

SERMONES

EL PODER DE LA ESPERANZA



SERMONES

EL PODER DE LA ESPERANZA



Producción ejecutiva: Erton Köhler, Marlon Lopes y Edward Heidinger

Autor de los sermones: Michelson Borges

Coordinación: Luís Gonçalves

Tapa: Antonio Abreu

Diagramación: Tiago Wordell

Imágenes: Shutterstock

Disponible en el sitio:

www.esperanzaweb.com



Sermón 1

LA SALUD TAMBIÉN ES ALGO DE SU CABEZA

¡Hola, amigo! ¡Hola, amiga! Es un placer estar aquí para iniciar una semana especial. Los mensajes fueron preparados pensando en usted y creo que estos temas cambiarán su vida para mejor. Estoy seguro de que el tema de hoy será una bendición para usted, para mí y para nuestra familia. Quiero que usted me escuche, no solo con sus oídos, sino también, y principalmente, con su corazón.

Una declaración del famoso físico británico Stephen Hawking tuvo repercusión mundial. El tema no fueron los agujeros negros ni las teorías sorprendentes sobre universos múltiples. El tema fue el más común y completamente “de este mundo”: la depresión. En realidad, Hawking, quien vive confinado a una silla de ruedas, hace décadas, debido a una enfermedad neurológica degenerativa, les dio consejos a personas que sufren de depresión. Después de hablar sobre los agujeros negros, el científico comparó a la depresión con esos fenómenos y destacó que, no importa cuán oscuros sean, es posible escapar de ellos.

Hawking dijo: “El mensaje de esta presentación es que los agujeros negros no son tan negros como parecen. No son las prisiones eternas que pensábamos. Las cosas pueden escapar de los agujeros negros y hasta pueden irse a otros universos. Entonces, se puede salir de un agujero negro. No se rinda. Hay una salida”.

Tal vez estas palabras de ánimo de Hawking no logren hacer la diferencia para alguien que esté viviendo en un “agujero negro” de depresión, ansiedad, traumas y hasta pensamientos suicidas. ¿Existe realmente una salida para estos problemas? ¿Hay esperanza? ¿Cómo se puede salir de los agujeros negros que nos presenta la vida?

LECTURA BÍBLICA: Mateo 26:69-75; Juan 21:15-19

La historia del apóstol Pedro ilustra bien el hecho de que lo que pensamos de nosotros mismos y nuestra relación con Dios determinan nuestras actitudes y reacciones, y pueden llevarnos a un agujero negro de depresión y desesperación. Antes de entregarle totalmente la vida a Jesús, Pedro fue un hombre impetuoso e inestable. No se conocía bien a sí mismo, ni sabía el tipo de reacción que podría tener delante de una situación difícil. Eso fue hasta que negó vergonzosamente a Jesús, aunque había prometido con

orgullo que nunca haría eso. Desesperado después del suceso, el discípulo lloró amargamente y, como se consideraba indigno de la gran misión que Cristo tenía para él y sus amigos, volvió con tristeza a su antigua vida de pescador.

Pero Jesús fue al encuentro de Pedro en el agujero en el que estaba atrapado. El Salvador arrancó de sus labios la declaración de amor que lo rehabilitó a la función de pescador de personas, de pastor y líder espiritual. Después de pasar por la verdadera conversión, el apóstol se convirtió en un hombre manso, sumiso frente a Dios, amoroso, decidido y valiente. Cuando se encontró con Jesús y consigo mismo, comenzó a sentir paz y equilibrio emocional. Salió de las tinieblas hacia la luz del autoconocimiento y el conocimiento de su Salvador.

SOMOS LO QUE PENSAMOS

Somos dueños de nuestros pensamientos. Y, como tal, con mayor o menor dificultad, podemos nutrirlos, dirigirlos, expandirlos, reducirlos o rechazarlos. Muchas personas saben qué hacer cuando sienten algún malestar, un resfriado, dolor de cabeza o de estómago. Sin embargo, pocos saben qué hacer cuando se sienten ansiosos o están preocupados, nerviosos, enfadados o impacientes. Son estados de ánimo tóxicos que deben ser combatidos.

Una manera de conseguir el estilo de pensar optimista es rechazar los pensamientos negativos y substituirlos por opciones positivas. Los pensamientos pesimistas suelen sorprender a la persona de manera automática y sin ninguna lógica. Por lo tanto, es importante identificarlos y cambiar ese tipo de razonamiento. El pensamiento optimista debe ser una constante, un estilo de actividad mental. Debe extenderse también a todos (o casi todos) los aspectos de la vida. Estas son las áreas a considerar:

Pensamiento positivo de sí mismo: intente no formar su auto concepto comparándose con personajes de la televisión y de la vida pública. Todos presentan una imagen irreal. Reconozca sus limitaciones y haga algo para mejorar. Principalmente, no se olvide de destacar sus valores y habilidades. Bloquee y rechace los pensamientos autodestructivos. Descubra motivos para agradecer, porque usted es una obra de Dios y “formidables, maravillosas son sus obras” (Salmo 139:14).

Pensamiento positivo sobre el pasado: el pasado no se puede cambiar. Debe aceptarlos, a pesar de los acontecimientos desagradables que puedan haber ocurrido. No culpe al pasado por las dificultades del presente. Eso es totalmente inútil. Nunca se preocupe por lo desagradable que haya sucedido. Olvídense de “lo que queda atrás” y avance “a lo que está delante”, pues existe un gran propósito para su vida (Filipenses 3:13, 14).

Pensamiento positivo para el futuro: el futuro puede cambiar. Su actitud de hoy afecta el éxito de mañana. Si piensa con confianza y esperanza en el mañana, aumentará la probabilidad de un futuro más feliz. Y, si sucede algo negativo, haga planes ahora para prevenirlo, en vez de angustiarse. Alguien se interesa por usted y por sus necesidades (1 Pedro 5:7).

Pensamiento positivo en relación al ambiente y a las personas: coloque los “lentes de tolerancia” y observe alrededor. Aunque no todo sea perfecto, existen también momentos bellos y experiencias agradables. No juzgue a las personas, sino confíe en ellas y respételes. Aprecie lo que hacen bien. Intente entender sus problemas y ayúdelos. De esta manera, su actitud causará satisfacción. Esas actitudes promueven una nueva experiencia en las relaciones (Filipenses 2:3; 1 Tesalonicenses 5:11).

SER FELIZ ES UNA OPCIÓN

Algunos creen que la alegría y la felicidad son cosas casuales, producto de las circunstancias, o incluso “cuestión de suerte”. Sin embargo, por encima de lo imprevisible está la elección personal. Ser feliz es una opción. Parece que algunos prefieren ser infelices, pero es posible elegir ser optimistas y disfrutar de una vida razonablemente feliz. Las decisiones sencillas, si se las toma con determinación, pueden proporcionar gran entusiasmo y prevenir el desánimo. Vea algunos ejemplos: “Decidí que seré feliz”, “hoy estaré contento y no permitiré que el desánimo se apodere de mí”, “Miraré el lado positivo de las cosas”.

Ser feliz y disfrutar de la vida con alegría y optimismo es un objetivo deseable que viene por iniciativa propia y no de manera casual. El pensamiento optimista es una opción excelente para conservar la salud mental y alcanzar metas, pero no debemos creer que todo se resuelve con el pensamiento. El optimismo, aunque es útil, está limitado a ciertas circunstancias: la muerte de un familiar, una catástrofe natural o un diagnóstico médico grave. En la práctica, es imposible tener un pensamiento optimista cuando estamos muy amargados o en una situación crítica. El pensamiento positivo puede volverse engañoso y, en algunos casos, hacer con que perdamos la visión de ciertas realidades tristes. Hay “agujeros negros” de los cuales aparentemente es imposible escapar, por más que personas como Hawking traten de razonar esta cuestión.

LEITURA BÍBLICA: Gálatas 5:22, 23

“El fruto del Espíritu es amor, gozo, paz, paciencia, benignidad, bondad, fe, mansedumbre, templanza”.

La alegría es uno de los frutos que Dios cultiva en nuestra vida, en nuestro corazón, en nuestra vida, en nuestra mente. El apóstol Pedro descubrió eso cuando tuvo un encuentro

verdadero con Jesús. Y esa experiencia transformadora por la cual él pasó puede ser también la suya, si usted tiene un encuentro personal con Jesús y abre la mente y el corazón al Salvador.

LLAMADO

¿Se siente oprimido por los problemas? ¿Cree que no logrará vencerlos y se siente depresivo? No se centre en sus problemas, no se lamente constantemente por tener que pasar por situaciones difíciles y desesperadas, ya que eso no ayuda en nada. Recuerde que Dios está siempre a su lado. Busque la ayuda en Aquel que puede transformar todo, en el Dios que lo ama y que quiere su bienestar. Si usted desea que Dios lo tome de la mano y lo conduzca en medio de las dificultades, levántese y vamos a orar a Dios por usted.

Ahora que usted está de pie, quiero pedirles a los amigos de esas personas que se pongan de pie también y coloquen las manos en los hombros de esos amigos, por favor. Quiero invitarlos a que se adelanten, pues vamos a poner su vida y todos sus problemas en las manos del Dios todopoderoso.



Sermón 2

ANSIEDAD: EXCESO DE FUTURO

LECTURA BÍBLICA: Génesis 16:1-4

¡Hola, amigo! Es un placer estar aquí para comenzar una semana especial. Los mensajes fueron preparados pensando en usted, y creo que estos temas cambiarán su vida para mejor. Estoy seguro de que el tema de hoy será una bendición para usted, para mí y para nuestra familia. Quiero que me escuche, no solo con sus oídos, sino también con su corazón.

