

Más cerca de la comunidad

SÁBADO
12
 AGOSTO

“La salud es un tesoro, no un juguete”

Propósito: Considerar la salud integral como un tesoro valioso que Dios otorga para realizar nuestras actividades diarias, pero con consecuencias fatídicas si no se protege.



Por:
 Unión Mexicana Interoceánica/
 Énfasis en Mayordomía

**SERVICIO
 DE CANTO**
 8:45 – 9:00

**A) ACTIVIDAD
 CONGREGACIONAL**
 9:00 – 9:30

1. Bienvenida
2. Himno de alabanza
3. Lectura bíblica
4. Oración de rodillas
5. Nuevo horizonte
6. Himno de alabanza
7. Misionero mundial
8. Informe del secretario
 (Tabla comparativa)

**B) ACTIVIDAD EN EL GRUPO
 PEQUEÑO**
 9:30 – 10:45

- | | |
|-------------|--|
| 9:30-9:40 | Confraternización y registro de la tarjeta |
| 9:40-10:10 | Repaso de la lección |
| 10:10-10:20 | Actividad en el Grupo Pequeño: |
| 10:20-10:35 | Capacitación “Primero la Misión” |
| 10:35-10:45 | Crecimiento Integral |

**C) ACTIVIDAD
 CONGREGACIONAL**
 10:45-10:50

Clausura

Sugerencias

• Colocar en la plataforma un acróstico con la palabra: “ADELANTE”. (Lema donde se refleja los ocho remedios naturales). Posteriormente, cada que pase un participante, se pondrá una imagen al lado de cada letra, con el propósito que se ilustre cada remedio natural.

- Agua
- Descanso
- Ejercicio
- Luz del sol
- Aire puro
- Nutrición
- Temperancia
- Esperanza.

Servicio de canto (8: 45 – 9:00)

Himno #253 “Tuyo soy Jesús”, #67 “Señor yo te conozco”

Introducción

Luego que la sierva del Señor, Elena White, recibiera la visión de la reforma pro-salud en 1863, la iglesia tuvo un cambio notable en el rendimiento de sus obreros y el cuidado de la salud de sus miembros. Antes de ese año, la creciente iglesia adventista tenía un serio problema con la salud de sus líderes. Debido a la gran carga laboral que ellos tenían constantemente se enfermaban. Urías Smith publicó en la Review and Herald al respecto, él dijo: “En vez de experimentar un aumento de obreros, muchos de los más eficientes que están en el campo, se encuentran enteramente postrados o atribulados en una forma tal que los desalienta o incapacita”.

Claramente esta necesidad no debía tomarse a la ligera y como una respuesta a esta problemática, el Señor le mostró en visión a su sierva: “No debemos dejarle a Dios el cuidado de nosotros para que él vigile y cuide lo que nos ha dejado a nosotros para que vigilemos y cuidemos. No es seguro ni agrada a Dios que se violen las leyes de la salud, y pedirle entonces que cuide nuestra salud y nos preserve de la enfermedad, cuando estamos viviendo contrariamente a nuestras oraciones”. (3MS, 318.2) Esta mañana, hablaremos sobre el cuidado del templo del Espíritu y los remedios naturales que Dios nos ha provisto.

A) ACTIVIDAD CONGREGACIONAL 9:00 – 9:30

Bienvenida

En ocasiones, se suele limitar la mayordomía del templo, pensando que únicamente consiste en evitar la carne y sus derivados. En realidad, tiene un objetivo mucho más amplio y esto lo podemos saber, a través de los principios de la reforma pro-salud: “El objetivo, es obtener el mayor desenvolvimiento del cuerpo, la mente y el espíritu. [Demostrar] que las leyes de la naturaleza, por ser leyes de Dios, fueron establecidas para nuestro bien; que la obediencia a ellas favorece la felicidad en esta vida, y contribuye a preparar para la vida futura”. Sean muy bienvenidos a este programa de Escuela Sabática.

Himno de alabanza

Himno #259 “Mi espíritu, alma y cuerpo”

Lectura bíblica

¿O ignoráis que vuestro cuerpo es templo del Espíritu Santo, el cual está en vosotros, el cual tenéis de Dios, y que no sois vuestros? Porque habéis sido comprados por precio; glorificad, pues, a Dios en vuestro cuerpo y en vuestro espíritu, los cuales son de Dios (1 Corintios 6: 19-20). Dios nos dio una maquinaria fascinante llamada cuerpo, nos delegó su uso, así como la responsabilidad de su correcto funcionamiento. Cuidemos de nuestro cuerpo con mucha solemnidad, teniendo siempre en mente que le pertenece a Dios.

Oración de rodillas

(El encargado de la oración pasa con una imagen que ilustre el agua y la coloca en la primera “A” del acróstico)

El Agua. Se dice que nuestro organismo está conformado por un 70 a un 80% de agua. De ahí la importancia de siempre estar hidratados. Algunos de los signos que el cuerpo muestra y que son indicadores de que no se está bebiendo suficiente agua pueden ser: dolores de espalda, dolores de cabeza, hipertensión, piel seca, estreñimiento, mal aliento y bolsas debajo de los ojos. Beba suficiente agua, trate de ser consciente de la cantidad de consumo de agua que hace al día. Sin agua, el cuerpo no puede vivir, de la misma manera Jesús dijo: “Mas el que bebiere del agua que yo le daré, no tendrá sed jamás; sino que el agua que yo le daré será en él una fuente de agua que salte para vida eterna” (Juan 4:14). Pidámosle a Dios que nos de esa agua, en esta ocasión, oraremos especialmente por la salud de nuestros miembros de iglesia, postrémonos de rodillas.

Nuevo horizonte

(El encargado del nuevo horizonte pasa con una imagen que ilustre el descanso y la coloca en la letra “D” del acróstico)

El descanso. Son innumerables las consecuencias de llevar una vida que sobre exige al cuerpo y que no le da el descanso adecuado. Nuestro cuerpo no fue diseñado para trabajar sin descanso. El mismo Señor Jesús consciente de esto, les decía a sus discípulos que descansaran (Marcos 6:31). Y es que todas las células del cuerpo necesitan un periodo de descanso cada día. Cuando no dormimos adecuadamente, nuestra presión se altera, el corazón se ve sobre exigido y los riñones son afectados. En su inmensa sabiduría, el Señor nos dio el sueño para el descanso diario y el sábado para el descanso semanal (Éxodo 20:8). Dios quiere también que descansemos en su amor, él dice: “Venid a mí todos los que estáis trabajados y cargados, y yo os haré descansar” (Mateo 11: 28). Escuchemos el nuevo horizonte

Himno de alabanza o canto especial

(El encargado de anunciar el himno especial pasa con una imagen que ilustre el ejercicio y la coloca al lado de la letra “E” del acróstico)

El ejercicio. Si bien un estilo de vida sin descanso es perjudicial, también lo es la falta de ejercicio. Nuestro cuerpo está hecho para moverse, no para estar en una sola posición todo el día. Las personas que realizan ejercicio de manera regular, mantienen sus habilidades en un estado óptimo, mantienen una mente lúcida, están en mejor condición para aprender, conservan un buen juicio a pesar de los años, sin mencionar que mantienen niveles de estrés más bajos y concilian mucho mejor el sueño. La hermana White dice: “En muchos casos, el ejercicio es más eficaz para la salud que los medicamentos... si los pacientes comieran con moderación, y con buen ánimo hicieran ejercicio sano, recuperarían la salud y ahorrarían tiempo y dinero” (CMM, 115.4). En este momento tendremos un canto especial.

Misionero mundial

(El encargado del relato misionero, pasa con una imagen que ilustre la luz del sol y la coloca al lado de la letra “L” del acróstico)

Luz del sol. No pierda la oportunidad de tomar cada día los primeros rayos del sol. Esto trae numerosos beneficios para la salud. Podrá percibir como es más eficiente durante el día, su semblante y estado de ánimo será agradable. Además, la vitamina D que proporciona la luz solar, ayudará a mantener los huesos sanos, a la producción de glóbulos blancos y a prevenir varios tipos de cáncer. La señora White dice: “la luz del sol y los hermosos parajes naturales son medios para devolverle la salud al enfermo, en armonía con la naturaleza. El acto de recostarse a la luz del sol o bajo la sombra de los árboles es más valioso que la plata y el oro para el enfermo” (CSI, 163.3). Escuchemos ahora el relato misionero.

Repetición del versículo para memorizar de la semana

(El encargado de repetir el versículo de memoria de la lección, pasa con una imagen que ilustre aire y la coloca al lado de la segunda “A” del acróstico)

Aire puro. Sin aire no hay vida humana, esa es una ley principal de la naturaleza. Solo Budimir Buda Šobat, ha logrado aguantar la respiración por 24 minutos y 33 segundos, haciéndose de un récord Guinness. Lo cierto es que, muy difícilmente alguno de nosotros este cerca de alcanzar esa cifra. La respiración es tan imprescindible para el cuerpo humano, que lo hace sin necesidad de pensar. El hombre fue tan sabiamente diseñado, que los pulmones regulan automáticamente la respiración según la actividad que se realice. Sin embargo, en estos últimos tiempos, el aire puro cada vez es más difícil de conseguir en lugares con mucha aglomeración. Dese la tarea de respirar aire puro de manera consciente, cada que tenga oportunidad, vaya a un lugar con suficiente vegetación y llene sus pulmones de aire puro. Esto ayudará a calmar sus nervios, desaparecerá toxinas de su organismo, reducirá el estrés, ayudará a las funciones de sus órganos y a la producción de proteínas esenciales para la piel. Repitamos el versículo de memoria de esta semana.

Informe Secretarial

(El encargado de anunciar el informe secretarial, pasa con una imagen que ilustre la nutrición y la coloca al lado de la letra “N” del acróstico)

La nutrición. “Que tu alimento sea tu medicina y tu medicina tu alimento”, “somos lo que comemos”. Como estas, hay un sinfín de declaraciones más que seguramente ha escuchado y que hacen referencia a una correcta alimentación. Nadie mejor que usted, sabe de lo que se alimenta. Aquí lo triste, es que muchas veces le pedimos a Dios sanidad, cuando nosotros mismos fuimos los responsables de la pérdida de nuestra salud, al optar por una dieta que lo único que hacía era acabar con nuestro organismo. Es lamentable, cuando profesamos una vida libre de alcohol y sustancias nocivas, pero llevamos una alimentación cuyos resultados denigran la creación de Dios. Si usted busca glorificar el nombre del Señor en cada aspecto de su vida, es necesario que replantee su dieta. Hay ríos de tinta acerca de la buena alimentación, la Iglesia Adventista ha provisto de innumerables cursos de cocina sana, de nutrición saludable, sin contar los consejos de la sierva del Señor. Cada vez es más difícil poner excusas, al final, usted decide la condición en que quiere vivir los años que Dios le dé. Es momento de pasar al informe secretarial.

B) ACTIVIDAD EN EL GRUPO PEQUEÑO 9:30 – 10:45

C) ACTIVIDAD CONGREGACIONAL 10:45 – 10:50

Himno final

(El encargado de anunciar el himno final, pasa con una imagen que ilustre la temperancia y la coloca al lado de la letra “T” del acróstico)

Temperancia. La temperancia se practica cuando se tiene dominio propio, cuando hay un equilibrio en todas las áreas de la vida y aunque es un desafío, es necesario que cada miembro logre tener dominio sobre sus impulsos, tratando de llevar un estilo de vida moderado. Precisamente, la temperancia fue uno de los temas más apasionantes para la señora White. Ella dice: “Aquellos que compiten en los deportes de este mundo se abstienen de todo, sabiendo que para obtener el éxito deben mantener sus cuerpos en la mejor condición posible, ¡cuán importante será entonces que aquellos que corren en la carrera de la inmortalidad, sean temperantes en todo para que puedan servir a Dios en forma aceptable!” (SE1, 283.3) Cantemos con júbilo el himno #516 “¡Firmes y adelante!”

Conclusión

(El encargado de dar la conclusión, pasa con una imagen que ilustre la esperanza y la coloca al lado de la letra “E” del acróstico)

Esperanza. Mientras Viktor Emil Frankl, creador de la logoterapia, se encontraba en los campos de concentración, pudo observar un fenómeno muy interesante en los reos judíos. Cuando los soldados alemanes se acercaban para alimentar a los presos, había dos clases de comportamiento. Estaban los que extendían su mano para recibir el alimento y los que se volvían indiferentes y ya no querían comer. Cuando esto último pasaba, era porque la persona ya había perdido las ganas de vivir y en poco tiempo moría. Emil Frankl entonces llegó a la conclusión, que un hombre no muere cuando deja de respirar, muere cuando deja de tener esperanza.

Algo es muy cierto, en este mundo no lograremos tener la vitalidad con la que fue creado el hombre en el principio, habrá enfermedades, momentos de angustia y dolor. Pero Dios nos ha dejado motivos por los cuales creer y no soltarnos de su mano. La Palabra de Dios dice: “Mantengamos firme la esperanza que profesamos, porque fiel es el que hizo la promesa” (Hebreos 10: 23). Por más difícil que parezca la adversidad, mantenga su vista en Dios y en la esperanza de su pronta venida.

Oración final

Despidamos este programa de Escuela Sabática con una oración.