

# TEMPERANCIA



**Sábado**

22 de mayo

LEE PARA EL ESTUDIO DE ESTA SEMANA: Génesis 9:20-27; Proverbios 20:1; 23:31-35; 1 Corintios 6:19; 10:31; 2 Pedro 1:5-9.

**PARA MEMORIZAR:**

**“No durmamos como los demás, sino velemos y seamos sobrios” (1 Tes. 5:6).**

**HABÍA SIDO UN JUEZ RESPETADO**, pero ahora vivía en la pobreza, víctima del abuso de alcohol. Esta adicción le robó no solo su dignidad sino también a su familia y sus ingresos. Ahora era un vagabundo.

¡Qué trágico fin para lo que había sido una vida próspera y útil!

En 2007, se difundió la trágica noticia de la muerte de una joven por beber ¡demasiada agua!

¿Agua? Sí. En un concurso de radio, ella bebió agua en exceso, y murió más tarde ese día. La autopsia reveló, como única causa, la intoxicación por agua. El agua, aunque es esencial para la vida, puede matar cuando se la toma en exceso.

Esta semana estudiaremos la temperancia en un mundo que considera los excesos como un éxito. Las ilustraciones citadas muestran que las cosas no saludables deben ser evitadas; y las prácticas saludables, usarse con moderación. La moderación es el elemento clave que a menudo falta.

Veamos qué es la verdadera temperancia y por qué el Señor quiere que seamos temperantes.

**UN VISTAZO A LA SEMANA:** Como seres humanos, hemos sido comprados con la sangre de Jesús. Por ello, tenemos la responsabilidad moral de cuidar de nuestros cuerpos, y la temperancia es un factor clave para cumplir esa responsabilidad.

## EL PRIMER EBRIO DE LA BIBLIA

¿Cuál te gustaría que fuera tu legado? Más específicamente, ¿por qué cosa quisieras que te recordaran después de tu muerte? ¿Porque eras rico, popular o políticamente poderoso? ¿Cuáles son las cosas realmente importantes?

En toda la Biblia encontramos personajes que dejaron legados. Algunos muy buenos, algunos muy malos, y algunos con mezcla de bien y de mal.

Consideremos a Noé: probablemente es recordado mejor como el primer evangelista, aunque no tuvo mucho éxito. Predicó durante 120 años, y solamente pudo conseguir como conversos a su familia inmediata.

El concepto que tenía Dios de Noé fue muy positivo. En medio del mal y la iniquidad del mundo antediluviano, “Noé halló gracia ante los ojos de Jehová” (Gén. 6:8).

**¿De qué modo encontró Noé el favor de Dios? ¿Por qué? Gén. 6:9, 22.**

---



---

A pesar de la fidelidad y la obediencia de Noé, y de que hizo todo lo que Dios le pidió, hay otro incidente que también fue registrado para nosotros. Lee Génesis 9:20 al 27. ¿Qué lecciones podemos encontrar en esta sórdida historia?

---



---

Noé alcanzó notoriedad por ser el primer ebrio nombrado en la Biblia. Cuán triste es que un hombre que hizo tanto bien para el Señor, que llevó tanta responsabilidad, y que fue tan altamente considerado, cayera como él cayó.

La mente es el canal para gran parte de la comunicación, y debe mantenerse libre de toxinas que puedan nublar el razonamiento y el juicio. La experiencia de Noé es una advertencia y un ejemplo, ya que aun los “mejores” entre nosotros, aun los más fuertes y fieles, no son inmunes a la tentación y hasta al pecado directo. Beber habría sido suficientemente malo, pero Noé se emborrachó. Si Noé pudo caer de ese modo, debemos cuidarnos para que no nos ocurra lo mismo.

---

**¿Conoces a algún respetado líder de la iglesia que haya caído de una manera u otra? Siempre duele cuando alguien a quien admiramos tropieza, cae y nos chasquea. ¿Cómo podemos aprender a extender las promesas de gracia aun a aquellos que realmente no la merecen?**

---

## EL ALCOHOL HOY

En la primera década del siglo XXI, el alcohol ha estado implicado en casi 1.800.000 muertes por año; es decir, un 3,2 por ciento del total de muertes en el mundo entero. La cantidad de alcohol consumido está creciendo firmemente. El beber mucho (de cuatro a cinco bebidas sucesivas en los hombres, y de tres a cuatro tragos en las mujeres) está creciendo en forma alarmante entre los adolescentes y los adultos jóvenes, y parece no disminuir. El alcohol produce borrachera, intoxicación, dependencia (adicción) y otros efectos químicos sobre el cuerpo.

**¿Qué instrucción hay en la Biblia que habla en contra del alcohol?**  
 Juec. 13:2-8; Prov. 20:1; 23:31-35; Isa. 5:11; Efe. 5:18.

---



---



---

Es interesante el hecho de que mucho antes de que la ciencia hablara sobre los efectos negativos del alcohol sobre el feto (síndrome de alcoholismo fetal), la madre de Sansón fue advertida de no beber alcohol durante su embarazo. Salomón también amonesta contra los efectos del vino y la cerveza. Él describe cómo el alcohol cambia la conducta, y esto conduce a lamentaciones. Isaías, en forma gráfica, describe cómo se conducen inapropiadamente los sacerdotes cuando están intoxicados, advertencias ya dadas por otros escritores bíblicos. Pablo también tiene advertencias con respecto al alcohol.

Las descripciones bíblicas del consumo del alcohol revelan conductas indeseables y advierten contra ellas.

“Sed sobrios, y velad; porque vuestro adversario el diablo, como león rugiente, anda alrededor buscando a quien devorar” (1 Ped. 5:8). El uso del alcohol es una de las mayores trampas del diablo. A lo largo de los siglos, millones de vidas han sido arruinadas por el uso de esta droga peligrosa, que es un veneno tanto para el cuerpo como para la mente. Cuánto mejor para nosotros y nuestros amados sería evitar completamente esta peligrosa trampa, sin ceder nunca.

---

**Todos conocemos personas cuyas vidas han sido dañadas por el alcohol, ya sea por haberlo usado o porque lo usaron otros. ¿Por qué correr el riesgo uno mismo? ¿Qué pasos puedes dar para ayudarte a no comenzar este peligroso sendero, que promete únicamente tristeza y dolor?**

---

## “PERO ¿ACASO EL ALCOHOL NO ES BUENO PARA EL CORAZÓN?”

Desde 1970, se debate acerca de los beneficios del vino y el alcohol sobre la salud del corazón. La prensa científica y la popular publicaron estudios hechos en Francia sobre el tema. En años recientes, nuevos datos de esa población y estudios adicionales arrojan dudas sobre esta teoría, fomentada por los intereses creados de la industria licorera. Algunos feligreses preguntan si su salud estará sufriendo por no beber alcohol en forma regular.

No hay beneficios reales del alcohol para los jóvenes, ni tampoco para la salud cardiovascular en la población de edad mediana, según lo indican publicaciones científicas recientes.

En los estudios que mostraban beneficios aparentes, algunas personas que habían sido bebedoras de alcohol y fueron incluidas en los grupos de control (no bebedores) habían dejado de beber por problemas de salud relacionados con el alcohol. Estos grupos de control tenían una salud peor que los bebedores. Nuevos análisis de los datos no mostraron ningún beneficio en la salud de los bebedores moderados, comparados con los no bebedores. Los estudios mostraron que los bebedores moderados, que parecían mejorar su salud, diferían de otros modos del grupo de control, porque tenían mejores dietas, hacían ejercicio, tenían mejor situación económica y mejor acceso al cuidado de la salud. