

LA ATMÓSFERA DE ALABANZA



Sábado

15 de mayo

LEE PARA EL ESTUDIO DE ESTA SEMANA: Génesis 1:1, 2, 9-12, 20-26; Salmo 104:29; Daniel 5:23; Lucas 15:7; Apocalipsis 21:4.

PARA MEMORIZAR:

“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” (Gén. 2:7).

HACE UNOS POCOS AÑOS, una familia de cinco personas fue a una cabaña en las montañas para una breve vacación de invierno. Una tarde cerraron bien todas las ventanas, para impedir que entrara el frío, y encendieron la chimenea, para mantener la cabaña con una temperatura agradable durante la noche. ¿Qué problema tuvieron? ¡Toda la familia murió, porque el fuego usó todo el oxígeno que había en el aire de la cabaña!

Sabemos que podemos vivir unas pocas semanas sin alimento, unos pocos días sin agua, pero solo unos pocos minutos sin aire.

El aire limpio y puro es vital para nuestra existencia. El aire impuro y contaminado causa muchas enfermedades agudas y crónicas. Cada año, millones de personas, especialmente niños, sufren por respirar aire contaminado.

Como el oxígeno va a cada órgano, no sorprende que necesitemos aire fresco y limpio. La buena noticia es que el aire fresco no solo es gratis, sino también la mayoría de la gente tiene acceso a él.

UN VISTAZO A LA SEMANA: El aire fresco y puro es un componente vital para la salud. Y debemos hacer todo lo que podamos para respirar aire limpio.

LA CREACIÓN

Lee Génesis 1:1 y 2. Por medio de estos textos, ¿cómo describirías la Tierra primitiva?

La Tierra, en ese momento, estaba vacía, había oscuridad, estaba sin forma. Por difícil que sea para nosotros comprender exactamente qué había o qué sucedía, es claro que en ese momento no había vida creada sobre la Tierra. Pero, en ese caos primigenio, se manifestó la presencia de Dios. Esto se revela en las palabras: “Y el Espíritu de Dios se movía sobre la faz de las aguas”. Por ahora, solo podemos especular sobre lo que esto significa.

De acuerdo con los textos, en los siguientes pocos días Dios comenzó el proceso de preparar la Tierra para la vida. Génesis 1:3 al 10 nos muestra parte de este proceso. Nota la repetición de separación y división. Dios separó la luz de la oscuridad, separó las aguas del firmamento, separó la tierra de las aguas. En todo este proceso, hay grandes divisiones en estos primeros elementos. Después de terminar estas divisiones, Dios produjo la primera vida sobre la Tierra.

Lee Génesis 1:9 al 12, y 20 al 26. ¿Qué creó Dios enseguida? ¿Qué condiciones eran necesarias a fin de que esta parte de la Creación pudiera sobrevivir?

Dios tenía un plan maestro para su Creación. Incluía muchos tipos de seres vivientes que exigirían constante apoyo para sobrevivir. A medida que se desarrolla la historia de la Creación, es claro que Dios planificó que muchos vivieran sobre tierra seca. También es claro que sabía que estas criaturas necesitarían oxígeno para sostener su vida. Vemos que esta parte se realizó el segundo día de la Creación, con la separación de las aguas y la creación de la atmósfera. El espacio entre las aguas de arriba y las aguas de abajo se preparó para recibir el resto de la creación que había de seguir.

El informe de la Creación enseña que fue un evento ordenado, planificado y bien ejecutado. No deja lugar para el azar de ninguna clase. ¿Qué nos indica acerca del carácter y el poder de Dios? ¿De qué modo el darnos cuenta de esto nos ayuda en las luchas que estamos atravesando ahora?

LA NECESIDAD DE AIRE

Los animales que poblaron la tierra compartían la necesidad de oxígeno para sostener la vida. El aire es una combinación de gases: el oxígeno constituye alrededor del 21 por ciento del total (el peso de la atmósfera entera es de unos ¡cinco mil billones de toneladas!). Otros gases componentes incluyen el nitrógeno, el argón, el helio, el hidrógeno y pequeñas porciones de otros gases. La cantidad de oxígeno en el aire es la ideal para la respiración de las criaturas que Dios hizo. Es otro testimonio del cuidado y la precisión que usó Dios al crearnos.

¿En qué forma singular usó Dios el aire en la creación de Adán? Gén. 2:7. ¿En qué difiere este informe de cómo Dios hizo a las otras criaturas? ¿Qué nos dice esto acerca de nuestra singularidad a los ojos de Dios?

El aire fue importante en la creación de todos los animales, ya que todos lo necesitan para existir. No obstante, la creación de la humanidad fue diferente. Dios "sopló" en Adán el "aliento" de vida. El aire que da vida fue un componente de este milagroso acto de creación, pues inmediatamente después de que Dios soplara este aliento en él, Adán llegó a ser un ser viviente. Cuando Adán fue formado, con todos sus órganos, su carne, los componentes físicos necesarios para la vida, todavía no tenía vida; era una especie de "cadáver". Hacía falta una cosa más, y eso era la vida misma, que solo Dios podía dar. Dios hizo precisamente eso, y nosotros participamos cada día de este don de la vida. El don de la vida ha sido compartido por toda la raza humana desde entonces. ¡Cada respiración debería recordarnos ese aliento original que Dios sopló en Adán!

Inspira profundamente. A menos que tengas problemas respiratorios, parece ser tan sencillo, tan natural y, no obstante, es realmente un milagro de Dios, es un legado que nos llega desde el Edén. ¿Cuán agradecido estás tú por el don de la vida? ¿Por qué esperar hasta que tu vida esté amenazada antes de dejar de ver que es una maravilla?

EL AIRE POR SOBRE NUESTRAS CABEZAS

“Ni es honrado por manos de hombres, como si necesitase de algo; pues él es quien da a todos vida y aliento y todas las cosas” (Hech. 17:25).

Lee los siguientes pasajes: Daniel 5:23; Salmo 104:29; 146:4. ¿Qué nos enseñan acerca del vínculo entre la vida y el aliento?

El aire tiene muchas cualidades protectoras. En la dimensión global, el aire y el vapor de agua suspendido en él protegen la Tierra y a sus habitantes de la radiación solar y del frío vacío del espacio exterior. El aire recicla el agua y muchos productos químicos para moderar el clima. Dentro de esta envoltura atmosférica, la vida se encuentra en gran variedad de altitudes y temperaturas. Algunas formas de vida requieren un alto nivel de luz y calor. Otras requieren solo un poco de luz y muy poco calor para sobrevivir. Algunos animales demandan grandes cantidades de oxígeno, y otros necesitan solo una pequeña cantidad.

En un nivel más personal, el aire fresco de alta calidad es el más apropiado para transferir el oxígeno a la sangre por medio de los pulmones y eliminar el dióxido de carbono que produce el cuerpo. Este aire de alta calidad está más disponible en medioambientes naturales, donde hay árboles, plantas y aguas corrientes. Las plantas absorben el dióxido de carbono y entregan oxígeno al aire.

Recordamos que Dios puso a Adán y a Eva en un jardín, rodeado de plantas de todo tipo y regado por un río que fluía a través del jardín, y que llegó a ser la cabecera de grandes ríos de la tierra antediluviana. El mensaje para nosotros es, entonces, que a fin de obtener salud óptima, el aire fresco es vital. Deberíamos procurar hacer todo lo que podamos a fin de respirar el aire más limpio y fresco posible.

Una persona lleva en sí unos dos litros de oxígeno en la sangre, los pulmones y los tejidos del cuerpo en cualquier momento dado. Cada célula de nuestro cuerpo demanda aire a fin de operar; cuando ese suministro desaparece, la vida no puede existir. De hecho, las células del cerebro privadas de oxígeno por más de cuatro minutos comienzan a morir, y también la persona.

