatizar, evaluar, comprometerse y aferrarse.

Orar. El primer paso para perdonar o para aceptar las disculpas que nos pide otra persona es la oración. Debemos orar para que Dios ablande nuestros corazones, y nos ayude a vernos a nosotros mismos y la situación desde su perspectiva, creando en nosotros un corazón limpio y un espíritu o actitud rectos (ver Salmo 51: 10; 139: 23-24).

Recordar. El siguiente paso es recordar lo que se ha hecho mal. No dejes nada de lado, especialmente si te hace sentir enfadado o molesto. Nombra tu emoción, escríbela y anota lo que dicha emoción te hace sentir exactamente. Llévala a Dios y entrégale tu dolor (ver 1 Pedro 5: 7). Considera hablar con un amigo de confianza o con un buen consejero. Luego pregúntale a Dios cómo tú, siendo cristiano, debes manejar esas emociones.

Empatizar. El siguiente paso es intentar comprender el punto de vista de la otra persona sobre por qué te ha hecho daño, sin minimizar ni restar importancia al mal que te ha hecho. A menudo, el mal se debe en parte a algo con lo que la otra persona está lidiando, un reflejo de su propio quebranto. Comprender lo que la otra persona ha experimentado no excusa de ninguna manera el mal, pero nos da perspectiva. Pide a Dios que te ayude a empezar a ver a esa persona a través de los ojos divinos.

Evaluar. El siguiente paso es evaluar detenidamente tus propios defectos y carencias. Recuerda una ocasión en la que alguien te perdonó. ¿Cómo te sentiste? Sobre todo, recuerda cómo te ha perdonado el Señor. Reconocer y valorar el perdón que tú mismo has recibido te permite extenderlo hacia los demás.

Comprometerse. El siguiente paso es comprometerte a perdonar. Cuéntaselo a un amigo o escribe sobre tu perdón en un diario o en una carta que no envíes. Léelo e imagina la libertad que supone perdonar a la persona y entregar los resultados a Dios.

Aferrarse. El paso final es aferrarse al Señor y a tu perdón. Cuando regrese a tu mente el recuerdo de la ofensa que te hicieron, lleva tu dolor emocional a Jesús y pídele que él lo aleje de ti. Aférrate a la convicción de que él puede hacerlo.

Y recuerda esto: perdonar no es olvidar ni borrar lo sucedido. Perdonar es entregar a la persona, así como la situación a Dios para que él pueda liberarte. Podemos sentirnos heridos cuando recordamos la ofensa, pero no necesitamos permitir que ese dolor nos mantenga atados a la persona o nos obligue a seguir siendo rehenes del dolor que nos ha causado. Jesús quiere liberarnos ayudándonos a perdonar a quienes nos han ofendido.

Vuelve a meditar en Mateo 18 buscando a Jesús en el pasaje y pensando en cómo aplicar el pasaje en tu vida diaria.

✓¿Qué sucede cuando no perdonamos?

Escríbelo aquí





8ª SEMANA **6**

imPlícate



El amor inmerecido de Dios

«**N**ada puede justificar un espíritu no perdonador. El que no es misericordioso hacia otros muestra que él mismo no es participante de la gracia perdonadora de Dios. En el perdón de Dios el corazón del que yerra se acerca al gran Corazón de amor infinito. La corriente de compasión divina fluye al alma del pecador, y de él hacia las almas de los demás. La ternura y la misericordia que Cristo ha revelado en su propia vida se verán en los que llegan a ser participantes de su gracia». — ELENA G. DE WHITE, *Palabras de vida del gran Maestro*, cap. 19, p. 199

«La base de todo el perdón se encuentra en el amor inmerecido de Dios; pero por nuestra actitud hacia otros mostramos si hemos hecho nuestro ese amor. Por lo tanto Cristo dice: “Con el juicio con que juzgáis, seréis juzgados; y con la medida que medís, os volverán a medir”». — ELENA G. DE WHITE, *La fe por la cual vivo*, 5 de mayo

«Al terminar el Padrenuestro, añadió Jesús: “Porque si perdonan a otros sus ofensas, también los perdonará a ustedes su Padre celestial. Pero si no perdonan a otros sus ofensas, tampoco su Padre les perdonará a ustedes las suyas”. El que no perdona suprime el único conducto por el cual puede recibir la misericordia de Dios. No debemos pensar que, a menos que confiesen su culpa los que nos han hecho daño, tenemos razón para no perdonarlos. Sin duda, es su deber humillar sus corazones por el arrepentimiento y la confesión; pero hemos de tener un espíritu misericordioso hacia los que han pecado contra nosotros, confiesen o no sus faltas. Por mucho que nos hayan ofendido, no debemos pensar de continuo en los agravios que hemos sufrido ni compadecemos de nosotros mismos por los daños. Así como esperamos que Dios nos perdone nuestras ofensas, debemos perdonar a todos los que nos han hecho mal». — ELENA G. DE WHITE, *El discurso maestro de Jesucristo*, cap. 5, p. 173

«Dejemos que more en nosotros Cristo, la Vida divina, y que por medio de nosotros revele el amor nacido en el cielo, el cual inspirará esperanza a los desesperados y traerá la paz celestial al corazón afligido por el pecado. Cuando vamos a Dios, la primera condición que se nos impone es que, al recibir de él misericordia, nos prestemos a revelar su gracia a los demás». — ELENA G. DE WHITE, *El discurso maestro de Jesucristo*, cap. 5, p. 175



8ª SEMANA **7**

inQuiere



Comparte con tu clase de Escuela Sabática (o grupo de estudio bíblico) las ideas del versículo para memorizar y el estudio bíblico de esta semana, así como cualquier descubrimiento, observación y pregunta.

Considera estas preguntas de discusión con el resto del grupo.

- ☞ **¿Qué significa el perdón y qué no significa?**
- ☞ **¿Qué ha hecho que el perdón de Dios sea real para ti?**
- ☞ **¿Cuáles son los mayores beneficios del perdón?**
- ☞ **¿Por qué negarse a perdonar a los demás es lo mismo que rechazar el perdón de Dios? (Ver Marcos 11: 26).**
- ☞ **¿Cómo perjudica el resentimiento la salud física, mental y emocional de una persona?**
- ☞ **¿Qué principios de la lección de esta semana sobre el perdón puedes aplicar de inmediato?**
- ☞ **Describe una ocasión en la que alguien te perdonó. ¿Cómo afectó este perdón tu relación con esa persona y tus acciones futuras?**
- ☞ **¿Cuánto te cuesta perdonar a los demás? ¿Qué diferencia hay entre tu actitud o resistencia y el modo en que Dios nos perdona?**

Encontrar la paz interior



9ª SEMANA **1**

inTro

Un corazón ansioso

Mi padre abandonó a mi familia cuando yo tenía diez años. Como crecí en un hogar desestructurado, desarrollé un espíritu ansioso y una mente inquieta a una edad temprana. Mi vida era un ajeteo constante, con muchas prisas para llegar a tiempo a la escuela, a eventos, a reuniones, etcétera. Para complicar mi ansiedad, estaba la confusión y el dolor de no saber por qué mi padre se había marchado sin despedirse y sin dar una razón para su partida; simplemente se ausentó de mi vida de repente. Crecí con un vacío en el corazón y con el anhelo de tener un padre en mi vida. Sin un segundo proveedor, yo no sabía si tendríamos suficiente dinero para la próxima comida. Sin un segundo protector, me angustiaba estar en las duras calles de Brooklyn, Nueva York, donde me crié, sin nadie en quien confiar en caso de necesitar un defensor. Sin un segundo guía, no sabía quién me aconsejaría cuando necesitara hablar con alguien. Intenté ignorar mi soledad y mi dolor llenando mi vida de actividades como el deporte, pero mis temores persistían.

A menudo tenía pensamientos como: «Es imposible que sobreviva en esta ciudad» o «Nos vamos a morir de hambre». A veces, pensaba cosas como: «Nunca podré hacer frente a la vida; es demasiado para mí», o «Si mis amigos se enteran alguna vez del desamparo y la pobreza de mi familia, se burlarán de mí hasta la saciedad». Cuando llegué a la adolescencia, mi ansiedad me llevó a ser una persona solitaria y a evitar las relaciones muy cercanas.

Afortunadamente, Dios no me dejó en ese estado de incertidumbre; Jesús nos ha dado la solución para tratar un corazón ansioso. Hoy estoy vivo y tengo paz porque apliqué la receta de Dios a mi ansiedad.

- ✓ Escribe lo que más te llame la atención de Juan 14 utilizando la traducción que prefieras.
- ✓ Si tienes poco tiempo, escribe al menos el versículo 27.
- ✓ También puedes reescribir el pasaje con tus propias palabras, o hacer un esquema o mapa mental del capítulo.

Escríbelo aquí



A large, empty, light gray rounded rectangular area intended for writing or drawing.



9ª SEMANA 2

inTerioriza



¿Es posible alcanzar la paz real?

La ansiedad es el trastorno mental más frecuente en todo el mundo. Los síntomas físicos de la ansiedad pueden ser dolores de cabeza o migrañas, palpitaciones del corazón o sensación de un gran peso en la garganta o en el estómago. La mente ansiosa dice: «¡Estoy abrumado!». «¡No tengo ningún control sobre mi vida!». «Tengo miedo de mi futuro y de lo que va a pasar». Estos sentimientos, sensaciones físicas y pensamientos se apoderan de nuestras vidas a diario robándonos la alegría. Nuestro nivel de concentración disminuye, y el miedo crece. El camino de la ansiedad suele conducir a hábitos de aislamiento y soledad.

Para la mente ansiosa, Jesús, el Príncipe de la paz (ver Isaías 9: 6), ofrece una paz verdadera y duradera. La paz de Cristo no se parece en nada a la paz que ofrece este mundo. La paz que debemos buscar no es la terrenal, ni siquiera la personal, sino la que viene de lo alto, por medio de la morada del Espíritu Santo en nosotros (ver Juan 14: 27).

Jesús prometió paz a sus discípulos en la noche más terrible de sus vidas. Jesús acababa de terminar la cena de Pascua con ellos y sabía que estaba a punto de ser arrestado, juzgado y condenado falsamente por delitos que no había cometido. Mientras Jesús les advertía que pronto su fe sería severamente puesta a prueba, Pedro declaró enfáticamente que nunca negaría a Jesús, aunque muriera por ello. Cristo respondió a Pedro que no conocía su propio corazón, y que lo negaría no solo una sino tres veces. Lo que sucedió a continuación fue asombroso. Jesús le dijo a Pedro y a los demás: «No se angustien [...] voy a prepararles un lugar [...], vendré otra vez para llevarlos conmigo, para que ustedes estén en el mismo lugar en donde yo voy a estar» (Juan 14: 1-3). Jesús estaba tratando de ayudar a Pedro a enfocar su mente no en sus errores y fracasos, sino en su Salvador.

Las palabras de Cristo a Pedro nos aseguran que, cuando nuestras circunstancias nos causan ansiedad, podemos encontrar la paz deteniéndonos en lo que Dios hace por nosotros. Esta paz trascendente llega cuando seguimos «el camino, la verdad y la vida» (vers. 6), cuando dependemos de Dios mediante la oración (vers. 12-14), cuando expresamos amor a Dios mediante la obediencia a su Palabra (vers. 15), cuando

descansamos en el poder y en la presencia del Espíritu Santo (vers. 16-18) y cuando permitimos que la plenitud de la Divinidad more en nosotros (vers. 23-29). A medida que crecemos en esta estrecha relación con Dios, su paz alivia nuestros temores (vers. 27).

Esta paz es un misterio que el mundo no puede explicar. Cuanto peores son nuestros problemas, más profunda es la paz que Dios nos da.

Regresa al texto que has escrito o parafraseado. Analízalo directamente y reflexiona sobre su contenido con máximo detenimiento.

- ✓ Encierra en un círculo las palabras, frases e ideas que se repiten.
- ✓ Subraya las palabras y frases que consideras más relevantes y que te resultan más significativas.
- ✓ Utiliza flechas para conectar algunas palabras y frases que se relacionan con otros conceptos similares.
- ✓ ¿A qué parece apuntar lo que copiaste y relacionaste?

Memoriza tus versículos favoritos de Juan 14. Escríbelos varias veces a fin de que te sea más fácil recordarlos

- ✓ ¿En qué se diferencia la paz del mundo de la paz de Cristo?
- ✓ ¿Qué se interpone en tu camino para que experimentes más plenamente la paz que Cristo te ofrece?

Escríbelo aquí



A large, empty, rounded rectangular box intended for writing or drawing.



9ª SEMANA **3**

inTerpreta



La paz y el cristiano

En las antiguas culturas orientales, los saludos y las despedidas habituales solían incluir una palabra de paz (ver Lucas 10: 5; Juan 20: 19; Efesios 1: 2; 2 Tesalonicenses 3: 16). En Juan 14: 27, sin embargo, Jesús no se despidió de forma ordinaria. Jesús ofreció mucho más que el habitual «vayan en paz» de la época; ofreció una paz que nadie más puede dar. La versión de la Biblia *Nueva Traducción Viviente* subraya la vívida realidad de la promesa de Cristo: «Les dejo un regalo: paz en la mente y en el corazón. Y la paz que yo doy es un regalo que el mundo no puede dar. Así que no se angustien ni tengan miedo». Jesús sabía que la vida de sus discípulos y de todos los futuros creyentes no sería fácil. Sabía que les esperaban muchas pruebas y penurias, tanto a ellos como a nosotros, por eso nos dejó palabras de aliento: «Encuentren paz en su unión conmigo. En el mundo, ustedes habrán de sufrir; pero tengan valor: yo he vencido al mundo» (Juan 16: 33). El hecho de que Jesús haya vencido a Satanás y a la muerte nos proporciona paz en la mente y en el corazón, no importan las circunstancias.

En el Nuevo Testamento, la palabra griega para paz (*eirene*) tiene varios significados, incluyendo la tradicional bienvenida y despedida que se usaba en la época de Cristo. Puede describir la tranquilidad interior y la calma, o el fin de la guerra y del conflicto. En Juan 14: 27, sin embargo, Jesús prometió un tipo diferente de paz en la tierra. Los ángeles presentes en la escena del nacimiento de Jesús anunciaron esta paz cuando declararon: «¡Gloria a Dios en las alturas! ¡Paz en la tierra entre los hombres que gozan de su favor!» (Lucas 2: 14). Cuando vino el Mesías, trajo el reino de paz de Dios. Isaías predijo que el Mesías vendría como el «Príncipe de la paz» (Isaías 9: 6). En cumplimiento de su misión de paz, el regalo de despedida de Cristo a sus discípulos fue un regalo de paz (ver Juan 14: 27; 16: 33; 20: 19-26). El don supremo de la paz nos fue concedido por Dios en forma de salvación, adquirida por la sangre de Jesucristo mediante su sacrificio en la cruz. Mediante la muerte de Cristo, se nos ha concedido el acceso al trono de Dios y la restauración de la comunión con nuestro Padre celestial. A través de su vida, encontramos paz estudiando su ejemplo en el ministerio, sus valores, sus convicciones y sus promesas. «Puesto que Dios ya nos

ha hecho justos gracias a la fe, tenemos paz con Dios por medio de nuestro Señor Jesucristo» (Romanos 5: 1). La paz con Dios es fundamental para cualquier otro tipo de paz que necesitemos.

La paz de Dios refleja su carácter divino. Deriva de su presencia en nuestras vidas (ver Isaías 26: 12; 2 Tesalonicenses 3: 16; 2 Juan 1: 3). Dios está listo para derramar su paz perfecta en nuestras mentes (Isaías 26: 3). Aunque no podemos comprender plenamente con nuestras mentes humanas, en Cristo esta paz es real y alcanzable. Hoy, a cualquiera que crea en Jesús y se comprometa a seguirlo, él le dice: «Les doy mi paz» (Juan 14: 27).

Luego de haber repasado el texto que has copiado y resaltado:

- ✓ ¿A qué conclusiones especiales llegas?
- ✓ ¿Qué preguntas te surgen?
- ✓ ¿Qué partes te parecen difíciles?
- ✓ ¿Cómo te ha dado paz Cristo en las situaciones más improbables?

Escríbelo aquí





9ª SEMANA **4**
inVestiga



Superar la ansiedad:

Salmo 94: 19

Proverbios 12: 25

Filipenses 4: 6-9

La futilidad de vivir
preocupados:

Mateo 6: 25-34

Lucas 12: 25-26

Promesas que nos dan
fortaleza:

Salmo 34: 17

Isaías 35: 4

Romanos 8: 37-39

Romanos 15: 13

2 Timoteo 1: 7

✓ ¿Qué relación tienen estos versículos con Juan 14?

✓ ¿Qué otros versículos o promesas te vienen a la mente en relación con Juan 14?

Escríbelo aquí





9ª SEMANA **5**

inVita



Llevar nuestras ansiedades a Jesús

A lo largo de mi vida, a menudo la paz de Dios me ha parecido inalcanzable. En esos momentos, aunque yo anhelaba la paz de Dios, no podía encontrarla. Mirando hacia atrás, me doy cuenta de que mis decisiones de entonces no me trajeron la paz que yo deseaba. En aquel momento, mis ojos estaban fijos en mí mismo y en mis problemas. Mi corazón estaba descontento y me quejaba de mis circunstancias. Confiaba en mí mismo para salir de las dificultades y del dolor. Parecía haber olvidado todo lo que sabía sobre el amor, el cuidado, la preocupación y la soberanía del Señor, pero Dios seguía ahí. Él estaba conmigo y me ofrecía su paz todo el tiempo. Pude haber elegido aferrarme a su paz, pero no lo hice. Sin embargo, esto cambió. Desde entonces, alabado sea el Señor, he crecido en Cristo, y ahora respondo a las circunstancias desafiantes de manera diferente.

Para encontrar la paz y liberarnos de la ansiedad, primero debemos llevar nuestros problemas a Dios en oración. Invocar el nombre de Jesús es una excelente manera de detener los pensamientos negativos que se agolpan en nuestra mente y comenzar a reenfocarnos en la Verdad: ¡Jesús! Eso es lo que Filipenses 4: 6 nos dice que hagamos: «No se aflijan por nada, sino preséntenselo todo a Dios en oración; pídanle, y denle gracias también». Cuando llevas tus preocupaciones a Dios, él te da su paz. Y no se trata solo de llevar nuestras preocupaciones y peticiones a Dios, sino de hacerlo con una actitud de acción de gracias, a pesar de nuestras dificultades. El agradecimiento puede traer paz en tiempos difíciles. Entrenar nuestro cerebro para que aprenda a reconocer lo bueno y a dar gracias a Dios nos ayuda a recibir la presencia de Dios y a tener menos ansiedad.

Para experimentar la bendición de la paz, nuestras mentes deben aprender a meditar en lo que es verdadero y bueno (ver Filipenses 4: 8). Al concentrarnos en las cosas que son verdaderas, nobles, justas, puras y hermosas, la paz llenará nuestros corazones (vers. 9). Jesús dijo que la verdad nos hace libres (Juan 8: 32). Tanto la ansiedad como la depresión pueden aliviarse cuando se habla una «palabra amable» (Proverbios 12: 25).

La Palabra de Dios es la mejor palabra para revertir nuestros pensamientos ansiosos. Cuando aceptamos las promesas de Dios, depositamos nuestra fe en él y confiamos en el resultado.

La voluntad de Dios es que encontremos alegría, paz y abundante esperanza (ver Romanos 15: 13). Además de buscar la curación en Dios, personas con ansiedad clínica o trastorno de estrés postraumático deben buscar ayuda médica profesional. Así como los creyentes con enfermedades físicas combinan sus oraciones con tratamientos médicos, así los cristianos con afecciones mentales no deberían depender menos de la ayuda profesional cuando la necesiten.

Medita nuevamente en Juan 14 y busca lo que Jesús quiere hacer en tu vida.

✓¿Qué cambios crees que Jesús te está pidiendo que hagas para que puedas recibir la paz que él quiere darte?

Escríbelo aquí



A large, empty, light gray rounded rectangular box intended for the user to write their reflections or answers to the meditation questions.



9ª SEMANA **6**

imPlicate



Una vida de paz

«Cristo es el “Príncipe de paz” (Isaías 9: 6), y su misión es devolver al cielo y a la tierra la paz que el pecado destruyó. “Ya que hemos sido justificados mediante la fe, tenemos paz para con Dios por medio de nuestro señor Jesucristo” (Romanos 5: 1). Los que consientan renunciar al pecado y abran el corazón al amor de Cristo, participarán de la paz celestial.

»No hay otro fundamento para la paz. La gracia de Cristo, aceptada en el corazón, vence la enemistad, apacigua la lucha y llena el alma de amor. El que está en armonía con Dios y con su prójimo no sabrá lo que es la desdicha. No habrá envidia en su corazón ni su imaginación albergará el mal; allí no podrá existir el odio. El corazón que está de acuerdo con Dios participa de la paz del cielo y esparce a su alrededor una influencia bendita. El espíritu de paz se asentará como rocío sobre los corazones cansados y turbados por la lucha del mundo».— ELENA G. DE WHITE, *El discurso maestro de Jesucristo*, cap. 2, p. 50

«Antes de que nuestro Señor se encaminara a la agonía de la cruz, hizo testamento. No tenía ni plata ni oro, ni casas que dejar a sus discípulos. Era pobre en bienes terrenales. Pocos en Jerusalén eran tan pobres como él. Pero dejó a sus discípulos una herencia más valiosa que la que cualquier monarca terrenal hubiera podido legar a sus súbditos. “La paz os dejo, mi paz os doy”, dijo. [...] Les dejó la paz que había sido suya durante su vida en la tierra, la que había estado con él en medio de las estrecheces, los maltratos y la persecución, y que iban a permanecer con él durante su agonía en el Getsemaní y en la despiadada crucifixión.

»La vida del Salvador en esta tierra, pese a haberse tenido que desarrollar en medio de adversidades, fue una vida de paz. [...] Ninguna tormenta de la ira satánica pudo alterar la calma de aquella perfecta comunión con Dios. Y él nos dice: “Mi paz os doy”.

»Todos los que acepten la palabra de Cristo y confíen su alma a su cuidado y su vida a su ordenación, encontrarán paz y sosiego. Nada en el mundo podrá entristecerlos, siendo que Jesús les proporciona el gozo con su presencia. En la perfecta conformidad hay perfecto descanso. Isaías nos asegura, hablando del Señor: “Tú guardas en completa paz a quien siempre piensa en ti y pone en ti su confianza” (Isaías 26: 3, RVC)».— ELENA G. DE WHITE, *En los lugares celestiales*, 30 de agosto



9ª SEMANA **7**

inQuiere



Comparte con tu clase de Escuela Sabática (o grupo de estudio bíblico) las ideas del versículo para memorizar y el estudio bíblico de esta semana, así como cualquier descubrimiento, observación y pregunta.

Considera estas preguntas de discusión con el resto del grupo.

- ☞ **¿Cuáles crees que son las causas más comunes de ansiedad en la vida de un adulto joven?**
- ☞ **¿Qué razones tenían los discípulos para estar ansiosos y temerosos la noche en que Jesús fue arrestado? (Juan 14–18).**
- ☞ **¿Qué significa que Jesús prometiera la paz en la noche en que parecía tan imposible tenerla? (Juan 14: 1, 27; 16: 33).**
- ☞ **¿Qué pasos prácticos ves en Filipenses 4: 6-9 para superar la ansiedad y encontrar la paz?**
- ☞ **¿Qué otras promesas bíblicas son significativas para ti cuando tienes problemas de ansiedad?**
- ☞ **¿Cómo ayudarías a un amigo que anhela la paz de Dios, pero siente que está fuera de su alcance?**
- ☞ **¿Cómo puedes reducir los niveles de ansiedad de los demás en la casa, en la escuela, en el trabajo y en la iglesia?**
- ☞ **¿Por qué es tan importante para el cristiano que vive en el turbulento mundo actual tener una paz interior fundada en Dios?**
- ☞ **Identifica una situación que te produzca ansiedad. ¿Qué cosas puedes agradecer en esas circunstancias? En ese caso, ¿qué versículos de la Biblia puedes aplicar para replantear tu forma de pensar al respecto?**

Controlar el estrés



10ª SEMANA **1**

inTro

Demasiada presión

El mundo actual es un lugar muy estresante. Parece que todos están en constante movimiento. Los medios de comunicación, los mensajes y las alertas estimulan constantemente nuestro cerebro. Esto puede contribuir a elevar nuestros niveles de estrés. Por lo general, un estrés elevado resulta en falta de sueño, lo que eleva los niveles de cortisol y genera un desequilibrio de otras hormonas como el estrógeno, la progesterona, la serotonina y las hormonas tiroideas. Los sentimientos de angustia causan hiperactividad de la amígdala en el cerebro, lo cual también influye en nuestro estado emocional y puede provocar ansiedad y depresión. El estrés también puede agotar las glándulas suprarrenales, lo que puede producir dolor crónico y otros problemas de salud. El estrés también puede provocar dolores de cabeza y problemas digestivos e incluso cardíacos.