Dios le había prometido a Sara y Abraham que serían padres de un niño, aunque ambos ya eran ancianos, y Sara estéril. Era una promesa del Creador del Universo, pero Sara no tuvo paciencia para esperar el cumplimiento de lo que de lo que les habían prometido y, por su ansiedad, quiso resolver el tema a su manera. Muchas personas actúan como Sara y terminan poniendo el carro frente a los caballos, cuando todo lo que deberían hacer es confiar en Dios y vivir más el presente.

La ansiedad y la depresión son los problemas de salud mental más comunes, y van en aumento. En los grandes centros urbanos, una de cada tres personas sufre de ansiedad. Desgraciadamente, las condiciones de vida actual parecen favorecer esos problemas que traen mucho sufrimiento a quienes los padecen, así como también a sus seres queridos. ¿Hay alguna manera de prevenir la ansiedad?

CÓMO TRATAR CON LA ANSIEDAD

Con frecuencia, los síntomas de los trastornos de ansiedad no se manifiestan hasta que una situación estresante desencadene la crisis. La buena noticia es que ya existen actividades preventivas que pueden evitar el surgimiento de la ansiedad, además de calmar los síntomas cuando estos aparecen:

Hable sobre sus problemas: intente convivir con personas en estrecha relación de amistad, con las cuales pueda compartir ampliamente sus experiencias. Quienes están siempre aislados corren mayor riesgo de sufrir de ansiedad. Si ese es su caso, mantenga una buena relación con algún familiar o amigo que pueda suplir su necesidad de compañía.

Practique la relajación: la tensión acompaña todas las formas de ansiedad y es indispensable saber cómo conseguir relajarse de manera sistemática y habitual. Intente descubrir qué tipo de actividad ejerce una influencia relajante sobre usted, y recuerde que lo que calma a algunos a otros les puede causar incomodidad.

Busque grupos de ayuda – son grupos de personas con problemas semejantes. En muchas ciudades hay grupos de terapia organizados. En ese contexto, usted aprenderá de la experiencia de otros. También podrá ver que no es el único con los mismos problemas, y ellos podrán entender muy bien sus dificultades.

Refrene los pensamientos: es algo de eficacia comprobada, en especial en temas que provocan ansiedad. Si, por ejemplo, el motivo de la ansiedad es el miedo a padecer alguna enfermedad fatal, identifique los pensamientos relacionados a ese temor (digamos, la enfermedad de algún familiar) o cualquier idea que pueda iniciar una cadena de preocupaciones que generen ansiedad. En el primer indicio de ese pensamiento diga “¡no!”, y piense en otra cosa o realice una actividad que pueda distraer la mente.

Estas técnicas pueden ser eficientes, pero no dejan de ser superficiales. Muchas veces los problemas de ansiedad pueden tener raíces más profundas. En esas circunstancias, es necesario combatir la causa del problema y no solo los síntomas.

DIOS EXISTE

La existencia del Universo depende de leyes finamente ajustadas, de parámetros muy precisos sin los cuales toda la realidad a nuestro alrededor se desintegraría. Si existe un mecanismo, un reloj, tiene que existir un relojero. Pero si el relojero no existe, si no hay algo o alguien que haya creado y administre todo, por encima de todo, ¿qué sentido tiene la vida? ¿Qué esperanza hay para el Universo?

Si la Tierra no es destruida por una tempestad solar o los humanos no se extinguen en alguna guerra insana, a final de cuentas, el Universo entrará en colapso, o se expandirá indefinidamente, consumiendo toda la energía, aunque será incapaz de mantener a ningún ser vivo. La mayoría de las personas evita pensar en esas cosas, justamente porque no quieren vivir de ilusiones. Sin embargo, terminan haciendo justamente lo que quieren evitar: viven de ilusiones, de placeres momentáneos, de conquistas pasajeras, de sueños artificiales, inventados por la industria del cine, de los juegos, del entretenimiento.

No somos un accidente cósmico que existe por casualidad. ¡No! Al contrario, fuimos planeados. Tenemos un propósito. Usted puede y debe relacionarse con su Creador, porque eso es lo que él más quiere de sus hijos.

SEGURIDAD PARA EL FUTURO

Alguien dijo una vez que la ansiedad es exceso de futuro. Hay personas que viven mal en el presente porque tienen miedo a un futuro que desconocen. Para una persona ansiosa, decir que el mañana terminará en la nada, ofrece tanto consuelo como que Stephen Hawking le dice a un depresivo que es escapar de un agujero negro.

Hay serias razones para creer que Dios existe y que nos ama, independientemente de quiénes somos o de lo que haya sucedido en nuestro pasado. Dios se reveló de manera especial en la Santa Biblia, y hay muchas razones para creer que ese Libro singular es realmente confiable. Una de ellas es justamente lo que ese Libro dice sobre el futuro.

La Biblia contiene más de 2.500 referencias a un evento futuro maravilloso: el regreso de Cristo. En realidad, el mismo Jesús prometió: “No se turbe vuestro corazón; creéis en Dios, creed también en mí. En la casa de mi Padre muchas moradas hay; si así no fuera, yo os lo hubiera dicho; voy, pues, a preparar lugar para vosotros. Y si me fuere y os preparare lugar, vendré otra vez, y os tomaré a mí mismo, para que donde yo estoy, vosotros también estéis” (Juan 14:1-3).

En el momento en el que Jesús estaba regresando al cielo, después de haber pasado tres décadas aquí; después de haber muerto en la cruz y resucitado, dos ángeles fueron los encargados de consolar a los discípulos: “Varones galileos, ¿por qué estáis mirando al cielo? Este mismo Jesús, que ha sido tomado de vosotros al cielo, así vendrá como le habéis visto ir al cielo” (Hechos 1:11). ¿De qué manera? Personalmente, visiblemente, entre las nubes y rodeado de ángeles. Será el evento más espectacular de la historia.

Otro descubrimiento que trae alivio a muchos ansiosos es que no existe un “infierno eterno”. En su libro *Vida para siempre*, Robert Leo Odom compara: “Suponga, por ejemplo, que el juez de su ciudad sentencia a un hombre declarado culpable de asesinato a ser torturado de día y de noche, continuamente, con agua hervida y hierros en brasas, para mantenerlo en un dolor incesante. ¿Qué dirían los medios de comunicación sobre eso? ¿Cuál sería la reacción de las personas en general frente a ese tipo de castigo? ¿Tiene sentido decir que nuestro Creador, podría ser un monstruo de crueldad peor a la que mencionamos?”.

El dogma del tormento eterno solo testifica en contra del carácter justo y amoroso de Dios. La Biblia afirma que, después del juicio final, los impíos serán consumidos (Apocalipsis 20:8, 9) y se convertirán en cenizas (Malaquías 4:1-3), por elección propia, como resultado de su rebeldía. Pero ¿cómo entender la expresión “fuego eterno”? Odom explica: “No es el sufrimiento lo que será eterno, sino que el fuego que Dios usa para destruirlos será eterno en su efecto. [...] Él quiere decir, a través de la expresión

'inextinguible' [Lucas 3:17], [que es] un fuego que ningún ser humano puede extinguir o apagar". Un buen ejemplo de castigo es lo que les sucedió a Sodoma y Gomorra, que fueron destruidas por un "fuego eterno" (Judas 7). Esas ciudades no se están quemando hoy en día, sino que se extinguieron.

Cuando piensan en la idea del infierno de fuego eterno, muchas personas no logran imaginar a un Padre de amor. Pero la Biblia no tiene nada que ver con ese mito. El futuro que ella presenta para los redimidos es un lugar y un momento en el que no habrá más "muerte, ni habrá más llanto, ni clamor, ni dolor" (Apocalipsis 21:4).

Para vencer la ansiedad, el seguimiento profesional hace mucho bien, pero el conocimiento del Dios de la Biblia y de la esperanza del regreso de Jesús es determinante para que la paz reine en la vida. Solo así podremos confiar en las promesas de Dios y ya no tener miedo al futuro. Dios siempre cuidará de nosotros como un padre que nunca abandona a sus hijos.

LLAMADO

¿Alguna vez pensó que la ansiedad es la solución de su problema? ¡Claro que no! ¿Por qué, entonces, permite que el mañana sea más importante que el ahora? Dios puede y quiere enseñarnos a cuidar de aquello que está en nuestras manos y dejarle a él lo que está en el futuro. Si usted desea liberarse de la angustia de vivir pensando en el mañana, sufriendo con anticipación sin nunca lograr una solución. Oremos juntos por esa liberación.

Hoy Dios quiere transformar completamente su vida. Entonces, en nombre de Jesús, póngase de pie. Les pido a los amigos de esas personas que, por favor, se levanten ahora y coloquen las manos sobre los hombros de sus amigos. Ahora vengan al frente, pues haré una oración especial por cada uno de ustedes.

(Mire a los ojos de las personas que pasaron al frente y diga algo más o menos así): Usted es muy especial para Jesús; delante de él, somos todos iguales. Dios tiene un lindo plan para su vida. Mientras yo estoy hablando con usted, Jesús está aquí, en medio de nosotros, tomando su mano. Él quiere conducir sus pasos a partir de ahora; por eso, no tenga miedo de tomar una decisión, Dios le dará fuerzas. Hoy es el día de comenzar una nueva etapa en la vida. Es hora de comenzar a escribir su nueva historia. Ponga a Jesús por sobre todas sus angustias, comience hoy una nueva vida. Sepulte todo el pasado y comience ahora una caminata de victoria. ¿Quiere eso para su vida? ¿Quiere que yo ore por usted? Escuche esta bella canción de alabanza y oraré por usted.



Sermón 3

DEPRESIÓN: EXCESO DE PASADO

LECTURA BÍBLICA: Marcos 2:1-12

Hola amigo, hola amiga. Es un placer estar aquí para comenzar una semana especial. Los mensajes fueron preparados pensando en usted, y creo que estos temas cambiarán su vida para mejor. Estoy seguro de que el tema de hoy será una bendición para usted, para mí y para nuestra familia. Quiero que me escuche, no solo con sus oídos, sino también con su corazón.

