

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, occupying the lower half of the page.



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



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



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



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



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





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?**