

Sentirse satisfecho



12ª SEMANA **1**

inTro

¿Qué satisface el alma?

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

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

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

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

Escríbelo aquí



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



12ª SEMANA **2**

inTerioriza



Dar y recibir

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Escríbelo aquí





12ª SEMANA **3**

inTerpreta



Necesidad de apoyo humano

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

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

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

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

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

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

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

Escríbelo aquí





12ª SEMANA **4**
inVestiga



Un alma satisfecha:

Salmo 63: 5

Salmo 90: 3

Salmo 107: 9

Encontrar propósito:

Proverbios 11: 24-26

Proverbios 24: 11-12

Marcos 10: 45

Lucas 6: 38

Lucas 19: 10

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

Escríbelo aquí





12ª SEMANA 5

inVita



Descubrir el propósito

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

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

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

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

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

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

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

Escríbelo aquí





12ª SEMANA **6**

imPlicáte



Asumir la misión

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

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

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

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



12ª SEMANA **7**

inQuiere



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

Considera estas preguntas de discusión con el resto del grupo.

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