Hay quienes definen a la depresión como “exceso de pasado”. Y ese era justamente el problema del parálítico curado por Jesús. Lo que más deseaba aquel hombre deprimido no era la cura a su parálisis, sino el perdón de sus pecados. Tanto que lo primero que Jesús hizo por él fue, justamente, perdonarlo.

La depresión es el mal que predomina en las consultas psiquiátricas y de psicología clínica. Pronto ocupará el segundo lugar entre las causas de enfermedades y discapacidad, solo detrás de los problemas cardiovasculares. La Organización Mundial de la Salud (OMS) calcula que hay más de cien millones de personas que, como aquel parálítico curado por Jesús, se sienten presas en una vida triste y sin sentido.

CÓMO PREVENIR LA DEPRESIÓN

Busque apoyo social: la depresión es poco frecuente en los círculos en los que hay fuertes lazos de relación, ya sean familiares, de trabajo, conyugales o de amistades. Por lo tanto, es importante formar parte de una familia feliz, estar rodeado de buenos amigos, conservar un buen ambiente de trabajo, ya que esto se convierte en una especie de protección contra la depresión.

Mantenga una vida activa: es sorprendente cómo el estado de ánimo puede cambiar rápidamente cuando usted se ocupa en alguna actividad. Para evitar la depresión, tome una actitud y actúe de alguna manera. Océpese en tareas que le traigan satisfacción y que sean productivas y edificantes: ordene la casa, arregle algo, llame por teléfono a alguien especial. Si puede, practique un deporte o un ejercicio físico aeróbico. La fatiga, en este caso, es fuente de salud y buen humor.

Piense correctamente: cuando las personas se centran en el aspecto sombrío o en el lado positivo de las cosas, tienen mayor o menor propensión a la depresión. Pensar es un hábito como cualquier otro, y debe ser cultivado para evitar un análisis negativo de las situaciones.

Mire al pasado con prudencia: el pasado puede ser fuente de depresión o de bienestar emocional. En vez de pensar en las dificultades, alégrese por los tiempos y acontecimientos felices. Si hay algún trauma del pasado (abuso sexual, problemas con la familia, accidente fatal, etc.), busque un psicólogo o psiquiatra que pueda ayudarlo a elaborar una forma de superación de lo ocurrido.

CÓMO ENFRENTAR LA DEPRESIÓN

Rutina diaria: la elaboración de un programa de actividades es una de las estrategias más comunes utilizadas por los psicólogos. Es como una agenda a la cual el paciente se ajustará durante varias semanas. El psicólogo hace la elaboración con ayuda del paciente y de la familia. Al ponerla en práctica, el enfermo ocupa el tiempo necesario para esa actividad y adquiere nuevos patrones de conducta para evitar una recaída.

Forma de pensar: cada día se da mayor importancia a los pensamientos en el tratamiento contra la depresión. Uno de los objetivos más anhelados es ayudar a la persona a ver las cosas de una manera correcta y equilibrada. En un tratamiento exitoso, se debe incluir la restauración del pensamiento, pues la depresión fortalece los pensamientos negativos en la persona, en el ambiente y el futuro. Por lo tanto, evite todo pensamiento de inferioridad y autocompasión. Piense que gran parte de su éxito depende de qué se propone hacer usted y que posee cualidades y capacidades personales de mucho valor.

Apoyo familiar: el tratamiento profesional funciona mucho mejor si la familia ofrece apoyo al deprimido. Es de vital importancia que, si el cónyuge, el hijo o algún otro miembro de la familia sufre de depresión, se trate el tema con seriedad.

Haga algo por los demás: el depresivo puede ayudar a otros. Eso le da nuevo ánimo y tiene resultados terapéuticos. Intente cuidar al hijo de algún amigo, hacer compras para un anciano, visitar a algún enfermo o hacer pequeños trabajos voluntarios. De esa manera, usted se olvidará de su propio sufrimiento y se dará cuenta de que hay personas con mayores necesidades. Ayudar a otros es una manera de ayudarse a sí mismo.

Mire al futuro con esperanza: si usted manifiesta síntomas de depresión, debe entender que el futuro no se encuentra a merced de las circunstancias. Huya de todo sentimiento de desesperación e incapacidad.

Terapia divina: confiar en Dios como un ser dispuesto a ayudar, proteger, facilitar y favorecer a quienes lo buscan es el primer paso para beneficiarse de la espiritualidad. Esa convicción produce relación con la divinidad e inspira paz interior. Es la misma sensación de un niño que va de la mano de su padre por un camino pedregoso: no tiene miedo porque siente seguridad en una mano fuerte. De la misma manera, en el camino de la vida, la persona que confía en Dios sabe que hay riesgos de todo tipo, pero su fe en el Creador la hace mirar al futuro con serenidad, porque está seguro de que su Padre celestial la protegerá.

Las personas que no confían en Dios y tienen conflictos no resueltos viven con un ancla pesada que lo ata al pasado y caminan por un túnel oscuro y desconocido. El pasado es un problema y el futuro también. La perspectiva de la muerte, entonces, es lo que lleva a mucha gente a la desesperación.

DELANTE DE LA MUERTE

De hecho, el último enemigo con el cual el ser humano se enfrenta en esta vida es la muerte. Nadie puede escapar de ella. Tal vez por eso hay tanta preocupación por ese tema. Hay muchas teorías sobre lo que ocurre con las personas después de la muerte. ¿A dónde van? ¿Saben algo de nosotros después de la muerte? ¿Es posible comunicarse con los muertos? Jesús, quien murió y resucitó, es el único autorizado a hablar sobre ese tema, y lo hizo en la Biblia.

Para entender lo que sucede en la muerte, es necesario saber cómo se creó al hombre. En Génesis 2:7 leemos: “Entonces Jehová Dios formó al hombre del polvo de la tierra, y sopló en su nariz aliento de vida, y fue el hombre un ser viviente”. Es importante notar que el texto dice que “somos” un alma viviente y no que “tenemos” un alma. La palabra alma, en el hebreo original, es nefesh, que significa “ser viviente”.

Por lo tanto: polvo de la tierra + aliento de vida = alma viviente

Génesis 3:19 dice que, después de muerto el ser humano vuelve al polvo. La ecuación, entonces, queda así: alma viviente – aliento de vida = polvo de la tierra.

En el momento en el que el ser humano muere, el aliento (espíritu) vuelve a Dios, y el polvo vuelve a la Tierra. El alma viviente deja de existir, o sea, muere.

De hecho, a causa del pecado, el alma, o sea el ser humano, se hizo mortal. En Ezequiel 18:4 se afirma “el alma que pecare, esa morirá”. Solamente Dios es inmortal (1 Timoteo 6:15, 16).

También según la Biblia, los muertos permanecen en estado de inconciencia, incapaces de comunicarse con los vivos. Eso queda bien claro en textos como Eclesiastés 9:5

y 6, y en el salmo 146:4, entre otros. De esta manera, los “espíritus de muertos” de los cuales escuchamos hablar son otras entidades (2 Corintios 11:14; Apocalipsis 16:14).

Morir es “dormir” y esperar inconscientemente por la resurrección. Nada de ir inmediatamente al infierno o al cielo, y mucho menos reencarnar. Hebreos 9:27 y 28 es un texto muy claro: “Y de la manera que está establecido para los hombres que mueran una sola vez, y después de esto el juicio, así también Cristo fue ofrecido una sola vez para llevar los pecados de muchos; y aparecerá por segunda vez, sin relación con el pecado, para salvar a los que le esperan”.

El buen Dios no nos abandonaría en este mundo de pecado, en los brazos de la muerte. La Biblia está repleta de promesas relacionadas con la resurrección para vida eterna de las personas que aceptan el plan de salvación ofrecido por el Señor. Textos como 1 Tesalonicenses 4:16 y 1 Corintios 15:51 dejan bien claro que los muertos en Cristo serán resucitados con cuerpos inmortales cuando Jesús regrese, no antes ni después.

Lo que determina si participaremos de la primera resurrección, en el regreso de Jesús, es nuestra relación con él hoy. Solamente en él hay vida eterna (1 Juan 5:12; Juan 3:16). Y solamente si estamos unidos a él, como las ramas a un árbol (Juan 15:1-9), podremos también ser eternos, en un mundo en el que reinarán la paz y el amor (Apocalipsis 21:4).

LLAMADO

Dios quiere curar las heridas de su pasado y perdonar su pecado. Él lo quiere sacar a usted de la parálisis causada por el peso que usted lleva por el camino. además, él le ofrece una vida llena de sentido y un futuro con esperanza. ¿Desea aceptar esa oferta tan llena de amor? ¿Desea renovar su vida? entonces, póngase de pie. Quiero pedirles a los amigos de esas personas que, por favor, se levanten también y pongan las manos sobre los hombros de los amigos que están de pie. Ahora vengán juntos hasta aquí, al frente. Haré una oración especial por cada uno de ustedes.

(mire a los ojos a las personas que estén allí adelante y diga algo más o menos así): Usted es muy especial para Jesús pues, delante de él, todos somos iguales. Dios tiene un lindo plan para su vida. Mientras yo hablo con usted, Jesús está aquí a nuestro lado, tomando su mano. Él quiere conducir sus pasos a partir de ahora; por eso, no tenga miedo de tomar una decisión, Dios le dará fuerzas. Hoy es el día de comenzar una nueva etapa en la vida; es hora de comenzar a escribir su nueva historia. Ponga a los pies de Jesús todas sus angustias, comience hoy una nueva vida, sepulte todo lo pasado y comience ahora una caminata de victorias. ¿Quiere eso para su vida? ¿Quiere que ore por usted? Entonces escuche esta bella canción y voy a orar por usted.