Parte del estrés puede ser positivo, lo que se denomina *eustrés*. Los estresores positivos pueden ser el nacimiento de un hijo, una mudanza, un nuevo trabajo o un cambio de universidad. Las situaciones de mucha presión pueden enseñarnos ciertas lecciones e impulsarnos a hacer mejoras, como compartimentar o responder de manera sabia en circunstancias difíciles o peligrosas. El estrés, ya sea positivo, ya sea negativo, puede proporcionarnos la oportunidad de encontrar un descanso más profundo en Cristo. «Vengan a mí todos ustedes que están cansados de sus trabajos y cargas, y yo los haré descansar» (Mateo 11: 28). En cada momento de tensión, el Salvador que calma el estrés nos invita a encontrar descanso en él.

Esta semana estudiaremos lo que significa encontrar descanso en Cristo y consideraremos algunas medidas prácticas que podemos tomar para aliviar el estrés en nuestras vidas. ¡Dios puede ayudarnos!

- ✓ Escribe Mateo 11: 25-30 en la traducción que prefieras.
- ✓ Si tienes poco tiempo, escribe los versículos 28-30.
- ✓ También puedes reescribir el pasaje con tus propias palabras, o hacer un esquema o mapa mental del capítulo.

Escríbelo aquí



A large, empty, light gray rounded rectangular box intended for writing the text from the instructions above.



10ª SEMANA **2**

inTerioriza



Descansar en Cristo

Mucha gente está familiarizada con la invitación de Jesús en Mateo 11: 28-30; de hecho, es uno de esos pasajes que nos sabemos de memoria. Sin embargo, ponerlo en práctica en la vida diaria puede ser todo un reto. Es fácil citar las Escrituras de memoria sin interiorizar realmente su significado y sin aplicarlas en la práctica.

Cuando aceptamos la invitación de Cristo a descansar en él, vamos más despacio y no respondemos a los problemas impulsivamente. Para oírle decir: «Vengan a mí», debemos aquietar nuestra mente y luego escuchar. Jesús no es ambiguo; él dice: «Vengan a mí». Es una invitación personal que espera una respuesta. En este pasaje, Cristo nos está llamando justo en los momentos en los que llevamos las cargas más pesadas. El descanso está ahí, esperándonos. Tiene que ser una decisión nuestra.

Cuando el estrés aumenta, podemos acudir a Dios citando este pasaje y pidiendo a Cristo que nos ayude a acudir a él y encontrar descanso. Descansar en Cristo significa que confiamos a Dios el resultado de las situaciones estresantes. Cristo no nos saca de cada situación que nos agobia, pero puede darnos paz interior y fortaleza a pesar de la presión. También quiere darnos reposo físico cada noche cuando dormimos (ver Salmo 3: 5; 4: 8) y cada semana cuando descansamos el día sábado (ver Éxodo 20: 8-11), pero el descanso que encontramos en Cristo es un descanso integral que va más allá de las dimensiones espiritual, emocional y física.

Jesús promete darnos descanso si nos unimos a él. ¿Qué significa esto? En tiempos de Jesús, unirse a una persona significaba en parte que esa persona era tu rabino, tu maestro espiritual o tu mentor. Unirnos a Jesús significa que lo aceptamos como nuestro maestro, por eso el pasaje bíblico dice: «Aprendan de mí» (vers. 29). Cuando surge una situación difícil, debemos aprender de Jesús qué hacer. Podemos recibir consejo de él orando y meditando en pasajes aplicables de las Escrituras que hablen de nuestras necesidades y desafíos. Memorizar las Escrituras las hace más fácilmente accesibles cuando la ayuda es más necesaria. Guardar la Palabra de Dios en nuestro corazón puede ayudarnos a calmar los nervios y a tranquilizar la mente y el cuerpo, al recordar la bondad de Dios y reclamar sus promesas.

Jesús nos invita hoy a encontrar descanso en él, así como invitó a los discípulos de aquel tiempo. Cuanto más agotadora es nuestra labor, cuanto más pesadas son nuestras cargas, tanto más ansioso está Jesús por darnos descanso. Él es especialista en tratar los casos más difíciles. Cuanto más inalcanzable nos parece el descanso, tanto más gloria recibe Dios al regalarnos el milagro del descanso.

Regresa al texto que has escrito o parafraseado. Analízalo directamente y reflexiona sobre su contenido con máximo detenimiento.

- ✓ Encierra en un círculo las palabras, frases e ideas que se repiten.
- ✓ Subraya las palabras y frases que consideras más relevantes y que te resultan más significativas.
- ✓ Utiliza flechas para conectar algunas palabras y frases que se relacionan con otros conceptos similares.
- ✓ ¿A qué parece apuntar lo que copiaste y relacionaste?

Memoriza tu versículo favorito de Mateo 11: 25-30. Escríbelo varias veces a fin de que te ayude a recordarlo fácilmente.

- ✓ ¿Qué hace difícil acudir a Cristo en una situación estresante?
- ✓ ¿Qué pasos podemos dar para aprender a encontrar descanso en Cristo sin importar a qué nos estemos enfrentando? Tómate unos minutos para hacer una lluvia de ideas con Dios.

Escríbelo aquí





10ª SEMANA **3**

inTerpreta



Unirse a Cristo

Cuando Jesús predicaba, utilizaba ilustraciones con las que la gente corriente de su tiempo podía identificarse. Una de ellas es el yugo. La palabra «yugo» se traduce del vocablo griego *zugos*, que se refiere a una pieza de madera que une a dos animales para que puedan combinar su fuerza y tirar juntos de una carga que sería demasiado pesada para un solo animal. La idea de llevar un yugo al cuello no suena demasiado atractiva, y denota trabajo; sin embargo, cuando consideramos que este yugo nos uniría a Cristo, podemos apreciar el mensaje que la ilustración presenta.

El reconocido *Comentario bíblico Matthew Henry* expresa bellamente el alivio que trae aceptar el yugo de Cristo: «Llamar a los que están cansados y cargados para que lleven un yugo sobre el cuello suena como añadir aflicción a los afligidos, pero la pertinencia de ello radica en la palabra *mí*: “Ustedes están llevando un yugo que les fatiga: quítenselo y prueben el mío, que los aliviará”» ([Hendrickson, 1994], p. 1607). Llevar el yugo del pecado nos arrastra a una pesada esclavitud, que es uno de los objetivos de Satanás. Cuando trazamos nuestro propio rumbo, nos desviamos y nos vemos arrastrados a toda clase de direcciones equivocadas, acabando a menudo en caos, dolor y desastre. Al caminar solos por la vida, nos sentimos abrumados por el miedo, la vergüenza y la amargura. Cristo quiere liberarnos de estas cargas angustiosas. Cuando nos despojamos del yugo de este mundo y aceptamos el yugo de Cristo, nos atamos a algo mejor. Aceptar el yugo de Cristo significa permitirle caminar a nuestro lado y compartir con nosotros el peso de la vida. A veces, ¡él incluso lo lleva en nuestro lugar!

Aceptar y tomar el yugo de Cristo significa someternos al Señor y obedecer su evangelio. Los bueyes que están unidos por un yugo no son libres de vagar por donde quieran. Estos animales están unidos por una causa común que los mantiene avanzando en una dirección específica. Cristo no suelta a sus seguidores para que hagan lo que les da la gana, sino que les da instrucciones que espera que sigan y les encarga una obra que espera que realicen.

Aunque la obra que Cristo nos asigna requiere sacrificio, diligencia y disciplina, la recompensa no tiene medida. Pablo consideraba sus peores sufrimientos como algo muy leve en vista de las cosas celestiales por venir: «Lo que sufrimos en esta vida es cosa ligera, que pronto pasa; pero nos trae como resultado una gloria eterna mucho más grande y abundante» (2 Corintios 4: 17). El camino del mundo puede parecer a veces más fácil, pero se hace más pesado y duro al final y termina en una amarga decepción. El camino de Jesús es difícil a veces, pero luego se hace más dulce y termina con una gran recompensa.

Luego de haber repasado el texto que has copiado y resaltado:

- ✓ ¿A qué conclusiones especiales llegas?
- ✓ ¿Qué preguntas te surgen?
- ✓ ¿Qué partes te parecen difíciles?
- ✓ ¿Qué cosas parecen más fáciles bajo el yugo del mundo? Bajo el yugo de Cristo, ¿qué cosas son más fáciles? ¿Cuál de los dos yugos eliges?

Escríbelo aquí





10ª SEMANA **4**
inVestiga



Otros yugos:

Mateo 23: 4

Hechos 15: 10

2 Corintios 6: 14-18

Romper con los yugos
del mundo:

Isaías 58: 6, 9

Jeremías 2: 20

Oseas 11: 4

Quitar todo peso que
nos impida avanzar:

Salmo 55: 22

Hebreos 12: 1

1 Pedro 5: 7

- ✓ ¿Qué relación tienen estos versículos con Mateo 11: 25-30?
- ✓ ¿Qué otros versículos o promesas te vienen a la mente en relación con Mateo 11: 25-30?

Escríbelo aquí





10ª SEMANA **5**

inVita



Pasos prácticos

Fuimos creados para relacionarnos con Dios y con los demás, sin embargo, nuestras apretadas agendas dejan poco espacio para el cuidado de la salud y de las amistades, y para dedicar un tiempo de calidad a estar con el Señor. A menudo nos vemos abrumados por las responsabilidades del trabajo, los estudios, la iglesia y el hogar. Pasamos mucho tiempo corriendo de un lado a otro tratando de cumplir con todo, pero logramos muy poco. Cuando nuestras vidas están fuera de control, no estamos unidos a Cristo; en realidad estamos unidos a las exigencias de otros y a veces a nuestro propio orgullo! Perdemos mucho tiempo en ocupaciones inútiles, como el ocio y el consumismo. Con Cristo encontramos el coraje para sopesar nuestros valores, ajustar nuestras prioridades, establecer los límites necesarios y marcar nos un ritmo.

Orar y meditar en la Palabra de Dios mejora nuestra concentración y capacidad para planificar bien. Orar y meditar cada mañana, al mediodía y por la noche es lo ideal (ver Salmo 55: 17). En casa, puedes sentarte en la cama o arrodillarte ante Dios cuando te despiertes. Dedica tiempo a calmar tu mente mientras meditas y hablas con el Dios del universo. Si estás en el trabajo, intenta encontrar un lugar apartado, cierra los ojos y ora unos instantes. En la universidad, a veces puedes encontrar un rincón tranquilo en la biblioteca o en el exterior para hacer una pausa y orar en silencio. Aprende a pasar tiempo a solas con el Señor tranquilamente.

Memorizar las Escrituras también nos enseña cómo moldear nuestra vida y nos fortalece para hacer lo correcto. Invitar a la Palabra de Dios a tu mente y repetir sus promesas trae paz, alegría y serenidad. «¡Tú guardarás en perfecta paz a todos los que confían en ti, a todos los que concentran en ti sus pensamientos!» (Isaías 26: 3, NTV). Meditar en la Palabra de Dios nos hace firmes para sobrellevar las situaciones más difíciles. Incluso cuando nos acostamos en la cama por la noche, las Escrituras pueden calmar nuestra mente para que conciliemos el sueño. «Yo me acuesto tranquilo y me duermo en seguida, pues tú, Señor, me haces vivir confiado» (Salmo 4: 8).