¿Cuán a menudo aprovechas el aire fresco? ¿Qué cambios puedes hacer para tener más acceso a él? A veces, no requeriría más que abrir una ventana.

AIRE MALO, AIRE BUENO

Uno de los grandes problemas que afrontan muchos, especialmente en las ciudades, es que el aire suele estar sucio y contaminado, por ejemplo, con el humo del tabaco, y el que recircula en edificios de oficinas. Respirar aire impuro puede llevar a tener muchos problemas de salud, incluyendo migraña, náuseas, vómitos, y dolencias respiratorias y de los ojos. En algunos lugares, millones de personas, especialmente niños, sufren enfermedades que ponen en peligro sus vidas por respirar aire malo, a menudo en cocinas mal ventiladas.

En contraste, el aire puro se encuentra en abundancia en medioambientes naturales, en las cercanías de árboles, plantas, cerca de aguas corrientes como océanos, lagos y ríos, y después de una lluvia. Se estima que las algas del océano proveen casi el noventa por ciento del oxígeno de la atmósfera. Las plantas vivas en el hogar pueden ayudar a purificar el aire y a eliminar el dióxido de carbono.

Es muy importante que trates de respirar aire limpio. Haz ejercicios al aire libre, si es posible, por la mañana. Además, los que trabajan en ambientes cerrados, pueden descansar saliendo al exterior para respirar aire fresco. Después de unos pocos momentos, la persona a menudo se sentirá refrescada y revigorizada. Es mejor dormir con la ventana abierta, aunque sea un poco, a fin de poder gozar los beneficios del aire fresco.

“Para tener buena sangre, debemos respirar bien. Las inspiraciones hondas y completas de aire puro, que llenan los pulmones de oxígeno, purifican la sangre, le dan brillante coloración y la impulsan, como corriente de vida, por todas partes del cuerpo. La buena respiración calma los nervios, estimula el apetito, hace más perfecta la digestión, y produce sueño sano y reparador.

“Hay que conceder a los pulmones la mayor libertad posible. [...] La respiración superficial se vuelve pronto un hábito, y los pulmones pierden la facultad de dilatarse” (MC 206, 207).

Algunas personas tienen un estilo de vida y una ubicación en la que casi todo lo que respiran es aire puro y limpio; otras, debido a la zona en la que viven y trabajan, pueden encontrar que codician el aire puro tanto como una persona sedienta anhela el agua.

Cualquiera que sea tu situación, es muy importante para tu salud que aproveches el aire puro.

Lee Génesis 1:26. ¿Qué implica este versículo acerca de la responsabilidad que recibimos con respecto al mundo creado?

LA ATMÓSFERA DEL CIELO

Lo que estudiamos esta semana enfatizó las propiedades físicas de la atmósfera que Dios creó para su familia sobre la Tierra.

Usamos la palabra atmósfera para describir el medioambiente físico del aire, pero también las actitudes, los sentimientos, las emociones, y el apoyo de los que nos rodean y crean una atmósfera que puede ser positiva o negativa.

“Cada alma está rodeada de una atmósfera propia, de una atmósfera que puede estar cargada del poder vivificante de la fe, el valor y la esperanza, y endulzada por la fragancia del amor. O puede ser pesada y fría por la bruma del descontento y el egoísmo, o estar envenenada por la contaminación fatal de un pecado acariciado. Toda persona con la cual nos relacionamos queda, consciente o inconscientemente, afectada por la atmósfera que nos rodea” (PVGM 274).

Podemos prosperar o morir, dependiendo de cómo es esa atmósfera. Consideremos ahora la atmósfera del cielo –una atmósfera espiritual de alabanza y gozo– y estudiemos los efectos que puede tener sobre nuestras vidas aquí y ahora.