Sermón 4

ESTRÉS: EXCESO DE PRESENTE

LECTURA BÍBLICA: Lucas 10:38-42

¡Hola, amigo! ¡Hola, amiga! Es un placer estar aquí para iniciar una semana especial. Los mensajes fueron preparados pensando en usted y creo que estos temas cambiarán su vida para mejor. Estoy seguro de que el tema de hoy será una bendición para usted, para mí y para nuestra familia. Quiero que usted me escuche, no solo con sus oídos, sino también, y principalmente, con su corazón.

El estrés forma parte de nuestra vida diaria. La presión del tiempo y el trabajo, los problemas en las relaciones interpersonales, los ruidos, la contaminación, las finanzas, la inseguridad, son solo algunas de las causas del estrés. Y cuando se extienden en el tiempo, aún más, surge el riesgo de graves trastornos en el organismo y la mente.

El lado irónico de la historia de Marta es que ella estaba estresada en el afán de servir a Jesús. Aunque ayudar a las personas y hacer la obra de Dios sean cosas buenas, nada es más importante que pasar tiempo con él en oración y escuchando sus palabras. Por eso el Maestro elogió a María. El gran desafío de la vida es ser María en el mundo de Marta.

CÓMO PREVENIR EL ESTRÉS

El buen uso del tiempo previene el estrés, por eso debemos saber cómo organizarnos. El tiempo es uno de los bienes del que todos recibimos la misma medida, y su uso depende de la manera en que cada uno lo utiliza. ¿Cómo podemos hacer para utilizarlo de una manera equilibrada?

Sea realista: hay un dicho que dice “Los pasos no pueden ser mayores que las piernas”. Ese pensamiento advierte contra la pretensión de hacer muchas cosas al mismo tiempo, ya que al final se las hace mal. Es necesario fijar objetivos que puedan realizarse en el tiempo disponible.

Establezca prioridades: si conoce las prioridades, se hace más fácil concentrarse en las tareas más importantes. Eso tiene mucho que ver con sus valores y creencias. ¿Qué posición ocupa el dinero en su vida? ¿Cuál es la importancia de su trabajo? ¿Cómo considera sus relaciones familiares? ¿Cree que la ayuda de otras personas es valiosa? ¿Demuestra en su vida valores religiosos? Dependiendo de sus respuestas, usted dedicará el tiempo adecuado para cada aspecto.

Diversifique sus tareas: no es posible ser feliz desarrollando solo una actividad, porque esta podría volverse obsesiva o tediosa. El trabajo es importante para tener un ingreso y satisfacción personal. La relación de matrimonio y de la familia también es un ingrediente importante del buen equilibrio. Los momentos de esparcimiento ofrecen mucha satisfacción y deben ser complementos del trabajo regular; por lo tanto, hace bien alternar el trabajo físico con esparcimiento tranquilo, o trabajo sedentario con esparcimiento activo.

Sea organizado: prepare una lista de las cosas que debe hacer durante el día y en la semana. Céntrese en ellas y no se distraiga con otras cosas que aparten su atención de los objetivos deseados. Si siente una presión fuerte, quite algunas actividades.

Viva de forma sencilla: el esparcimiento que consume mucho tiempo, las vacaciones interminables y los deportes extravagantes pueden convertirse en la causa de su estrés. Todos exigen no solo grandes gastos económicos, sino también el uso de energía y tiempo. Pruebe actividades sencillas como un paseo al aire libre o leer un buen libro. Aprenda a encontrar alegría en las cosas sencillas que le proporcionen verdadera felicidad.

CÓMO SUPERAR EL ESTRÉS

Plan mental: la terapia más eficaz en los casos de estrés se llama psicoterapia cognitiva y consiste en enseñarle a la persona a dominar sus pensamientos, en vez de que permita que esos pensamientos la dominen.

Plan físico: el ejercicio físico es el mejor remedio contra el estrés. Si su salud se lo permite, haga ejercicio físico (correr, nadar, deportes) o camine a ritmo rápido todos los días.

Plan espiritual: la paz mental es incompatible con el estrés. Se puede llegar a tener una consciencia tranquila por medio de la fe y la oración. Jesús, después de un día exhaustivo de sermones, caminatas y presiones de la multitud, les decía a sus discípulos: “Venid vosotros aparte a un lugar desierto, y descansad un poco” (Marcos 6:31). Su método consistía en levantarse de madrugada, cuando todavía estaba oscuro e irse a un lugar desierto a orar (Marcos 1:35).

DÍA ANTIESTRÉS

LECTURA BÍBLICA: Éxodo 20:8-11

El cuerpo humano tiene su propio reloj biológico. Posee un “ritmo cardíaco” interno de 24 horas que impulsa el aumento y la disminución de muchas moléculas, y tiene también el “ritmo del séptimo día” o “ciclo circaceptano”, que se repite cada siete días, y al que se considera un ritmo inteligente, por el hecho de que el descanso es una necesidad biológica.

Otra curiosidad se refiere a la asociación entre el descanso del séptimo día y la longevidad humana. Hay investigaciones que indican que los individuos que descansan en el séptimo día tienen una expectativa de vida mayor que quienes no lo hacen. Los números apuntan a un aumento de sobrevivencia de cuatro a diez años, debido a que el descanso en ese día representa una forma cultural de gestión del estrés y disminución de la presión sobre el organismo humano.

Las recomendaciones de Dios siempre buscan nuestro bienestar. Al incluir en su ley un mandamiento específico sobre la santificación de un día a la semana, en realidad, él nos estaba queriendo proteger de la carrera desenfrenada detrás de las posesiones materiales y del desgaste físico y mental que deriva de eso. Hoy podríamos decir que, al obedecer al cuarto mandamiento, estamos en realidad, mejorando nuestra calidad de vida y evitando el estrés. Además de eso, estamos siguiendo la propia ley de la vida. Después de todo, el Creador de las leyes físicas y biológicas es el mismo Creador de las leyes espirituales.

Cuando vamos a la Biblia, nos damos cuenta de que el sábado está presente de comienzo a fin del Libro Sagrado. Ya en el origen de la vida en este planeta, leemos en Génesis 2:1-3 que el mismo Creador hizo tres cosas en el séptimo día: bendijo y santificó el sábado y descansó en él. Cuando Dios santifica algo, eso significa que él separa eso para un fin específico y sagrado. Cuando él bendice a algo o alguien, nadie puede quitar esa bendición. Y usted puede preguntarse ¿será que Dios se cansa?

En Isaías 40:28 se dice que no. ¡Él es Todopoderoso! Jesús no necesitaba ser bautizado porque no tenía pecados, pero lo hizo para darnos el ejemplo (Mateo 3:13-15). De la misma manera, Dios nos dio el ejemplo “descansando” en el séptimo día. Además, ese descanso tiene más que ver con una pausa en su actividad creadora.

En Marcos 2:27, Jesús dice que el sábado es un regalo dado al “hombre” (ser humano), sin considerar el hecho de que cuando el sábado se inauguró en la Tierra, solo Adán y Eva habitaban la Tierra (lea también Isaías 56:6, 7). No había ningún pueblo ni cultura. Los textos de Éxodo 20:8-11, Levítico 23:3 y Mateo 28:1 dejan claro que el sábado es el séptimo día, y que no se trata de cualquier otro día de la semana. En Ezequiel 20:12 y 20, se presenta al sábado como una señal de fidelidad de la criatura para con su Creador. El sábado es un recordatorio de la creación. Como dijo Abraham Heschel, es un “templo en el tiempo”.

Evidentemente, Jesús, el Verbo encarnado (Juan 1:1-3), guardó el sábado cuando estuvo aquí en la Tierra (vea Lucas 4:16). La misma actitud fue seguida por sus discípulos (Hechos 16:13; 17:2) y por María (Lucas 23:56). Adán y Eva, los patriarcas, los profetas y

los seguidores de Jesús siempre santificaron el séptimo día de la semana, que, según la Biblia, comienza a la puesta de sol del viernes (día de preparación) y va hasta la puesta de sol del siguiente día (Nehemías 13:19; Génesis 1:19; Marcos 1:32; Levítico 23:32).

“Si retrajeres del día de reposo[a] tu pie, de hacer tu voluntad en mi día santo, y lo llames delicia, santo, glorioso de Jehová; y lo venerares, no andando en tus propios caminos, ni buscando tu voluntad, ni hablando tus propias palabras, entonces te deleitarás en Jehová; y yo te haré subir sobre las alturas de la tierra, y te daré a comer la heredad de Jacob tu padre” (Isaías 58:13, 14). Y así es como Dios desea que guardemos su santo día; una práctica que, incluso, durará por la eternidad (Isaías 66:22, 23).

LLAMADO

¿Y por qué no reservamos los sábados para ese encuentro especial con el Creador? El día antiestrés es un regalo de Dios que llega a nosotros todas las semanas, y nuestro Padre quiere que disfrutemos de él. Si usted desea tomar la decisión de aceptar ese regalo y de hacer preparativos para que eso se convierta en parte de su vida, póngase de pie en este momento.

(Mire a los ojos a las personas que estén allí adelante y diga algo más o menos así): Usted es muy especial para Jesús pues, delante de él, todos somos iguales. Dios tiene un lindo plan para su vida. Mientras yo hablo con usted, Jesús está aquí a nuestro lado, tomando su mano. Él quiere conducir sus pasos a partir de ahora; por eso, no tenga miedo de tomar una decisión, Dios le dará fuerzas. Hoy es el día de comenzar una nueva etapa en la vida; es hora de comenzar a escribir su nueva historia. Ponga a los pies de Jesús todas sus angustias, comience hoy una nueva vida, sepulte todo lo pasado y comience ahora una caminata de victorias. ¿Quiere eso para su vida? ¿Quiere que ore por usted? Entonces escuche esta bella canción y voy a orar por usted.