Haz una lista de todo lo que hay que hacer para priorizar objetivos y establecer límites. Empieza por clasificar las cosas más importantes

de tu lista de tareas y, enseguida, identifica las que pueden esperar. Una lista de tareas también puede ayudar a definir las cosas a las que debes decir «no». Di «sí» tan solo a lo que esté en armonía con los principios bíblicos y que tú sabes, de forma realista, que podrás hacer. Por cada vez que digas «sí», mil veces dirás «no», así que elige sabiamente lo que aceptarás.

Recuerda procesar con atención lo que otros te piden que hagas antes de decir que sí. Una buena primera respuesta podría ser: «Déjame pensarlo». Después, tómate tu tiempo para evaluar la petición y ver si encaja con tu agenda, tus objetivos y tu vocación. Recuerda también que no estás solo/a. Haz tu parte, pero comparte la carga, delega ciertas tareas o divide tus responsabilidades con otros: amigos, familiares, compañeros de trabajo, socios en el ministerio, etcétera. No siempre puedes hacerlo todo tú solo/a.

Si sigues estas pautas, verás que la mayoría de las tareas de tu lista, si no todas, acabarán completándose. Busca la orientación divina para saber lo que Dios te ha llamado a hacer.

Medita de nuevo en Mateo 11: 25-30 y busca dónde está Jesús en el pasaje.

✓ ¿Qué cambios te pide Jesús que hagas en tu vida para unirte más a él?

Escríbelo aquí





10ª SEMANA **6**

imPlicate



Unión completa con Cristo

«**L**levar el yugo con Cristo, significa trabajar en su plan, ser un copartícipe con él en sus sufrimientos y afanes por la humanidad perdida.

»Al aceptar el yugo de Cristo, que impone restricción y obediencia, encontraremos que es de la mayor ayuda para nosotros. El llevar su yugo nos mantiene cerca, al lado de Cristo, y él lleva la parte más pesada de la carga.

»Nuestra obra no consiste en llevar toda la carga nosotros solos. [...] A menudo pensamos que pasamos un tiempo bien difícil llevando cargas, y muchas veces ese es el caso, porque Dios no nos ordenó llevar esas cargas; pero cuando llevamos su yugo y llevamos sus cargas, podemos testificar que el yugo de Cristo es fácil y sus cargas son ligeras, porque él hizo provisión para esto.

»Sin embargo, ese yugo no nos dará una vida fácil, de libertad y de complacencia egoísta. La vida de Cristo fue de sacrificio propio y abnegación a cada paso; y el verdadero seguidor de Cristo, con una ternura y un amor cristianos y consecuentes, andará en las pisadas del Maestro, y a medida que avance en esta vida, se verá cada vez más inspirado por el Espíritu y la vida de Cristo».—

ELENA G. DE WHITE, *Nuestra elevada vocación*, 4 de abril

«Debemos llevar el yugo de Cristo para que nos coloquemos en completa unión con él. “Llevad mi yugo sobre vosotros”, dice él. Obedeced mis requerimientos; pero estos requerimientos quizá sean diametralmente opuestos a la voluntad y propósitos de una persona en particular. ¿Qué se debe hacer entonces? Oíd lo que dice Dios: “Si alguno quiere venir en pos de mí, niéguese a sí mismo, tome su cruz cada día, y sígame”. El yugo y la cruz son símbolos que representan una misma cosa: la entrega de la voluntad a Dios. Cuando el hombre limitado lleva el yugo, se une en compañerismo con el amado Hijo de Dios. Cuando toma la cruz, el egoísmo se elimina del alma, y el hombre queda en condiciones de aprender a llevar las cargas de Cristo. No podemos seguir a Cristo sin llevar su yugo, sin llevar su cruz y seguirlo. Si nuestra voluntad no está de acuerdo con los requerimientos divinos, debemos renunciar a nuestras inclinaciones, abandonar nuestros deseos acariciados y seguir en las pisadas de Cristo...

»Los hombres preparan yugos para su propio cuello, yugos que parecen fáciles y agradables de llevar, pero resultan ser extremadamente pesados. Jesús lo ve y dice: “Tomad mi yugo sobre vosotros. El yugo que vosotros colocaréis sobre vuestro cuello, pensando que es muy adecuado, no conviene en lo más mínimo. Colocad mi yugo sobre vosotros, y aprended de mí las lecciones esenciales que debéis aprender; pues soy manso y humilde de corazón, y hallaréis descanso para vuestras almas”».— ELENA G. DE WHITE, *Comentario bíblico adventista del séptimo día*, t. 5, p. 1066



10ª SEMANA **7**

inQuiere



Comparte con tu clase de Escuela Sabática (o grupo de estudio bíblico) las ideas del versículo para memorizar y el estudio bíblico de esta semana, así como cualquier descubrimiento, observación y pregunta.

Considera estas preguntas de discusión con el resto del grupo.

- ☞ **¿Cómo es posible que una persona supremamente atareada, agitada y estresada en la vida encuentre descanso en Cristo?**
- ☞ **¿De qué tipo de yugos nos quiere liberar Dios? Pon ejemplos.**
- ☞ **¿Qué significa llevar el yugo de Cristo?**
- ☞ **¿Cómo nos unimos a Jesucristo? ¿Qué pasos podemos dar?**
- ☞ **Cuando se trata de encontrar descanso en Jesús, ¿qué te dificulta acudir a él?**
- ☞ **¿Cómo puedes gestionar tu tiempo y tus responsabilidades para estar en mejor armonía con tus valores?**
- ☞ **¿Qué promesas bíblicas podrías memorizar que te ayuden en momentos de estrés?**
- ☞ **¿Qué consejos prácticos podrías ofrecer sobre cómo afrontar el estrés?**

Controlar el estrés



10ª SEMANA **1**

inTro

Demasiada presión

El mundo actual es un lugar muy estresante. Parece que todos están en constante movimiento. Los medios de comunicación, los mensajes y las alertas estimulan constantemente nuestro cerebro. Esto puede contribuir a elevar nuestros niveles de estrés. Por lo general, un estrés elevado resulta en falta de sueño, lo que eleva los niveles de cortisol y genera un desequilibrio de otras hormonas como el estrógeno, la progesterona, la serotonina y las hormonas tiroideas. Los sentimientos de angustia causan hiperactividad de la amígdala en el cerebro, lo cual también influye en nuestro estado emocional y puede provocar ansiedad y depresión. El estrés también puede agotar las glándulas suprarrenales, lo que puede producir dolor crónico y otros problemas de salud. El estrés también puede provocar dolores de cabeza y problemas digestivos e incluso cardíacos.

Parte del estrés puede ser positivo, lo que se denomina *eustrés*. Los estresores positivos pueden ser el nacimiento de un hijo, una mudanza, un nuevo trabajo o un cambio de universidad. Las situaciones de mucha presión pueden enseñarnos ciertas lecciones e impulsarnos a hacer mejoras, como compartimentar o responder de manera sabia en circunstancias difíciles o peligrosas. El estrés, ya sea positivo, ya sea negativo, puede proporcionarnos la oportunidad de encontrar un descanso más profundo en Cristo. «Vengan a mí todos ustedes que están cansados de sus trabajos y cargas, y yo los haré descansar» (Mateo 11: 28). En cada momento de tensión, el Salvador que calma el estrés nos invita a encontrar descanso en él.

Esta semana estudiaremos lo que significa encontrar descanso en Cristo y consideraremos algunas medidas prácticas que podemos tomar para aliviar el estrés en nuestras vidas. ¡Dios puede ayudarnos!

- ✓ Escribe Mateo 11: 25-30 en la traducción que prefieras.
- ✓ Si tienes poco tiempo, escribe los versículos 28-30.
- ✓ También puedes reescribir el pasaje con tus propias palabras, o hacer un esquema o mapa mental del capítulo.

Escríbelo aquí



A large, empty, light gray rounded rectangular area intended for writing or drawing.



10ª SEMANA **2**

interioriza



Descansar en Cristo

Mucha gente está familiarizada con la invitación de Jesús en Mateo 11: 28-30; de hecho, es uno de esos pasajes que nos sabemos de memoria. Sin embargo, ponerlo en práctica en la vida diaria puede ser todo un reto. Es fácil citar las Escrituras de memoria sin interiorizar realmente su significado y sin aplicarlas en la práctica.

Cuando aceptamos la invitación de Cristo a descansar en él, vamos más despacio y no respondemos a los problemas impulsivamente. Para oírle decir: «Vengan a mí», debemos aquietar nuestra mente y luego escuchar. Jesús no es ambiguo; él dice: «Vengan a mí». Es una invitación personal que espera una respuesta. En este pasaje, Cristo nos está llamando justo en los momentos en los que llevamos las cargas más pesadas. El descanso está ahí, esperándonos. Tiene que ser una decisión nuestra.

Cuando el estrés aumenta, podemos acudir a Dios citando este pasaje y pidiendo a Cristo que nos ayude a acudir a él y encontrar descanso. Descansar en Cristo significa que confiamos a Dios el resultado de las situaciones estresantes. Cristo no nos saca de cada situación que nos agobia, pero puede darnos paz interior y fortaleza a pesar de la presión. También quiere darnos reposo físico cada noche cuando dormimos (ver Salmo 3: 5; 4: 8) y cada semana cuando descansamos el día sábado (ver Éxodo 20: 8-11), pero el descanso que encontramos en Cristo es un descanso integral que va más allá de las dimensiones espiritual, emocional y física.

Jesús promete darnos descanso si nos unimos a él. ¿Qué significa esto? En tiempos de Jesús, unirse a una persona significaba en parte que esa persona era tu rabino, tu maestro espiritual o tu mentor. Unirnos a Jesús significa que lo aceptamos como nuestro maestro, por eso el pasaje bíblico dice: «Aprendan de mí» (vers. 29). Cuando surge una situación difícil, debemos aprender de Jesús qué hacer. Podemos recibir consejo de él orando y meditando en pasajes aplicables de las Escrituras que hablen de nuestras necesidades y desafíos. Memorizar las Escrituras las hace más fácilmente accesibles cuando la ayuda es más necesaria. Guardar la Palabra de Dios en nuestro corazón puede ayudarnos a calmar los nervios y a tranquilizar la mente y el cuerpo, al recordar la bondad de Dios y reclamar sus promesas.

Jesús nos invita hoy a encontrar descanso en él, así como invitó a los discípulos de aquel tiempo. Cuanto más agotadora es nuestra labor, cuanto más pesadas son nuestras cargas, tanto más ansioso está Jesús por darnos descanso. Él es especialista en tratar los casos más difíciles. Cuanto más inalcanzable nos parece el descanso, tanto más gloria recibe Dios al regalarnos el milagro del descanso.

Regresa al texto que has escrito o parafraseado. Analízalo directamente y reflexiona sobre su contenido con máximo detenimiento.

- ✓ Encierra en un círculo las palabras, frases e ideas que se repiten.
- ✓ Subraya las palabras y frases que consideras más relevantes y que te resultan más significativas.
- ✓ Utiliza flechas para conectar algunas palabras y frases que se relacionan con otros conceptos similares.
- ✓ ¿A qué parece apuntar lo que copiaste y relacionaste?

Memoriza tu versículo favorito de Mateo 11: 25-30. Escríbelo varias veces a fin de que te ayude a recordarlo fácilmente.

- ✓ ¿Qué hace difícil acudir a Cristo en una situación estresante?
- ✓ ¿Qué pasos podemos dar para aprender a encontrar descanso en Cristo sin importar a qué nos estemos enfrentando? Tómate unos minutos para hacer una lluvia de ideas con Dios.

Escríbelo aquí





10ª SEMANA **3**

inTerpreta



Unirse a Cristo

Cuando Jesús predicaba, utilizaba ilustraciones con las que la gente corriente de su tiempo podía identificarse. Una de ellas es el yugo. La palabra «yugo» se traduce del vocablo griego *zugos*, que se refiere a una pieza de madera que une a dos animales para que puedan combinar su fuerza y tirar juntos de una carga que sería demasiado pesada para un solo animal. La idea de llevar un yugo al cuello no suena demasiado atractiva, y denota trabajo; sin embargo, cuando consideramos que este yugo nos uniría a Cristo, podemos apreciar el mensaje que la ilustración presenta.