¿Qué puedes aprender acerca de la atmósfera del cielo de los textos que siguen? Job 38:6, 7; Sal. 103:20-22; 148:2; Luc. 15:7; Apoc. 21:4.

La atmósfera del cielo es de gozo y de alabanza a Dios. Varios textos mencionan que la hueste angélica alaba a Dios. Es una experiencia rica ver con los ojos de la mente estos seres poderosos alrededor del Trono de Dios, alabándolo por su amor, su misericordia y su gracia. El cielo es un lugar donde reinan el gozo, la alabanza y la felicidad.

La buena noticia es que, al aceptar la presencia permanente de Cristo y del Padre en nuestras vidas (Juan 14:23), podemos comenzar a experimentar estas cosas ahora. Se nos llama a la acción, a respirar el aire puro del cielo ahora y a estar rodeados por la atmósfera del hogar celestial, mientras completamos nuestra peregrinación sobre esta tierra.

¿Qué clase de atmósfera te rodea? Es decir, tus palabras, tu conducta, tus actitudes, ¿reflejan más las llanuras de la tierra o las promesas del Cielo? ¿Qué te dice tu respuesta acerca de ti mismo y de las cosas que necesitas cambiar?

PARA ESTUDIAR Y MEDITAR: Lee “Las críticas y la Regla de Oro”, en *El discurso maestro de Jesucristo*, páginas 105 a 127; “El secreto del crecimiento”, en *El camino a Cristo*, páginas 66 a 75; “Una vida más amplia”, en *El ministerio de curación*, páginas 109 a 112.

“Dios llama a sus hijos a despertar y a salir de la atmósfera frígida en la que han estado viviendo, a sacudir las impresiones y las ideas que helaron los impulsos del amor y los mantuvieron en inactividad egoísta. Los invita a subir de su nivel bajo y terrenal, y respirar en la clara y asoleada atmósfera del cielo” (*JT 2:250*).

“Aquellos con quienes mora Cristo serán rodeados de una atmósfera divina. Sus blancas vestiduras de pureza difundirán la fragancia del jardín del Señor” (*DMJ 114*).

“Aunque estamos rodeados de una atmósfera contaminada y corrupta, no necesitamos respirar sus miasmas; antes bien, podemos vivir en la atmósfera limpia del cielo. Podemos cerrar la entrada a toda imaginación impura y a todo pensamiento profano, elevando el alma a Dios mediante la oración sincera. Aquellos cuyo corazón esté abierto para recibir el apoyo y la bendición de Dios andarán en una atmósfera más santa que la del mundo y tendrán constante comunión con el Cielo” (*CC 99*).

PREGUNTAS PARA DIALOGAR:

1. ¿Cuál es la calidad general del aire en el lugar donde vives? Si habitas en el campo, es probablemente muy bueno, y puedes respirar mucho de él. Si vives en la ciudad, ¿qué desafíos afrontas?

2. El tema de la contaminación del aire es serio. ¿Qué puedes hacer como persona, aun en escala muy pequeña, que podría ayudar con este problema? ¿Cuáles son nuestras obligaciones, como iglesia, en cuanto a tratar de ayudar a aliviar este problema?

3. “En comunión con Dios, con Cristo y con los santos ángeles, están rodeados por una atmósfera celestial, una atmósfera que da salud al cuerpo, vigor al intelecto y gozo al alma” (*OE 530*). ¿Cómo puede tu clase ayudarse mutuamente para lograr esta meta?

4. ¿Conoces a personas que han estado sufriendo alguna clase de problema de salud debido a la pobre calidad del aire? Si es así, ¿cómo podrías ayudarlas? ¿Por qué no ayudarlas a pasar un tiempo en un lugar donde el aire es puro y fresco?

5. Pide a un profesional de la salud que vaya a la clase para explicar con más detalle los beneficios del aire puro.