Sermón 5

TRAUMAS PSÍQUICOS

LECTURA BÍBLICA: Génesis 37:3, 4, 23-27, 36

¡Hola, amigo! ¡Hola, amiga! Es un placer estar aquí para iniciar una semana especial. Los mensajes fueron preparados pensando en usted y creo que estos temas cambiarán su vida para mejor. Estoy seguro de que el tema de hoy será una bendición para usted, para mí y para nuestra familia. Quiero que usted me escuche, no solo con sus oídos, sino también, y principalmente, con su corazón.

José era un joven hebreo que vivió aproximadamente dos mil años antes de Cristo. Nació en una buena familia y, rápidamente, demostró inteligencia y visión. Movidos por la envidia irracional, sus hermanos lo vendieron como esclavo a habitantes de otro país. En su nuevo destino, tuvo que sufrir en silencio y adaptarse a las condiciones totalmente opuestas a las que estaba acostumbrado. José pasó por experiencias traumáticas, de intenso estrés. Sin embargo, salió con honor de esa dura prueba y llegó a conquistar objetivos más elevados.

¿Cómo logró José preservar la salud mental delante de tanta adversidad? él ejerció una fe auténtica en Dios durante décadas de pruebas; le suplicó al Creador el poder sobrehumano que necesitaba para salir de tanta opresión; oró diariamente y mantuvo contacto con Dios en los momentos de angustia. Por encima de todo, José mantuvo viva la esperanza de que algún día el dolor pasaría y de que su Dios tenía un final feliz para su vida. José decidió actuar como una figura de transición. Tenía todo para no perdonar, para reclamar y para asumir intereses emocionales impagables, pero decidió pagarles a todos de una manera completamente diferente a lo que había recibido. El relato completo se encuentra en Génesis, capítulos 37 y 39 al 50.

LOS TRAUMAS DEL PASADO PUEDEN PRODUCIR:

Complejo de inferioridad: el yo recibe gran parte del impacto traumatizante, y la persona pierde seguridad en sí misma y manifiesta complejo de inferioridad e inseguridad.

Dificultad para realizar actividades normales: la persona afectada se siente incapaz de alcanzar objetivos simples. Por ejemplo: las personas que han sido víctimas de abuso sexual acostumbran a tener dificultad para relacionarse íntimamente; las personas

que fueron atacadas por animales, o fueron asaltadas, o sufrieron algún accidente grave, pueden desarrollar fobias o tener ataques de pánico.

Tendencias paranoicas: la persona traumatizada demuestra desconfianza en el ambiente y puede interpretar las actitudes neutras de las otras personas como una emboscada en su contra y considerarse víctima de agresión o persecución.

Depresión: el acontecimiento traumatizante puede ser percibido como una pérdida (pérdida del honor, pérdida de un ser querido), y toda pérdida trae consigo el riesgo de los síntomas depresivos.

Anorexia y bulimia: hay también una clara correlación entre ser víctima de abuso sexual y trastornos alimenticios, en especial la anorexia y la bulimia.

CÓMO SUPERAR LOS TRAUMAS

Asuma el pasado y enfóquese en el futuro: no se puede cambiar el pasado. Es inútil culpar a los hechos o las personas que ejercieron esa influencia negativa en usted. Si se estanca en el pasado, no podrá mirar al futuro con la confianza necesaria. Además, es bueno recordar que nuestra mente no posee un recurso perfecto de grabación de datos. Nuestras memorias reconstruyen eventos pasados, y esas memorias son afectadas por nuestros sentimientos y por la comprensión que tenemos de ellas en el tiempo presente.

Hable sobre el acontecimiento traumático: hablar o escribir sobre el acontecimiento que causó el trauma, en un ambiente seguro y tranquilo, es un paso importantísimo. Busque una persona de confianza y cuénteles lo que sucedió. Si usted no procesa los pensamientos que lo lastiman, estos se repetirán. Y lo que no se puede decir no se podrá olvidar.

Intente perdonar: el dolor y el rencor nos hacen rehenes del pasado y mantienen en el recuerdo algo que sucedió hace mucho tiempo. De esta manera, los mayores perjudicados con esos sentimientos son ellos mismos. El perdón, sin embargo, no siempre es espontáneo, ya que nuestra capacidad de amar (amar y perdonar) es limitada. Busque a la Fuente de perdón, el Dios de amor, quien, de acuerdo con el evangelio, desea que seamos sus amigos y puede facilitar la superación del pasado que nos acecha. Recuerde lo que dice la oración que el mismo Jesús enseñó: "...perdónanos nuestras deudas, como también nosotros perdonamos a nuestros deudores" (Mateo 6:12).

En ese contexto, un excelente consejo bíblico es: "olvidando ciertamente lo que queda atrás, y extendiéndome a lo que está delante, prosigo a la meta" (Filipenses 3:13, 14).

En este mundo, es imposible eliminar (por lo menos por ahora) todas las situaciones traumáticas. Por más resiliente que sea la persona, el sufrimiento algún día toca a la puerta y le trae el dolor. ¿Por qué las cosas tienen que ser así?

EL MUNDO ES UN CAMPO DE BATALLA

La Biblia deja claro que este mundo es el campo de una batalla que sucedió lejos de aquí, en el cielo. En Ezequiel 28:13 al 19 e Isaías 14:12 al 14, se describe el encendedor de este conflicto: el orgullo y la vanidad. Lucifer era un ángel perfecto creado por Dios. En realidad, era una especie de jefe de los ángeles, amado y respetado por todos. Lo que ocurrió es que, en algún momento, de manera misteriosa, la envidia comenzó a nacer en su corazón y él deseó la posición que le pertenecía únicamente a Creador. Él tenía todo, pero quería ir más allá. Hasta que decidió no prestarle más reverencia al eterno y comenzó a cuestionar el gobierno divino y la ley sobre la cual se asienta ese gobierno.

En Apocalipsis 5:11 se menciona que existen millones de ángeles. Muchos de ellos también comenzaron a dudar y otros tantos decidieron unirse al rebelde. ¿Era Dios realmente un tirano como Satanás decía que era? El hecho de tener leyes que sus criaturas debían obedecer ¿no era una prueba de su arbitrariedad? Para el ángel opositor, era como si los principios divinos y sus leyes fundamentadas en el amor fueran una obligación injusta.

Hay otros que van más allá y cuestionan: ¿podría Dios haber creado un universo en el que no exista el mal? Vamos a intentar responder con otra pregunta: ¿Dios puede crear una rueda cuadrada? Eso no tiene sentido dado que el Creador no viola sus propias leyes y no trabaja con posibilidades ilógicas. ¿Podría Dios haber creado un Universo sin potencial para el mal? Sí, pero no este universo. Por lo tanto, de manera diferente a lo que algunos afirman, el mal no prueba que el Creador no existe, sino que prueba justamente lo contrario: que existe y que nos dotó de libertad de elección.

Desgraciadamente, la tercera parte de los ángeles del cielo se unió a Lucifer (llamado después “Satanás”, que en hebreo significa, “enemigo”), fueron expulsados del cielo (Apocalipsis 12:3, 4, 7, 9), y vinieron a parar a nuestro planeta. Aquí Satanás utilizó en engaño para involucrar al primer matrimonio en su rebelión (Génesis 3:1-6). Con mucha astucia e inteligencia demoníacas, el enemigo logró inocular en Eva el virus de su propia rebelión. Él sugirió que, si ella desobedeciera a Dios, sería una criatura superior y sería igual al Creador. Lucifer quería eso y logró convencer a la mujer para que quisiera eso también.

A causa de esto, podemos decir que este planeta es un campo de batalla. Continuamente, los ángeles buenos y los malos se disputan la influencia sobre nosotros. Siempre debemos recordar que “... no tenemos lucha contra sangre y carne, sino contra principados, contra potestades, contra los gobernadores de las tinieblas de este siglo, contra huestes espirituales de maldad en las regiones celestes” (Efesios 6:12).

Siempre existen situaciones traumáticas en una guerra. Si tiene dudas, pregúntele a un excombatiente. A pesar de todo, nuestro general está personalmente empeñado en nuestra salvación, aunque tengamos que cargar con alguna que otra herida de guerra. Además, el General ya anunció el final de esta guerra, cuando él vuelva a buscarnos.

Cuando Satanás logró involucrar a Adán y Eva en la rebelión, pensó que le había hecho jaque mate al Creador. Después de todo, la pareja sabía que “la paga del pecado es la muerte” (Romanos 6:23). Como habían pecado por elección propia, los dos merecían morir para siempre. Si Dios los destruía, el enemigo le diría algo así a todos los seres creador: “¿Lo ven? ¿No les dije que él es tirano y malo?”. Sin embargo, como conocía la misericordia divina, el ángel caído esperaba que Dios pasase por alto la actitud desobediente de los transgresores. En ese caso, Satanás acusaría al Creador de ser incoherente e infiel a su propia palabra. Y, si podía ignorar la culpa de los dos humanos, ¿por qué no podría ignorar también la de él?

Sin embargo, el rebelde no contaba con algo sorprendente que lo hizo callarse. Sí, la paga del pecado es la muerte, y alguien tenía que pasar por la muerte eterna por eso, pero no serían Adán y Eva. Dios, en la persona de Jesús, moriría en lugar del pecador, asumiendo toda la culpa y rebelando de manera grandiosa hasta qué punto el General estuvo y está dispuesto a ir por amor a sus hijos. Es por eso que él tiene autoridad moral para decir: “Venid a mí todos los que estáis trabajados y cargados, y yo os haré descansar” (Mateo 11:28).

La persona que confía en las promesas divinas sabe que “... a los que aman a Dios, todas las cosas les ayudan a bien” (Romanos 8:28). Entonces, entienda y acepte que no es Dios quien origina el mal, pero él usa todo lo posible para que esas experiencias en el campo de batalla contribuyan para su crecimiento y salvación eterna.