El reconocido *Comentario bíblico Matthew Henry* expresa bellamente el alivio que trae aceptar el yugo de Cristo: «Llamar a los que están cansados y cargados para que lleven un yugo sobre el cuello suena como añadir aflicción a los afligidos, pero la pertinencia de ello radica en la palabra *mí*: “Ustedes están llevando un yugo que les fatiga: quítenselo y prueben el mío, que los aliviará”» ([Hendrickson, 1994], p. 1607). Llevar el yugo del pecado nos arrastra a una pesada esclavitud, que es uno de los objetivos de Satanás. Cuando trazamos nuestro propio rumbo, nos desviamos y nos vemos arrastrados a toda clase de direcciones equivocadas, acabando a menudo en caos, dolor y desastre. Al caminar solos por la vida, nos sentimos abrumados por el miedo, la vergüenza y la amargura. Cristo quiere liberarnos de estas cargas angustiosas. Cuando nos despojamos del yugo de este mundo y aceptamos el yugo de Cristo, nos atamos a algo mejor. Aceptar el yugo de Cristo significa permitirle caminar a nuestro lado y compartir con nosotros el peso de la vida. A veces, ¡él incluso lo lleva en nuestro lugar!

Aceptar y tomar el yugo de Cristo significa someternos al Señor y obedecer su evangelio. Los bueyes que están unidos por un yugo no son libres de vagar por donde quieran. Estos animales están unidos por una causa común que los mantiene avanzando en una dirección específica. Cristo no suelta a sus seguidores para que hagan lo que les da la gana, sino que les da instrucciones que espera que sigan y les encarga una obra que espera que realicen.

Aunque la obra que Cristo nos asigna requiere sacrificio, diligencia y disciplina, la recompensa no tiene medida. Pablo consideraba sus peores sufrimientos como algo muy leve en vista de las cosas celestiales por venir: «Lo que sufrimos en esta vida es cosa ligera, que pronto pasa; pero nos trae como resultado una gloria eterna mucho más grande y abundante» (2 Corintios 4: 17). El camino del mundo puede parecer a veces más fácil, pero se hace más pesado y duro al final y termina en una amarga decepción. El camino de Jesús es difícil a veces, pero luego se hace más dulce y termina con una gran recompensa.

Luego de haber repasado el texto que has copiado y resaltado:

- ✓ ¿A qué conclusiones especiales llegas?
- ✓ ¿Qué preguntas te surgen?
- ✓ ¿Qué partes te parecen difíciles?
- ✓ ¿Qué cosas parecen más fáciles bajo el yugo del mundo? Bajo el yugo de Cristo, ¿qué cosas son más fáciles? ¿Cuál de los dos yugos eliges?

Escríbelo aquí





10ª SEMANA **4**
inVestiga



Otros yugos:

Mateo 23: 4

Hechos 15: 10

2 Corintios 6: 14-18

Romper con los yugos
del mundo:

Isaías 58: 6, 9

Jeremías 2: 20

Oseas 11: 4

Quitar todo peso que
nos impida avanzar:

Salmo 55: 22

Hebreos 12: 1

1 Pedro 5: 7

- ✓ ¿Qué relación tienen estos versículos con Mateo 11: 25-30?
- ✓ ¿Qué otros versículos o promesas te vienen a la mente en relación con Mateo 11: 25-30?

Escríbelo aquí





10ª SEMANA **5**

inVita



Pasos prácticos

Fuimos creados para relacionarnos con Dios y con los demás, sin embargo, nuestras apretadas agendas dejan poco espacio para el cuidado de la salud y de las amistades, y para dedicar un tiempo de calidad a estar con el Señor. A menudo nos vemos abrumados por las responsabilidades del trabajo, los estudios, la iglesia y el hogar. Pasamos mucho tiempo corriendo de un lado a otro tratando de cumplir con todo, pero logramos muy poco. Cuando nuestras vidas están fuera de control, no estamos unidos a Cristo; en realidad estamos unidos a las exigencias de otros y a veces a nuestro propio orgullo! Perdemos mucho tiempo en ocupaciones inútiles, como el ocio y el consumismo. Con Cristo encontramos el coraje para sopesar nuestros valores, ajustar nuestras prioridades, establecer los límites necesarios y marcar nos un ritmo.

Orar y meditar en la Palabra de Dios mejora nuestra concentración y capacidad para planificar bien. Orar y meditar cada mañana, al mediodía y por la noche es lo ideal (ver Salmo 55: 17). En casa, puedes sentarte en la cama o arrodillarte ante Dios cuando te despiertes. Dedica tiempo a calmar tu mente mientras meditas y hablas con el Dios del universo. Si estás en el trabajo, intenta encontrar un lugar apartado, cierra los ojos y ora unos instantes. En la universidad, a veces puedes encontrar un rincón tranquilo en la biblioteca o en el exterior para hacer una pausa y orar en silencio. Aprende a pasar tiempo a solas con el Señor tranquilamente.

Memorizar las Escrituras también nos enseña cómo moldear nuestra vida y nos fortalece para hacer lo correcto. Invitar a la Palabra de Dios a tu mente y repetir sus promesas trae paz, alegría y serenidad. «¡Tú guardarás en perfecta paz a todos los que confían en ti, a todos los que concentran en ti sus pensamientos!» (Isaías 26: 3, NTV). Meditar en la Palabra de Dios nos hace firmes para sobrellevar las situaciones más difíciles. Incluso cuando nos acostamos en la cama por la noche, las Escrituras pueden calmar nuestra mente para que conciliemos el sueño. «Yo me acuesto tranquilo y me duermo en seguida, pues tú, Señor, me haces vivir confiado» (Salmo 4: 8).

Haz una lista de todo lo que hay que hacer para priorizar objetivos y establecer límites. Empieza por clasificar las cosas más importantes

de tu lista de tareas y, enseguida, identifica las que pueden esperar. Una lista de tareas también puede ayudar a definir las cosas a las que debes decir «no». Di «sí» tan solo a lo que esté en armonía con los principios bíblicos y que tú sabes, de forma realista, que podrás hacer. Por cada vez que digas «sí», mil veces dirás «no», así que elige sabiamente lo que aceptarás.

Recuerda procesar con atención lo que otros te piden que hagas antes de decir que sí. Una buena primera respuesta podría ser: «Déjame pensarlo». Después, tómate tu tiempo para evaluar la petición y ver si encaja con tu agenda, tus objetivos y tu vocación. Recuerda también que no estás solo/a. Haz tu parte, pero comparte la carga, delega ciertas tareas o divide tus responsabilidades con otros: amigos, familiares, compañeros de trabajo, socios en el ministerio, etcétera. No siempre puedes hacerlo todo tú solo/a.

Si sigues estas pautas, verás que la mayoría de las tareas de tu lista, si no todas, acabarán completándose. Busca la orientación divina para saber lo que Dios te ha llamado a hacer.

Medita de nuevo en Mateo 11: 25-30 y busca dónde está Jesús en el pasaje.

✓ ¿Qué cambios te pide Jesús que hagas en tu vida para unirlo más a él?

Escríbelo aquí





10ª SEMANA **6**

imPlicate



Unión completa con Cristo

«**L**levar el yugo con Cristo, significa trabajar en su plan, ser un copartícipe con él en sus sufrimientos y afanes por la humanidad perdida.

»Al aceptar el yugo de Cristo, que impone restricción y obediencia, encontraremos que es de la mayor ayuda para nosotros. El llevar su yugo nos mantiene cerca, al lado de Cristo, y él lleva la parte más pesada de la carga.

»Nuestra obra no consiste en llevar toda la carga nosotros solos. [...] A menudo pensamos que pasamos un tiempo bien difícil llevando cargas, y muchas veces ese es el caso, porque Dios no nos ordenó llevar esas cargas; pero cuando llevamos su yugo y llevamos sus cargas, podemos testificar que el yugo de Cristo es fácil y sus cargas son ligeras, porque él hizo provisión para esto.

»Sin embargo, ese yugo no nos dará una vida fácil, de libertad y de complacencia egoísta. La vida de Cristo fue de sacrificio propio y abnegación a cada paso; y el verdadero seguidor de Cristo, con una ternura y un amor cristianos y consecuentes, andará en las pisadas del Maestro, y a medida que avance en esta vida, se verá cada vez más inspirado por el Espíritu y la vida de Cristo».—

ELENA G. DE WHITE, *Nuestra elevada vocación*, 4 de abril

«Debemos llevar el yugo de Cristo para que nos coloquemos en completa unión con él. “Llevad mi yugo sobre vosotros”, dice él. Obedeced mis requerimientos; pero estos requerimientos quizá sean diametralmente opuestos a la voluntad y propósitos de una persona en particular. ¿Qué se debe hacer entonces? Oíd lo que dice Dios: “Si alguno quiere venir en pos de mí, niéguese a sí mismo, tome su cruz cada día, y sígame”. El yugo y la cruz son símbolos que representan una misma cosa: la entrega de la voluntad a Dios. Cuando el hombre limitado lleva el yugo, se une en compañerismo con el amado Hijo de Dios. Cuando toma la cruz, el egoísmo se elimina del alma, y el hombre queda en condiciones de aprender a llevar las cargas de Cristo. No podemos seguir a Cristo sin llevar su yugo, sin llevar su cruz y seguirlo. Si nuestra voluntad no está de acuerdo con los requerimientos divinos, debemos renunciar a nuestras inclinaciones, abandonar nuestros deseos acariciados y seguir en las pisadas de Cristo...

»Los hombres preparan yugos para su propio cuello, yugos que parecen fáciles y agradables de llevar, pero resultan ser extremadamente pesados. Jesús lo ve y dice: “Tomad mi yugo sobre vosotros. El yugo que vosotros colocaréis sobre vuestro cuello, pensando que es muy adecuado, no conviene en lo más mínimo. Colocad mi yugo sobre vosotros, y aprended de mí las lecciones esenciales que debéis aprender; pues soy manso y humilde de corazón, y hallaréis descanso para vuestras almas”».— ELENA G. DE WHITE, *Comentario bíblico adventista del séptimo día*, t. 5, p. 1066



10ª SEMANA **7**

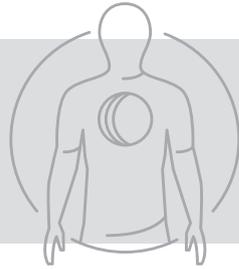
inQuiere



Comparte con tu clase de Escuela Sabática (o grupo de estudio bíblico) las ideas del versículo para memorizar y el estudio bíblico de esta semana, así como cualquier descubrimiento, observación y pregunta.

Considera estas preguntas de discusión con el resto del grupo.

- ☞ **¿Cómo es posible que una persona supremamente atareada, agitada y estresada en la vida encuentre descanso en Cristo?**
- ☞ **¿De qué tipo de yugos nos quiere liberar Dios? Pon ejemplos.**
- ☞ **¿Qué significa llevar el yugo de Cristo?**
- ☞ **¿Cómo nos unimos a Jesucristo? ¿Qué pasos podemos dar?**
- ☞ **Cuando se trata de encontrar descanso en Jesús, ¿qué te dificulta acudir a él?**
- ☞ **¿Cómo puedes gestionar tu tiempo y tus responsabilidades para estar en mejor armonía con tus valores?**
- ☞ **¿Qué promesas bíblicas podrías memorizar que te ayuden en momentos de estrés?**
- ☞ **¿Qué consejos prácticos podrías ofrecer sobre cómo afrontar el estrés?**



Sentirse satisfecho



12ª SEMANA **1**

inTro

¿Qué satisface el alma?

Es posible tener todo lo que este mundo puede ofrecer y, sin embargo, vivir con la sensación de que nos falta algo. Es la crisis del éxito: alcanzar la cima de este mundo solo para darnos cuenta de que no satisface. Cuanto más asciende una persona en este mundo, más arde en su mente esta pregunta: «¿Y ahora qué?». Estas tres palabras pueden hacer que uno se sienta como la persona más vacía del mundo.

La comida puede llenar el estómago; el dinero puede pagar los gastos; la música puede satisfacer los oídos; el entretenimiento puede hacernos reír, pero ¿qué sentido tiene todo eso? Debajo de todo sigue habiendo un corazón agobiado por la tristeza (ver Proverbios 14: 13). Ninguna cantidad de música, fiestas, viajes o publicaciones en línea llenará el vacío interior. Solo Dios puede saciar el hambre del alma (ver Salmo 107: 9). Esto no quiere decir que Dios sea lo único que necesitamos (después de todo, también necesitamos comer, dormir y socializar); lo que significa es que Dios es nuestra necesidad más importante. También debemos reconocer que muchas personas tratan de llenar el vacío de sus corazones con rituales religiosos que no hacen nada para sanarlas. No son los rituales religiosos los que satisfacen el alma, sino una conexión viva con Dios.

Saber que necesitamos a Dios más que ninguna otra cosa lleva a algunas personas a abandonar ciertas formas de ayuda que son necesarias para la recuperación y la sanación. Es posible que en el estudio de esta semana te sorprenda la exhaustiva receta que ofrece la Biblia para la curación y la felicidad. Debería animarnos saber que Dios quiere que obtengamos toda la ayuda que necesitamos para tener éxito espiritual, mental y emocionalmente.

- ✓ Escribe lo que más te llame la atención de Isaías 58 usando la traducción que prefieras.
- ✓ Si tienes poco tiempo, escribe los versículos 10 y 11.
- ✓ También puedes reescribir el pasaje con tus propias palabras, o hacer un esquema o mapa mental del capítulo.

Escríbelo aquí



A large, empty, rounded rectangular box intended for writing the response to the instructions above.



12ª SEMANA **2**

inTerioriza



Dar y recibir

Dios anhela saciar a toda alma sedienta (ver Isaías 55: 1; 58: 11). Él está esperando para entrar en nuestros corazones y convertir un desierto sin vida en un exuberante paraíso, pero no puede regar nuestros corazones sin nuestra cooperación. Un corazón feliz es como un lago fresco donde el agua entra constantemente por un extremo y sale por el otro. Cuando un lago no tiene salida, su agua se estanca y se ensucia. Lo mismo ocurre con el cristiano, que debe dar y recibir constantemente para mantenerse fresco.

Fíjate en el equilibrio que existe entre dar y recibir. Un alma enfocada hacia dentro (es decir, con un desequilibrio en cuanto a recibir) nunca puede ser un alma satisfecha. Dios tiene que ampliar nuestro enfoque y equilibrarnos para sanarnos. Preocuparnos por el dolor de los demás y responder a sus necesidades nos da un nuevo sentido y propósito. Cuando animamos y elevamos a los que nos rodean, descubrimos la alegría y la satisfacción. Cuando ayudamos a otros a encontrar la sanación, Dios nos ayuda a encontrar la sanación. Cuando acogemos a los marginados, Dios nos acoge.

Una persona que sufre no necesita esperar a que todos sus problemas se resuelvan antes de ayudar a los demás. Lo mejor que puede hacer es encontrar a personas que sufren a las que pueda ayudar y que puedan ayudarla en su camino de curación. Observa la secuencia del ministerio y la sanación en Isaías 58. Una vez que «rompas las cadenas de la injusticia y desates los nudos que aprietan el yugo», «dejes libres a los oprimidos», «y acabes, en fin, con toda tiranía», y «que compartas tu pan con el hambriento y recibas en tu casa al pobre sin techo», «entonces brillará tu luz como el amanecer y tus heridas sanarán muy pronto» (vers. 6-8). «Si te das a ti mismo en servicio del hambriento, si ayudas al afligido en su necesidad, tu luz brillará en la oscuridad, tus sombras se convertirán en luz de mediodía» (vers. 10). Aunque Dios busca ayudarnos a todos, quiere atender especialmente a las personas que buscan ayudar a los demás. Dios podría llevar a cabo su obra enteramente a través de los ángeles, pero quiere compartir la obra con nosotros para que podamos participar de su alegría.

Por supuesto, experimentar la curación también significa que estás abierto a aceptar y buscar ayuda de los demás cuando la necesitas. Se trata tanto de recibir como de dar (de nuevo, es un equilibrio). Buscar la sanación de parte de Dios mientras te aíslas de la comunión con el pueblo de Dios es una tontería. «El egoísta solo busca su interés, y se opone a todo buen consejo» (Proverbios 18: 1). A veces podemos aislarnos estan-

do cerca de las personas o incluso servirles sin estar verdaderamente conectados y sin ninguna reciprocidad. Siempre hay cierto riesgo en dejar que los amigos entren en nuestros espacios seguros. Especialmente si nos han herido antes, puede resultar difícil ser vulnerable y bajar nuestras defensas. Puede ser aún más difícil ignorar nuestro orgullo personal. Si lográramos ser humildes, admitiríamos que necesitamos el ánimo que los demás ofrecen. A veces hace falta un amigo que nos diga palabras alentadoras que «son un panal de miel: endulzan el ánimo y dan nuevas fuerzas» (Proverbios 16: 24). Las palabras amables pronunciadas en el momento oportuno salvan matrimonios, trabajos, iglesias y vidas. «La vida y la muerte dependen de la lengua» (Proverbios 18: 21). Ya sean palabras, ya sean acciones, necesitamos recibir de los demás tanto como necesitamos dar.

Como dice Pablo en Gálatas, «ayúdense entre sí a soportar las cargas» (6: 2). Cada uno de nosotros tiene una medida de influencia. Todos podemos ayudarnos mutuamente.

Regresa al texto que has escrito o parafraseado. Analízalo directamente y reflexiona sobre su contenido con máximo detenimiento.

- ✓ Encierra en un círculo las palabras, frases e ideas que se repiten.
- ✓ Subraya las palabras y frases que consideras más relevantes y que te resultan más significativas.
- ✓ Utiliza flechas para conectar algunas palabras y frases que se relacionan con otros conceptos similares.
- ✓ ¿A qué parece apuntar lo que copiaste y relacionaste?

Memoriza tu versículo favorito de Isaías 58. Escríbelo varias veces a fin de que te ayude a recordarlo fácilmente.

- ✓ ¿Qué podría facilitar el descubrimiento de tu propósito en la vida?
- ✓ ¿Qué te dificulta aceptar y buscar ayuda cuando la necesitas? ¿Qué puedes hacer para superar estos obstáculos?

Escríbelo aquí





12ª SEMANA **3**

inTerpreta



Necesidad de apoyo humano

A veces los cristianos pueden sentirse un poco confusos a la hora de recibir ayuda. ¿Acaso depender del apoyo de los amigos demuestra falta de fe en Dios? Los Evangelios nos dicen que Jesús bendijo a los que dependían de la ayuda de sus amigos. Tomemos, por ejemplo, el caso del paralítico al que sus amigos llevaron hasta Jesús. Sin sus amigos, este hombre apenas tenía posibilidades de conocer a Jesús o de llegar hasta él. Jesús reconoció inmediatamente la importancia de los amigos de aquel hombre. La Biblia dice: «Cuando Jesús vio la fe que tenían, le dijo al enfermo: “Hijo mío, tus pecados quedan perdonados”» (Marcos 2: 5). Jesús perdonó al paralítico no solo por su fe, sino también por la fe de sus amigos. Dios sabe que no siempre podemos llegar a él con nuestras propias fuerzas. Él nos encuentra donde estamos y, a veces, nos envía a personas que nos llevarán el resto del camino. No es ninguna vergüenza necesitar el apoyo de nuestros amigos.

Pablo quería que los miembros de la iglesia se exhortaran unos a otros a diario, no solo una vez a la semana en sábado (Hebreos 3: 13). Necesitamos esa clase de apoyo espiritual constante de unos a otros. Del mismo modo, Elena G. de White aconsejó una vez a una joven que se apoyara en la fe de sus amigas: «Si no puede reposar en su propia fe, hágalo en la de otros. Creemos y esperamos en lugar de usted. Dios acepta nuestra fe en lugar de la suya» (*Testimonios para la Iglesia*, t. 2, p. 286). Cuando estemos pasando por momentos muy duros, aceptemos la fe de nuestros amigos en nuestro favor.

Por supuesto, algunos de nosotros tenemos amigos que son justo lo contrario de lo que se espera, es decir, que nos alejan de Jesús. Si nos tomamos en serio la curación, debemos apartar de nuestras vidas a los amigos que la impiden. La Biblia advierte: «Los justos dan buenos consejos a sus amigos; los perversos los llevan por mal camino» (Proverbios 12: 26, NTV), y «júntate con sabios y obtendrás sabiduría; júntate con necios y te echarás a perder» (Proverbios 13: 20). Hay un poder increíble en tener amigos que nos afilen y ayuden a pulirnos (ver Proverbios 27: 17).

Otro motivo de preocupación es si buscar ayuda profesional demuestra falta de confianza en Dios, especialmente si se trata de problemas de salud mental. A veces, los cristianos olvidamos que Dios espera

que utilicemos los recursos que ha puesto a nuestro alcance. Cuando Moisés necesitó una señal, Dios le preguntó: «¿Qué es lo que tienes en la mano?» (Éxodo 4: 2). Cuando una viuda estaba muy endeudada, Eliseo le dijo: «Dime qué tienes en casa» (2 Reyes 4: 2). Acudir a un consejero o a un médico para tratar problemas de salud mental no es negar la fe, de la misma manera que no lo sería acudir a un dentista para una limpieza dental o a un pastor para recibir ayuda espiritual. En todos estos casos, estamos permitiendo que nos cuiden y haciendo uso de los recursos y de las personas que Dios ha puesto a nuestra disposición para su gloria y para nuestro propio bien.

Luego de haber repasado el texto que has copiado y resaltado:

- ✓ ¿A qué conclusiones especiales llegas?
- ✓ ¿Qué preguntas te surgen?
- ✓ ¿Qué partes te parecen difíciles?
- ✓ ¿Por qué a los cristianos a veces les cuesta buscar terapia o tratamiento de salud mental cuando lo necesitan?

Escríbelo aquí





12ª SEMANA **4**

inVestiga



Un alma satisfecha:

Salmo 63: 5

Salmo 90: 3

Salmo 107: 9

Encontrar propósito:

Proverbios 11: 24-26

Proverbios 24: 11-12

Marcos 10: 45

Lucas 6: 38

Lucas 19: 10

- ✓ ¿Qué relación tienen estos versículos con Isaías 58?
- ✓ ¿Qué otros versículos o promesas te vienen a la mente en relación con Isaías 58?

Escríbelo aquí





12ª SEMANA 5

inVita



Descubrir el propósito

Al alejarse de Dios, muchas personas han perdido el sentido de dirección. Un universo sin Dios es un universo sin propósito. El filósofo ateo Quentin Smith dijo una vez: «La creencia más razonable es que venimos de la nada, por la nada y para la nada» (*Theism, Atheism, and Big Bang Cosmology* [1995], p. 135). De la nada y por la nada son la negación de que hay un Creador en el universo. *Por la nada* es una afirmación filosófica de que no hay propósito en el universo. Si eso es cierto, la gente tampoco tiene razón para vivir. Podríamos ir sin rumbo por la vida siguiendo el camino de menor resistencia, que es lo que muchos de nosotros hacemos. Pero una existencia sin sentido puede llevar a una persona a la depresión. Esta necesidad innata de tener un propósito es la razón por la que Isaías 58 nos invita a hacer de las personas que nos rodean nuestra misión. Nadie ejemplificó mejor que Jesús el propósito de la existencia. Adoptar la misión de Cristo como propia cambiará la forma en que nuestro cerebro procesa todo.

Jesús presentó su declaración de misión, por así decirlo, mientras conversaba con Zaqueo, un despreciado recaudador de impuestos. Jesús dijo a la multitud que su misión incluía a un marginado como Zaqueo cuando declaró: «Pues el Hijo del hombre ha venido a buscar y salvar lo que se había perdido» (Lucas 19: 10). La misión y el propósito de Jesús guiaron todo lo que hizo. Como estaba centrado en salvar a los perdidos, se alegró de cenar en casa de Zaqueo, por mucho que la multitud se quejara de que Jesús comiera con recaudadores de impuestos.