LLAMADO

¿Desea confiar más en el Padre? ¿Desea experimentar la paz que él puede conceder a todo aquel que cree en él? No importa el peso que usted esté cargando, sepa que usted pueda liberarse de todo eso y comenzar de nuevo, sin peso, curado y feliz. Póngase de pie y, junto a sus amigos, oremos para pedirle a Dios esa bendición sobre nuestra vida.

(Mire a los ojos a las personas que estén allí adelante y diga algo más o menos así): Usted es muy especial para Jesús pues, delante de él, todos somos iguales. Dios tiene un lindo plan para su vida. Mientras yo hablo con usted, Jesús está aquí a nuestro lado, tomando su mano. Él quiere conducir sus pasos a partir de ahora; por eso, no tenga miedo de tomar una decisión, Dios le dará fuerzas. Hoy es el día de comenzar una

nueva etapa en la vida; es hora de comenzar a escribir su nueva historia. Ponga a los pies de Jesús todas sus angustias, comience hoy una nueva vida, sepulte todo lo pasado y comience ahora una caminata de victorias. ¿Quiere eso para su vida? ¿Quiere que ore por usted? Entonces escuche esta bella canción y voy a orar por usted.



Sermón 6

ESCLAVO DE LOS VICIOS

LECTURA BÍBLICA: Jueces 13:2-5; 14:1-3; 16:1, 20, 21

¡Hola, amigo! ¡Hola, amiga! Es un placer estar aquí para iniciar una semana especial. Los mensajes fueron preparados pensando en usted y creo que estos temas cambiarán su vida para mejor. Estoy seguro de que el tema de hoy será una bendición para usted, para mí y para nuestra familia. Quiero que usted me escuche, no solo con sus oídos, sino también, y principalmente, con su corazón.

Sansón se hizo conocido en la historia como el hombre más fuerte y, a la vez, uno de los más débiles que hayan pisado este planeta. Dios lo había elegido para que fuera su representante y un libertador para su pueblo. Sansón debería haber sido un ejemplo de virtud y de autocontrol, y debería haber llevado una vida saludable y santa. Desgraciadamente, él le dio la espalda a esa elección e hizo exactamente lo contrario a lo que debería haber hecho: consumió bebidas alcohólicas, fue infiel a Dios y se relacionó con prostitutas. De ejemplo de virtud pasó a ser un esclavo de los vicios.

PORNOGRAFÍA

A semejanza de Sansón, millones de personas hoy en día se dejan engañar por lo que ven y terminan envueltas en vicios que antes se presentaban como simples pasatiempos. La pornografía es uno de esos vicios destructores. Y el problema se hace aun más grave cuando se percibe que los niños tienen cada vez más fácil el acceso a ese tipo de contenido. Según un estudio llevado a cabo por la empresa de seguridad electrónica Symantec hace algunos años, las palabras “sexo” y “pornografía” están entre las diez más buscadas por niños en internet.

Por ese y otros motivos, es necesario hablar con los niños sobre las ventajas y desventajas de internet, así como también de los peligros de una navegación sin criterios. Gregory Smith, vicepresidente y director ejecutivo de información del Departamento de TI de la World Wildlife Fund, dice que dejar al niño delante de un computador con acceso a internet, sin ningún tipo de vigilancia, es lo mismo que pararlo en una esquina y no ver lo que sucede.

Una investigación hecha por la Universidad de Padua, en Italia, constató que el 70% de los hombres jóvenes que buscaban neurólogos por tener un mal desempeño sexual admitían el consumo frecuente de pornografía en Internet. Otros estudios de comportamiento sugieren que la pérdida de la libido sucede porque esos grandes consumidores de pornografía obstruyen la respuesta natural del cerebro al placer. Al sustituir los límites naturales de la libido por una intensa estimulación, perjudican la respuesta a la dopamina. Ese neurotransmisor está por detrás del deseo, de la motivación y de los vicios. Si el placer está fuertemente ligado a la pornografía, el sexo real parece no ofrecer tanta recompensa. Esa sería la causa de la falta de deseo en muchos hombres.

CIGARRILLO Y ALCOHOL

Al igual que la pornografía, hay otros vicios que han perjudicado o incluso destruido la vida de millones de personas. El tabaquismo y el alcoholismo están entre los peores. El cigarrillo y las bebidas alcohólicas tienen mucha popularidad entre los jóvenes. La nicotina y el alcohol tienen un alto poder adictivo y representan una enorme barrera para el abandono de los hábitos de fumar y beber. Si usted desea parar con esos hábitos, siga los siguientes pasos:

- 1. Examine sus hábitos:** hay en su vida una infinidad de lazos invisibles que lo unen a objetos y situaciones que lo estimulan a fumar y beber. Repase esas circunstancias y evítelas o prepárese para resistir: acostarse, levantarse, tomar café, en una reunión con amigos, al sentarse en su silla preferida, al estar solo en algún lugar, al finalizar una comida, etc. Huya de esas situaciones.
- 2. Busque nuevos ambientes:** cambie sus horarios, sus reuniones y los lugares que suele frecuentar. Haga actividades saludables al aire libre y en ambientes que relajen.
- 3. Incluya a sus amigos y familiares:** cuénteles a todos que decidió dejar de fumar y beber. Ellos lo apoyarán. Si es posible, unase a alguien que también quiera abandonar el vicio y, al unirse, ambos se sarán fuerzas y recibirán ánimo.
- 4. Cuide de la alimentación:** la desintoxicación debe ir acompañada de muchas frutas y verduras. Beba mucha agua y jugos cítricos. Eso lo ayudará a eliminar la nicotina y desear cada vez menos el cigarrillo.
- 5. Haga ejercicios:** el ejercicio físico lo hará relajarse de las tensiones de la desintoxicación y le proporcionará un buen estado de ánimo.
- 6. Dese un premio a usted mismo:** establezca recompensas para el ciclo de algunos días de victoria: vaya hasta algún lugar especial o compre alguna ropa con lo que ahorró en cigarrillos y bebidas.

7. Búsqueda de apoyo en la dimensión: muchos adictos desprecian este medio y no obtienen éxito. Pruebe conversar con Dios como si estuviera hablando con un amigo y pídale fuerzas para vencer el vicio.

CAFÉINA

Muchos piensan que la cafeína está lejos de ser una droga, pero el manual psiquiátrico DSM-5 especifica la intoxicación por cafeína cuando una persona ingiere 250 miligramos o más en un único día (ejemplo: de dos a tres tazas de café colado). Los llamados “energéticos” llegan a tener más cafeína que el café. Los efectos del consumo de esta sustancia son: agitación, nerviosismo, insomnio, compresión muscular, problemas digestivos, dificultad para pensar y hablar, taquicardia y agitación psicomotora.

CÓMO PREVENIR LOS VICIOS

La mayoría de los vicios, en especial los que derivan de sustancias, comienzan en la fase juvenil y en la adolescencia. Por eso, los esfuerzos preventivos deben centrarse en esta franja etaria. Desde los primeros años de escuela, los niños deben recibir instrucciones sobre la droga y sus riesgos. Los programas escolares deben tener espacio para seminarios con exadictos, médicos, abogados, psicólogos, policías, asistentes sociales, etc.

Los padres de los niños y jóvenes tienen también responsabilidad en la prevención. Deben hablar sobre el problema y adoptar las siguientes estrategias:

- Tener una postura firme y coherente con respecto a las drogas y a los vicios.
- Formar una autoestima saludable en los hijos.
- Manter el hogar seguro y estable.
- Demostrar flexibilidad en las opiniones y conductas, pero con límites definidos.
- Dar el ejemplo.

En cuanto a los demás vicios, (trabajo, sexo, juegos), pueden aparecer en la edad adulta también. Es indispensable recordar que, tanto en estos vicios como en las dependencias químicas, un cuadro de ansiedad con frecuencia se agrega al problema. Por esta razón, una manera de prevenir un vicio es evitar o vencer la ansiedad.

Vida espiritual: el componente espiritual también es fundamental en la reintegración. La vida de vicios debe pertenecer al pasado y la persona debe comenzar una nueva vida. La culpa, que es común en los exadictos, encuentra perdón en un Padre de amor. Y, en cuanto al futuro, Dios promete protección y apoyo continuos.

Hay una promesa maravillosa de Dios para quienes luchan contra los vicios:

LECTURA BÍBLICA: Isaías 41:10

Elena de White escribió lo siguiente: “Quienes confían en Cristo no han de ser esclavos de tendencias y hábitos hereditarios o adquiridos. [...] Dios no deja que peleemos contra el mal con nuestras fuerzas limitadas. Cualesquiera que sean las tendencias al mal, que hayamos heredado o cultivado, podemos vencerlas mediante la fuerza que Dios está pronto a darnos” (El ministerio de curación, p. 130). Crea en eso y pida ayuda de lo alto.

APELO

¿Qué vicios lo atormentan? ¿Desea librarse de ellos y vivir en plenitud? Dios puede hacer eso, y usted solo debe permitirse. Y también debe permitir que él actúe en su vida. Sepa que la libertad está a un paso. Crea en eso y permita que Dios haga en su vida lo que usted no puede hacer por sí solo. Junto a sus amigos, póngase de pie y oremos por ese motivo en especial.

(Mire a los ojos a las personas que estén allí adelante y diga algo más o menos así): Usted es muy especial para Jesús pues, delante de él, todos somos iguales. Dios tiene un lindo plan para su vida. Mientras yo hablo con usted, Jesús está aquí a nuestro lado, tomando su mano. Él quiere conducir sus pasos a partir de ahora; por eso, no tenga miedo de tomar una decisión, Dios le dará fuerzas. Hoy es el día de comenzar una nueva etapa en la vida; es hora de comenzar a escribir su nueva historia. Ponga a los pies de Jesús todas sus angustias, comience hoy una nueva vida, sepulte todo lo pasado y comience ahora una caminata de victorias. ¿Quiere eso para su vida? ¿Quiere que ore por usted? Entonces escuche esta bella canción y voy a orar por usted.