Jesús intentó restablecer el propósito que impulsaba a sus discípulos. Estaban ocupados compitiendo por la superioridad y persiguiendo los mismos objetivos que la gente del mundo: intentar ver quién podía llegar a lo más alto. Jesús les pidió que abandonaran sus ambiciones egoístas y abrazaran un nuevo propósito muy contrario a la naturaleza humana: «Porque ni aun el Hijo del hombre vino para que le sirvan, sino para servir y dar su vida en rescate por una multitud» (Marcos 10: 45). No fue fácil para los discípulos empezar a pensar como Jesús. Podemos juzgar a los discípulos por esto mientras nosotros hacemos lo mismo. Especialmente como adultos jóvenes, nos estresamos por encontrar el mejor trabajo, ganar suficiente dinero, comprar una casa, casarnos, tener hijos, etcétera; en otras palabras, nosotros también perseguimos el

éxito sin propósito. Estas metas son buenas, pero muchos de nosotros las perseguimos simplemente por alcanzar el éxito y no como el medio para alcanzar la verdadera meta: encontrar propósito en Cristo.

Jesús sigue llamando a personas que abracen su misión de servir a los que les rodean con amor desinteresado. En lugar de buscar un estatus, deberíamos buscar un campo de misión. Nosotros, la iglesia de hoy, somos sus manos, sus pies y su portavoz ante el mundo. Su misión se cumplirá a través de nosotros si estamos dispuestos.

Medita de nuevo en Isaías 58 y busca dónde está Jesús en el pasaje.

✓ ¿Hasta qué punto el propósito de Jesús debe ser nuestro propósito? ¿Hay un límite, una línea?

Escríbelo aquí





12ª SEMANA **6**

imPlicáte



Asumir la misión

«**E**l paralítico se hallaba completamente desamparado y, no viendo perspectiva de ayuda en ninguna parte, se había sumido en la desesperación. Entonces oyó hablar de las obras maravillosas de Jesús. Le contaron que otros tan pecaminosos e imposibilitados como él habían quedado sanos; aun leprosos habían sido limpiados. Y los amigos que le referían estas cosas lo animaban a creer que él también podría ser curado, si lo pudieran llevar a Jesús. Pero su esperanza decaía cuando recordaba cómo había contraído su enfermedad. Temía que el Médico puro no lo tolerase en su presencia». — ELENA G. DE WHITE, *El Deseado de todas las gentes*, cap. 27, p. 238

«La obra de beneficencia es dos veces bendita. Mientras el que da a los menesterosos los beneficia, él mismo se beneficia en grado aún mayor. La gracia de Cristo en el alma desarrolla atributos del carácter que son opuestos al egoísmo, atributos que han de refinar, ennoblecer y enriquecer la vida. Los actos de bondad hechos en secreto ligarán los corazones y los acercarán al corazón de Aquel de quien mana todo impulso generoso. Las pequeñas atenciones y los actos insignificantes de amor y de sacrificio, que manan de la vida tan quedamente como la fragancia de una flor, constituyen una gran parte de las bendiciones y felicidades de la vida. Al fin se verá que la abnegación para bien y dicha de los demás, por humilde e inadvertida que sea en la tierra, se reconoce en el cielo como muestra de nuestra unión con el Rey de gloria, quien, siendo rico, se hizo pobre por nosotros». — ELENA G. DE WHITE, *El discurso maestro de Jesucristo*, p. 67

«El éxito en cualquier actividad requiere mantener, en todo momento, su mirada fija en una meta real y concreta. Quien de verdad desee alcanzar éxito en la vida debe mantener constantemente fija la mirada en una meta por la cual valga la pena luchar. Y eso es lo que necesitan los jóvenes de hoy. El propósito designado por el cielo de predicar el evangelio al mundo en esta generación es el más noble que pueda atraer a un ser humano. Ofrece un vasto campo de acción a todo aquel cuyo corazón ha sido conmovido por Cristo.

»El ideal de Dios para los niños que crecen en nuestros hogares es de mayor alcance, más profundo y más elevado de lo que somos capaces de percibir con nuestra limitada visión. En el pasado, Dios llamó a hombres y mujeres del más humilde origen, a los cuales consideraba suficientemente fieles como para que testificaran de él a los grandes del mundo. Y más de un joven que hoy se esté preparando como lo hacía Daniel en su hogar de Judea, estudiando la Palabra de Dios y sus obras, y aprendiendo lecciones de servicio fiel, se verá enfrentado a asambleas legislativas o a tribunales de justicia, o en cortes reales, como testigo del Rey de reyes. Muchos serán llamados a llevar a cabo una obra de gran alcance». — ELENA G. DE WHITE, *La educación*, cap. 31, pp. 237-238



12ª SEMANA **7**

inQuiere



Comparte con tu clase de Escuela Sabática (o grupo de estudio bíblico) las ideas del versículo para memorizar y el estudio bíblico de esta semana, así como cualquier descubrimiento, observación y pregunta.

Considera estas preguntas de discusión con el resto del grupo.

- ☞ **¿Qué crees que significa tener el alma satisfecha? (Isaías 58: 10-11).**
- ☞ **¿Cómo podemos experimentar un alma plenamente satisfecha?**
- ☞ **¿A qué retos específicos se enfrentan los jóvenes adultos de hoy cuando buscan satisfacer su alma o encontrar un propósito?**
- ☞ **¿Por qué necesitamos la comunidad para recuperarnos? (Proverbios 18: 1; 16: 24; Isaías 58: 6-8).**
- ☞ **Como cristianos, ¿hasta qué punto debemos estar dispuestos a pedir ayuda a nuestros amigos? (Marcos 2: 5; Hebreos 3: 13).**
- ☞ **Como cristianos, ¿hasta qué punto debemos estar abiertos a recibir ayuda profesional de consejeros o médicos?**
- ☞ **¿Cuál era el propósito de Jesús?**
- ☞ **¿Qué significa hacer tuyo el propósito de Jesús?**
- ☞ **¿Qué pasos puedes dar para empezar a descubrir tu propósito específico en la vida?**
- ☞ **¿Has recibido alguna vez una bendición por ayudar a los demás? ¿Cuándo? Comparte tu experiencia con el grupo.**

Salvar a los que sufren



13ª SEMANA **1**

inTro

Una generación solitaria

En 2018 y 2019, el Grupo Barna encuestó a más de quince mil jóvenes de 18 a 35 años oriundos de veinticinco países distintos. El 67% de los participantes sentía que la mayoría de las personas a su alrededor no se preocupaban profundamente por ellos, y el 68% estuvo en desacuerdo con la afirmación: «Siento a menudo que alguien cree en mí». Dos tercios de los jóvenes adultos de todo el mundo afirmaron sentirse solos y poco apreciados. Muchos de ellos indicaron sentirse «ansiosos ante decisiones importantes», «temerosos de fracasar» e «inseguros en cuanto al futuro».*

Ojalá estas estadísticas fueran solo un puñado de números, pero se trata de personas. Somos tú, yo y nuestros amigos haciendo todo lo posible para pasar por la vida con algún nivel de significado, propósito, conexión y felicidad, cosas que Jesús vino a este mundo a darnos. Pero Jesús no ofrece una solución rápida. Como un jardinero que cuida sus plantas, él nos hace crecer y nos ayuda a hacer progresos imperceptibles cada día.

Los abusos, el abandono y otros males han causado daños y perjuicios importantes en la vida de algunas personas más que en la de otras. A algunos de nosotros nos han tocado peores circunstancias en la vida, pero la buena noticia es que Jesús es especialista en salvar a las personas más quebrantadas y puede hacernos pasar de víctimas a vencedores.

En los Evangelios parece que Jesús se inclinó por los casos más difíciles. Se deleitaba en salvar a las personas más improbables. Es como si Jesús, al entrar en la ciudad, buscara el caso más desamparado y desesperado que hubiera. Si Jesús era capaz de salvar al individuo más

marginado e «insalvable» del lugar, entonces todos podían estar seguros de que Jesús también tenía poder para salvarlos a ellos. Lo mismo se aplica a nosotros hoy: Jesús puede salvarnos incluso a ti y a mí.

* «In Review: 3 Key Insights About Young Adults Around the World», Barna Group, 24 de agosto de 2022. Disponible en línea: www.barna.com/research/reviewing-global-young-adults/

- ✓ Escribe lo que más te llame la atención de Juan 20 utilizando la traducción que prefieras.
- ✓ Si tienes poco tiempo, escribe los versículos 11-17.
- ✓ También puedes reescribir el pasaje con tus propias palabras, o hacer un esquema o mapa mental del capítulo.

Escríbelo aquí



A large, empty, light gray rounded rectangular box intended for writing notes or a mental map.



13ª SEMANA **2**

inTerioriza



La primera testigo

Los cuatro Evangelios destacan que María Magdalena fue la primera testigo de la resurrección de Jesús, probablemente porque era la candidata más inesperada según los criterios humanos. En aquella época, el testimonio de una mujer no tenía mucho peso en los tribunales, si es que se aceptaba. El hecho de que la Biblia identifica específicamente a una mujer como primer testigo de la resurrección es algo muy importante. Además, María era una mujer de mala reputación. Marcos dice: «Al amanecer del primer día de la semana, se apareció primero a María Magdalena, de la que había expulsado siete demonios» (16: 9). María definitivamente no era una mujer que tuviera su vida resuelta.

Las personas poseídas por demonios suelen sufrir algunas de las aflicciones socialmente más perturbadoras conocidas por la humanidad. Por ejemplo, Jesús curó a un endemoniado al que habían echado de su pueblo por chillar a medianoche y automutilarse (ver Marcos 5: 1-5). Este hombre tenía una fuerza sobrenatural que hacía imposible que nadie pudiera calmarlo o contenerlo. Lo peor de todo era que el hombre había perdido completamente la razón (vers. 15). En otra ocasión, Jesús se encontró con un niño endemoniado que echaba espuma por la boca y rechinaba los dientes (ver Marcos 9: 17-27). Todo el cuerpo del niño convulsionaba violentamente, y a menudo se arrojaba al fuego o al agua.

La Biblia no especifica qué síntomas tenía María al estar poseída por siete demonios, pero podemos estar seguros de que su situación no era nada bonita. Ella era probablemente el tipo de persona dañada que todo el mundo evitaba. Quizás la gente cruzaba la calle para que su sombra y la de ella no se tocaran. Tal vez María era rechazada y, a menudo, avergonzada, agachaba la cabeza. Es como si no tuviera nada que ofrecer salvo un pasado lleno de obstáculos y una vida muy fuera de control.

¿Eché Jesús siete demonios diferentes de María de un tirón o lo hizo siete veces distintas, uno por uno? El registro bíblico no es claro, tal vez porque Jesús es tan capaz de curar a una persona expulsando siete demonios de un tirón como lo es de liberarla poco a poco de la posesión de siete demonios. Jesús tiene mucho perdón para dar a aquellos que ofenden una y otra vez. Jesús acoge a toda María que vuelve una y otra

vez en busca de un nuevo perdón. «Porque, aunque [el justo] caiga siete veces, otras tantas se levantará» (Proverbios 24: 16).

Muchos en la condición de María han sido abusados y traumatizados. Muchos han sufrido por pecados que otros han cometido contra ellos. Cuando Jesús eligió a María, eligió a una persona que el mundo percibía erróneamente como lo más bajo de lo más bajo. Con ello quería mostrar al mundo entero la clase de personas a las que él había venido a salvar con su compasión y con su amor incondicionales.

Regresa al texto que has escrito o parafraseado. Analízalo directamente y reflexiona sobre su contenido con máximo detenimiento.

- ✓ Encierra en un círculo las palabras, frases e ideas que se repiten.
- ✓ Subraya las palabras y frases que consideras más relevantes y que te resultan más significativas.
- ✓ Utiliza flechas para conectar algunas palabras y frases que se relacionan con otros conceptos similares.
- ✓ ¿A qué parece apuntar lo que copiaste y relacionaste?

Repasa Juan 20, encuentra un versículo que te llame la atención y memorízalo. Escríbelo varias veces a fin de que te ayude a recordarlo fácilmente.

- ✓ ¿Quiénes crees que son los peores pecadores del mundo? ¿Qué esperanza ves para ellos?

Escríbelo aquí





13ª SEMANA **3**

inTerpreta



Llorar y llorar

Las mujeres que fueron las primeras en llegar al sepulcro el domingo por la mañana (ver Marcos 16: 1-2) fueron también las últimas en abandonar la cruz el viernes (ver Marcos 15: 40). María era una mujer acomodada que había ayudado a mantener a Jesús y a sus discípulos (ver Lucas 8: 1-3); al librarla de los espíritus inmundos, Jesús le había dado una libertad que el dinero nunca podría comprar. Con Jesús en la tumba, María se unió a las otras mujeres para, con sus recursos, darle a Jesús un entierro apropiado.

Aquella no fue una mañana feliz. Al encontrar la tumba vacía, María entendió que alguien había robado el cuerpo de Jesús (ver Juan 20: 2). Corrió a ver a Pedro y a Juan, que acudieron inmediatamente al sepulcro para confirmar la noticia. El pánico se apoderó de todos. Pedro y Juan abandonaron el sepulcro y regresaron a casa, dejando sola a María (vers. 10).

El pasaje menciona cuatro veces que María no paraba de llorar y llorar (11a, 11b, 13, 15). Sus lágrimas no cesaban de fluir. Detrás de esas lágrimas había de todo: confusión, dolor, decepción, devoción y amor. El Cielo se fijó en esas lágrimas. Se podría pensar que ver a dos ángeles vestidos de blanco (vers. 13) la sacaría de su aturdimiento, pero las lágrimas seguían nublando su visión. «Volvió la cara y vio allí a Jesús, pero no sabía que era él. Jesús le preguntó: “Mujer, ¿por qué lloras?”» (vers. 14-15). Suponiendo que era el encargado de cuidar el huerto, María le suplicó que le dijera dónde estaba el cuerpo de Jesús, y se ofreció a ir a buscarlo. Entonces, en un momento que cambió su vida para siempre, Jesús la miró y le dijo: «¡María!».

Este era el momento que Jesús había estado esperando. Podía haberse aparecido antes a Pedro y a Juan; podría haberse mostrado antes a Pilato, a Caifás o al centurión romano; pero no, este regalo era para María. Jesús no permitió que María lo tocara porque todavía no había ascendido a su Padre para recibir la confirmación de que su sacrificio había sido aceptado (vers. 17). Ocho días después, Jesús permitió que Tomás tocara su cuerpo resucitado, lo que significa que, en algún momento entre hablar con María y hablar con Tomás, Jesús sí se presentó ante su Padre (vers. 27). Imagínatelo. El Padre esperando, todo el cielo observando. Jesús poniendo el universo entero en espera para animar a un discípulo lloroso. Jesús se apareció a María antes

de aparecer ante su Padre. Retrasó su viaje al cielo y ajustó todo el calendario celestial a causa y en beneficio de María.

Esa es la clase de amor que Jesús tiene por las personas solitarias, confusas y dolidas. Incluso ahora, Cristo está dispuesto a reorganizar su obra en el cielo para enviar ayuda en el momento oportuno.

Luego de haber repasado el texto que has copiado y resaltado:

- ✓ ¿A qué conclusiones especiales llegas?
- ✓ ¿Qué preguntas te surgen?
- ✓ ¿Qué partes te parecen difíciles?
- ✓ Al elegir a María como primera testigo de la resurrección, ¿qué mensaje enviaba Jesús al mundo?
- ✓ ¿Cómo te anima la historia de María?

Escríbelo aquí





13ª SEMANA **4**

inVestiga



Darse cuenta
de las lágrimas:

Salmo 56: 8

Romanos 12: 15

2 Timoteo 1: 3-4

Después del llanto
llegará la alegría:

Salmo 30: 5

Salmo 126: 5-6

Juan 16: 20-22

Sanar a los que tienen
el corazón roto:

Salmo 147: 1-7

Lucas 4: 18

Apocalipsis 21: 4

- ✓ ¿Qué relación tienen estos versículos con Juan 20?
- ✓ ¿Qué otros versículos o promesas te vienen a la mente en relación con Juan 20?

Escríbelo aquí





13ª SEMANA **5**

inVita



Salvar al peor pecador

El libro de Proverbios menciona siete cosas que el Señor odia. No tenemos ninguna razón para creer que los siete demonios de María fueran mejores o peores a los ojos de Dios que estos siete pecados, sin embargo, los pecados de Proverbios son mucho más comunes de lo que nos gustaría admitir: «Los ojos altaneros, la lengua mentirosa, las manos que asesinan a gente inocente, la mente que elabora planes perversos, los pies que corren ansiosos al mal, el testigo falso y mentiroso, y el que provoca peleas entre hermanos» (Proverbios 6: 17-19). Hagamos examen de conciencia: ¿Quién no ha tenido una actitud negativa que se reflejaba en las expresiones faciales? ¿Quién no ha copiado en un examen? ¿Quién no ha dado rienda suelta a su imaginación con cosas malas, especialmente con la ayuda de videojuegos, películas, revistas y libros? ¿Quién no ha mentido nunca? ¿Quién no ha tenido malos sentimientos hacia determinadas personas?

Cuanto más reflexionamos sobre los siete pecados de Proverbios, más cercana nos resulta la historia de María. Puede ser difícil identificarse con la historia de María cuando no somos conscientes de lo mucho que Dios nos ha perdonado. Muchas personas se han convencido a sí mismas de que necesitan tan solo un poco de perdón porque piensan que sus pecados son pocos y menores; sin embargo, Jesús dijo: «Bueno solamente hay uno» (Mateo 19: 17). Salomón declaró: «No hay nadie que no peque» (1 Reyes 8: 46) y Pablo escribió: «Todos han pecado y están lejos de la presencia gloriosa de Dios» (Romanos 3: 23). Todos dependemos completamente de la gracia y el amor de Dios. Todos tenemos problemas, dolor y quebranto, pero Jesús vino a sanar a los quebrantados de corazón. Él da nueva vida a las personas de quienes nosotros menos esperaríamos tal cosa. Con Jesús, ningún caso es sin esperanza. No importa lo que haya detrás de nuestras lágrimas, Jesús ha venido a conectarnos con el cielo. ¡Este es un verdadero motivo de alegría!

Independientemente de nuestro pasado, con Dios tenemos un futuro brillante y prometedor. «Hay gran alegría en tu presencia» y «hay dicha eterna junto a ti» (Salmo 16: 11). Cuando lleguemos al cielo, Dios nos dirá: «Entra y alégrate conmigo» (Mateo 25: 21). Pero esta promesa de alegría no es solo para el futuro. Incluso ahora, Dios quiere llenarnos de una alegría profunda y satisfactoria que brotará

y fluir4 para refrescar a los que nos rodean (ver Juan 4: 14; 7: 38). Mar4a encontr4 esta alegr4a. La 4ltima vez que vemos a esta mujer en la Biblia, est4 proclamando el mensaje de un Salvador resucitado (ver Juan 20: 18). Jes4s renov4 su mente y convirti4 sus l4grimas de dolor en l4grimas de alegr4a, lo mismo que quiere hacer por cada uno de nosotros.

Medita de nuevo en Juan 20 y busca lo que revela sobre Jes4s, su car4cter, sus prioridades y su obra.

✓ 4Te identificas con Mar4a? 4En qu4 sentido o en qu4 aspectos?

Escr4belo aqu4





13ª SEMANA **6**

imPlicate



Cegados por las lágrimas

«**E**n el huerto, María había estado llorando cuando Jesús estaba cerca de ella. Sus ojos estaban tan cegados por las lágrimas que no le conocieron. Y el corazón de los discípulos estaba tan lleno de pesar que no creyeron el mensaje de los ángeles ni las palabras de Cristo.

»¡Cuántos están haciendo todavía lo que hacían esos discípulos! ¡Cuántos repiten el desesperado clamor de María: “Han llevado al Señor, [...] y no sabemos dónde le han puesto”! ¡A cuántos podrían dirigirse las palabras del Salvador: “¿Por qué lloras? ¿A quién buscas?”. Está al lado de ellos, pero sus ojos cegados por las lágrimas no lo ven. Les habla, pero no lo entienden».— ELENA G. DE WHITE, *El Deseado de todas las gentes*, cap. 82, pp. 752-753

«El Salvador jamás pasó por alto a una sola alma, por hundida que estuviera en el pecado, si estaba dispuesta a recibir las verdades preciosas del cielo. Para los publicanos y las prostitutas, sus palabras eran el comienzo de una vida nueva. María Magdalena, de quien él había echado siete demonios, fue la última en alejarse de su sepulcro y la primera a quien él saludó en la mañana de la resurrección. Saulo de Tarso, uno de los enemigos acérrimos del evangelio, fue el que se transformó en Pablo, el consagrado ministro de Cristo. Bajo una apariencia de odio y desprecio, e incluso de crimen y degradación, puede ocultarse un alma que la misericordia de Cristo rescatará para que brille como gema en la corona del Redentor».— ELENA G. DE WHITE, *El discurso maestro de Jesucristo*, cap. 6, pp. 196-197

«Dios no desea que quedemos abrumados de tristeza, con el corazón angustiado y quebrantado. Quiere que alcemos los ojos y veamos su rostro amante. El bendito Salvador está cerca de muchos cuyos ojos están tan llenos de lágrimas que no pueden percibirlo. Anhela estrechar nuestra mano; desea que lo miremos con fe sencilla y que le permitamos que nos guíe. Su corazón conoce nuestras pesadumbres, aflicciones y pruebas. Nos ha amado con amor eterno y nos ha rodeado de misericordia. Podemos apoyar el corazón en él y meditar a todas horas en su bondad. Él elevará el alma por encima de la tristeza y perplejidad cotidianas, hasta un reino de paz».— ELENA G. DE WHITE, *El discurso maestro de Jesucristo*, cap. 2, pp. 28-29

«Las mujeres pueden ser instrumentos de justicia, que presten un santo servicio. Fue María la que predicó primero acerca de un Jesús resucitado [...]. Si hubiera veinte mujeres donde ahora hay una, que hicieran de esta santa misión su tarea predilecta, veríamos a muchas más personas convertidas al evangelio. La influencia refinadora y suavizadora de las mujeres cristianas se necesita en la gran tarea de predicar el evangelio».— ELENA G. DE WHITE, *El evangelismo*, cap. 14, p. 352



13ª SEMANA **7**

inQuiere



Comparte con tu clase de Escuela Sabática (o grupo de estudio bíblico) las ideas del versículo para memorizar y el estudio bíblico de esta semana, así como cualquier descubrimiento, observación y pregunta.

Considera estas preguntas de discusión con el resto del grupo.

- ☞ **¿Por qué crees que Jesús eligió a María Magdalena para que fuera la primera testigo de la resurrección? (Marcos 16: 9).**
- ☞ **¿De qué maneras suelen manifestarse las posesiones demoníacas? (Ver Marcos 1: 21-26; 5: 1-5, 15; 9: 17-27).**
- ☞ **¿Qué más sabemos sobre los antecedentes de María? (Lucas 8: 1-3).**
- ☞ **¿Por qué tendemos a pensar que los pecados visibles son mucho peores que los ocultos?**
- ☞ **¿Qué lecciones podemos aprender de la salida precipitada de Pedro y de Juan del sepulcro vacío antes de que apareciera Jesús? (Juan 20: 1-18).**
- ☞ **¿Qué emociones crees que había detrás de las lágrimas de María? (Juan 20: 11-15).**
- ☞ **¿Cuál es el significado de que Jesús retrasara su ascensión al Padre hasta después de haber podido animar a María? (Juan 20: 17).**
- ☞ **¿Cuándo debemos dejarlo todo para ayudar a alguien? ¿En qué situaciones podemos esperar para ayudar más adelante? ¿Cómo distinguir ambas cosas?**
- ☞ **¿Cuánto le importan a Jesús nuestras lágrimas?**
- ☞ **¿Qué nos enseña la historia de María sobre la capacidad de Dios para salvar a las personas más quebrantadas?**