Sermón 7

SENTIMIENTO DE CULPA

¡Hola, amigo! ¡Hola, amiga! Es un placer estar aquí para iniciar una semana especial. Los mensajes fueron preparados pensando en usted y creo que estos temas cambiarán su vida para mejor. Estoy seguro de que el tema de hoy será una bendición para usted, para mí y para nuestra familia. Quiero que usted me escuche, no solo con sus oídos, sino también, y principalmente, con su corazón.

LECTURA BÍBLICA: 2 Samuel 11:2-15

Si hubo un personaje que tocó fondo en el pecado, pagó un precio terrible por eso, pero fue misericordiosamente rescatado por Dios, ese fue el rey David. En un momento de ociosidad, David se dejó llevar por la codicia, cometió adulterio y planeó la muerte de un hombre inocente. Antes de ser confrontado por el profeta Natán y recibir el perdón divino, David sufrió un largo año de depresión y angustia. El sentimiento de culpa por el pecado y por su crimen casi lo destruyó.

SENTIMIENTO DE CULPA

Diferentemente de David, muchas personas viven con un sentimiento de culpa infundado; culpa falsa o dudosa. Eso les acarrea conflictos y las siguientes tendencias: complejo de inferioridad, perfeccionismo, autoacusación constante, miedo al fracaso (con el consecuente estado de vigilancia permanente) y demasiada exigencia al relacionarse. Por otro lado, el sentimiento de culpa es un recurso útil que estimula la conducta correcta y respetuosa, favoreciendo la buena convivencia. El sentimiento de culpa real es síntoma de una conciencia alerta, que sirve de autocensura y previene los delitos y la falta de moral.

Si la culpa es comprobada, la solución está en buscar la reparación, siempre que sea posible, y pedir perdón a Dios y a las personas ofendidas. Sepa que Dios está dispuesto a perdonar hasta las mayores faltas, incluso aquellas que no son perdonadas al nivel humano: “si vuestros pecados fueren como la grana, como la nieve serán emblanquecidos; si fueren rojos como el carmesí, vendrán a ser como blanca lana” (Isa. 1:18). Para recibir el perdón y la reconciliación de Dios, también es necesario perdonar a otros. Eso ayuda en el proceso de perdonarse a sí mismo, que está en el centro del sentimiento de culpa.

La conciencia no siempre constituye una norma de conducta sabia. Por lo tanto, es necesario contar con normas externas y trascendentes, principios éticos de valor universal. No es en vano que el apóstol Pablo advirtió a su discípulo Timoteo al respecto de algunos que, teniendo la conciencia insensible, mandarían a los creyentes a hacer cosas absurdas (1 Tim. 4:2,3). Tal conciencia es incapaz de servir como una guía de conducta confiable.

EL PERDÓN DEL PADRE

Una de las más bellas y conocidas parábolas contada por Jesús es la del hijo pródigo, registrada en Lucas 15:11-32. Se trata de la historia de un padre y dos hijos, uno de los cuales, cansado de la vida tranquila de la casa, decidió abandonar todo y buscar libertad en el mundo exterior. Como si no bastase dañar al padre con su actitud rebelde e ingrata, le pidió su parte de la herencia familiar, algo que los hijos solo reciben cuando los padres mueren. El padre, respetando la libertad de elección del hijo, le dio el dinero.

El muchacho salió de la casa, “se dio la cabeza contra la pared” y, después de mucho sufrir, decidió volver. Con la cabeza baja, las ropas harapientas y una tonelada de culpa sobre sí, se aproximó a la casa, pero no sorprendió a su padre, que lo vio a la distancia y corrió en su dirección, dándole un abrazo apretado, cubriendo su miseria con la capa propia. El padre siempre estuvo esperando. Nunca había dejado de amarlo. Por eso, recibió al harapiento arrepentido de su hijo, sin echarle en cara los pecados. El pasado estaba olvidado; los pecados, perdonados; nadie podía decir lo contrario.

El enemigo de Dios vive contando la mentira de que el Señor no puede aceptar pecadores de nuevo, a menos que sean lo bastante buenos para poder volver. Si uno espera que eso ocurra, el pecador nunca irá a Dios.

El mensaje central de la parábola es el amor del padre, que claramente representa a Dios. Él nos acepta, perdona y ama. Siempre. Ese conocimiento haría una gran diferencia en la vida de todo pecador que vive bajo una pesada nube del sentimiento de culpa.

¿Ya tomó la decisión de volver al Padre?

UN MONSTRUO DENTRO DE NOSOTROS

Además del sentimiento de culpa, otro problema común de los seres humanos es el odio. La ira y el odio pueden manifestarse ocasionalmente y, como sentimientos humanos, pueden ser inevitables. Sin embargo, cuando pasan el nivel esporádico, son reacciones que causan devastación en las relaciones familiares, sociales y de trabajo. La agresividad física es inaceptable en cualquier grupo humano y debe ser prevenida. Observándose a sí mismo y adoptando hábitos de calma y tranquilidad, cada uno puede, con la ayuda divina, dominar los impulsos de ira y agresividad.

Aunque, en el pasado, se consideraba ventajoso destapar la “olla a presión” cuando se estaba airado, hoy está claro que los riegos superan cualquier pequeña ventaja que se pueda alcanzar con esas actitudes. Comparados con las personas de hábitos pacíficos, los que permanecen airados, en general, enfrentan las siguientes situaciones:

- Son cuatro veces más propensos a las enfermedades coronarias.
- Corren mayor riesgo de morir jóvenes.
- Experimentan sentimientos de culpa después de sus actitudes explosivas.
- Sus familiares y amigos los evitan por causa de su mal genio.
- Mantienen una relación matrimonial más conflictiva.
- Son más propensos al uso de sustancias nocivas (cigarrillo, alcohol, drogas, etc.).
- Corren mayor riesgo de comer en exceso y sufrir aumento de peso.

PROFETAS IRRITADOS

La Biblia muestra algunos ejemplos interesantes de personas que se dejaron vencer por la ira. Por cierto, este es otro detalle especial de las Sagradas Escrituras: sus autores no “doran la píldora” ni posan como héroes infalibles. Sus defectos están todos allí registrados. ¿Sabe por qué? Siempre hay esperanza para quien se somete a la voluntad y al poder divino. Vamos a hablar de dos profetas: uno, del Antiguo Testamento, y el otro, del Nuevo.

Jonás recibe de Dios una misión tremendamente difícil: predicar a los habitantes de la ciudad de Nínive. Para que usted tenga una idea de lo que eso implicaba, basta saber que, en esa época, esa ciudad con más de cien mil habitantes era la capital del terrible Imperio Asirio. Ese pueblo era tan malo que se contentaba con matar a sus adversarios; los torturaban de forma refinada. Eran enemigos de Israel, y Dios quería que su profeta fuese hasta la capital de ellos para llevarles un mensaje. ¡Eso era demasiado! Jonás huyó de la misión. Tomó un barco hacia el lado opuesto. Y el desarrollo de la historia es más conocido que su desenlace. Casi todo el mundo sabe que el profeta fue tragado por un gran pez y, después de tres días, fue vomitado en la playa. En el estómago del pez, Jonás oró y se arrepintió. Fue a la ciudad de los asirios, dijo que sería destruida en el caso que sus habitantes no se arrepintieran, dio media vuelta y se sentó para ver qué ocurriría. Pero no ocurrió nada. Mejor dicho, si ocurrió: los ninivitas se arrepintieron y cambiaron de actitud. ¡Toda la ciudad! Eso hizo que el profeta se enojara. Al final, ¿no había anunciado la destrucción? Se enojó con la misericordia de Dios y se quejó al Creador. Dios solo preguntó: “¿Haces tú bien en enojarte tanto?” (Jon. 4:4), y quedó en silencio, dejando que su hijo reflexionara.

Algún tiempo después, Dios volvió a hablar, revelando un poco más de su carácter de amor: “¿Y no tendré yo piedad de Nínive, aquella gran ciudad donde hay más de ciento veinte mil personas que no saben discernir entre su mano derecha y su mano izquierda, y muchos animales?” (Jon. 4:11). Dios es así: compasivo, perdonador, paciente. Ama a todos, ¡incluso a los animales! En el libro de Jonás, vemos al Creador trabajando para la salvación de los ninivitas y de su profeta enojado.

En el Nuevo Testamento, cuando se habla de transformación, una de las personas que llaman la atención es Juan, más conocido como “el hijo del trueno”. ¡Ay de aquel que se cruzara en su camino en un mal día! Cierta vez, hasta pidió permiso a Jesús para hacer descender fuego del cielo contra algunos que se les opusieron. Pero el tiempo de convivencia con el Maestro fue moldeando el carácter del discípulo. En pocos años, él dejó de ser el “hijo del trueno” para ser conocido como “el discípulo del amor”. ¿Cuál fue el secreto? Simple: proximidad con Jesús. Quien vive así, puede decir como Pablo:

LECTURA BÍBLICA: Gálatas 2:20

LLAMADO

¿Desea entregar a Dios su culpa y sus malos sentimientos? ¿Desea tener una vida más liviana, libre de culpa e ira? Dios está más que dispuesto a perdonar y transformar nuestra vida. Entonces, ¿por qué no aceptar ese regalo tan maravilloso?

(Mire a los ojos a las personas que estén allí adelante y diga algo más o menos así): Usted es muy especial para Jesús pues, delante de él, todos somos iguales. Dios tiene un lindo plan para su vida. Mientras yo hablo con usted, Jesús está aquí a nuestro lado, tomando su mano. Él quiere conducir sus pasos a partir de ahora; por eso, no tenga miedo de tomar una decisión, Dios le dará fuerzas. Hoy es el día de comenzar una nueva etapa en la vida; es hora de comenzar a escribir su nueva historia. Ponga a los pies de Jesús todas sus angustias, comience hoy una nueva vida, sepulte todo lo pasado y comience ahora una caminata de victorias. ¿Quiere eso para su vida? ¿Quiere que ore por usted? Entonces escuche esta bella canción y voy a orar por usted.



Sermón 8

CONSEJOS DEL FABRICANTE

¡Hola, amigo! ¡Hola, amiga! Es un placer estar aquí para iniciar una semana especial. Los mensajes fueron preparados pensando en usted y creo que estos temas cambiarán su vida para mejor. Estoy seguro de que el tema de hoy será una bendición para usted, para mí y para nuestra familia. Quiero que usted me escuche, no solo con sus oídos, sino también, y principalmente, con su corazón.

Imagine que está caminando en una playa y ve una frase escrita en la arena: “En el principio Dios creó los cielos y la Tierra”. Entonces, se aproxima un surfista bromista y dice: “esas palabras aparecieron allí en la arena”. ¿Aceptaría esa explicación? ¿Y si le dijera que las olas golpearon contra la playa, y el viento sopló sobre los granos de arena hasta organizarlos de aquella forma? ¿Todavía no lo creería? ¿Y si, al final, le dijera que eso ocurrió durante millones de años? ¿Ayudaría? Es claro que no aceptamos una historia de esas. ¿Sabe por qué? Porque intuitivamente sabemos que la información depende de una fuente informante. La información no surge de la nada. Y, si una frase escrita en la arena nos lleva a esa conclusión, ¿qué podemos decir de la tremenda cantidad de información contenida en el código de la vida, el ADN?

El núcleo de una ameba, por ejemplo, tiene tanta información que daría para llenar una enciclopedia. Y, si fuese impreso como listas telefónicas, ¡el genoma humano formaría una pila de volúmenes de cerca de 170 metros de altura! ¡Olvide la frase en la arena, pues esto es mucho más complicado!

La complejidad de la vida apunta hacia un diseño, que a su vez, apunta hacia un Diseñador. Es exactamente eso lo que Pablo escribe en Romanos 1:19 y 20. Dios es el creador de la vida, y nadie mejor que Él para decirnos cómo funciona nuestro cuerpo de la manera más adecuada. La buena noticia es que Él nos dejó un verdadero manual de instrucciones en la Santa Biblia. Curiosamente, los ocho consejos principales del Fabricante (que algunos los llaman “remedios naturales”) están delineados desde el comienzo, en el primer libro de las Escrituras, el Génesis. Si fueran seguidas, pueden traer salud física, mental y espiritual.

TOME AGUA

“Y la tierra estaba desordenada y vacía, y las tinieblas estaban sobre la faz del abismo, y el Espíritu de Dios se movía sobre la faz de las aguas” (Génesis 1:2).

El cuerpo humano está formado por el 70% de agua. Por lo tanto, queda claro que reponer constantemente el agua que perdemos es una actitud que representa salud y longevidad. El agua limpia el organismo y elimina las impurezas de la sangre. No tomar agua frecuentemente deja al cuerpo vulnerable a inflamaciones e infecciones, principalmente de los riñones y vías urinarias. En promedio, se recomiendan ocho vasos al día, entre las comidas, evitando ingerir líquido con la comida.

TOMAR SOL

“Y dijo Dios: Sea la luz; y fue la luz” (Génesis 1:3).

Los rayos solares ejercen múltiples efectos sobre el cuerpo humano. Ayudan a combatir bacterias y otros microorganismos. La acción antiséptica es producida por los rayos ultravioletas. Si la dosis de radiación solar que la piel recibe fuera conveniente, todos los procesos vitales serán estimulados por la luz visible, así como por los rayos infrarojos y ultravioletas, que no pueden ser vistos. La luz solar ayuda a sintetizar la vitamina D en las células de la piel. Esa vitamina favorece la asimilación del calcio ingerido con los alimentos, contribuyendo decisivamente en la formación de un buen estado de los huesos.

RESPIRE PROFUNDO

“E hizo Dios la expansión [atmósfera], [...] Y llamó Dios a la expansión Cielos” (Génesis 1:7-8).

Cuando respiramos con regularidad, calma y profundamente, además de irrigar el cerebro, el aire llega a todas partes en los pulmones, haciendo que la sangre también circule adecuadamente por ellas. Hay también un aumento de resistencia local a infecciones de las vías respiratorias (laringe, tráquea y bronquios); las mucosidades retenidas en las vías respiratorias se movilizan y salen mediante la expectoración o tos; aumenta la resistencia a infecciones; mejora el rendimiento intelectual y reduce la irritabilidad.

ALIMÉNTESE BIEN

“Y dijo Dios: He aquí que os he dado toda planta que da semilla, que está sobre toda la tierra, y todo árbol en que hay fruto y que da semilla; os serán para comer” (Gen 1:29).

La mejor forma de ingerir los alimentos es en su estado más natural posible. Lo ideal es que al menos el 50% de la comida sean alimentos crudos. Prefiera alimentos integrales, altamente nutritivos y ricos en fibra, capaces de reducir la exposición a agentes cancerígenos debido a su capacidad de regular el funcionamiento intestinal. Los alimentos

muy procesados, grasas animales y grasas trans, azúcar, sal y cereales refinados traen muchos perjuicios a la salud, generando obesidad, cáncer, diabetes y disminución de resistencia inmunológica. Embutidos y refrescos son parte de una larga lista de productos que se ha comprobado que hacen mal al organismo.

HAGA EJERCICIO

“Tomó, pues, Jehová Dios al hombre, y lo puso en el huerto de Edén, para que lo labrara y lo guardase” (Génesis 2:15).

El ejercicio físico libera una cascada de neuroquímicos y factores de crecimiento que pueden revertir el proceso de desgaste de las conexiones entre las neuronas, ayudando a sustentar la infraestructura cerebral. Eso contribuye hasta para la capacidad de aprendizaje. El ejercicio físico libera endorfinas y llevan una sensación de bienestar; mantienen el humor bajo control; a largo plazo, reduce la frecuencia cardíaca de reposo, aliviando el corazón; facilita la acción de la insulina y la circulación periférica, tratando la diabetes tipo 2; mejora la imagen de uno mismo; reducen la tasa de triglicéridos; favorece el buen descanso. De hecho, la lista de los beneficios es mucho más extensa.

DESCANSE

“Y acabó Dios en el día séptimo la obra que hizo; y reposó el día séptimo de toda la obra que hizo. Y bendijo Dios al día séptimo, y lo santificó, porque en él reposó de toda la obra que había hecho en la creación” (Génesis 2:2-3).

No sacrifique sus preciosas horas de sueño en actividades que lo dejarán aún más tenso. Reserve el séptimo día de la semana como especial para reposos físico, mental y espiritual. Aproveche los feriados para estar con sus hijos. Ese periodo debe ser sagrado para la familia. La vida pasa, los hijos crecen, envejecemos y morimos, y el trabajo permanece.

PRACTIQUE EL DOMINIO PROPIO

“De todo árbol del huerto podrás comer; mas del árbol de la ciencia del bien y del mal no comerás;” (Génesis 2:16-17).

La resistencia a la compulsión comienza con el ejercicio del dominio propio, lo que puede definirse en una palabra: temperancia, que significa la abstinencia de todo lo que es perjudicial y el uso equilibrado de todo lo que es bueno.

CONFÍE EN DIOS

Además de ser una actitud positiva para el futuro y fuente de salud mental, la esperanza es una cualidad íntimamente relacionada con la fe religiosa. La mayoría de las religiones está fundamentada en la esperanza o cuenta con un fuerte componente de ella. Para el creyente, la esperanza es un don de Dios que relaciona el pasado con el presente y el futuro, hasta ofrecer un final feliz definitivo.

La esperanza cristiana tiene como punto culminante la vuelta de Jesús (Tito 2:13) y anima a la persona que cree pues ella sabe que un día resucitará para la salvación eterna (1 Tesalonicenses 4:13,16).

El primer paso para tener esa esperanza en el corazón consiste en depositar nuestra confianza en Dios. El general Naamán lo aprendió de un modo peculiar:

LECTURA BÍBLICA: 2 Reyes 5:3, 9, 10, 14.

Aunque las ordenes de Dios nos parecen extrañas, confiemos. Ese es el mejor camino.

LLAMADO

Dios nos ama incondicionalmente y por eso desea que seamos saludables y felices. ¿Por qué no seguir sus consejos y así disfrutar de una vida plena? ¿Por qué dejar para después decisiones que pueden costar nuestra salud, familia y principalmente, la vida eterna? Haga su compromiso con Dios de comenzar un proceso de cambio de vida y, con certeza, ¡Él lo bendecirá y lo fortalecerá en sus elecciones!

(Mire a los ojos a las personas que estén allí adelante y diga algo más o menos así): Usted es muy especial para Jesús pues, delante de él, todos somos iguales. Dios tiene un lindo plan para su vida. Mientras yo hablo con usted, Jesús está aquí a nuestro lado, tomando su mano. Él quiere conducir sus pasos a partir de ahora; por eso, no tenga miedo de tomar una decisión, Dios le dará fuerzas. Hoy es el día de comenzar una nueva etapa en la vida; es hora de comenzar a escribir su nueva historia. Ponga a los pies de Jesús todas sus angustias, comience hoy una nueva vida, sepulte todo lo pasado y comience ahora una caminata de victorias. ¿Quiere eso para su vida? ¿Quiere que ore por usted? Entonces escuche esta bella canción y voy a orar por usted.



EVANGELISMO
INTEGRADO
Comunión, Relacionamento y Misión
Dirección Sudamericana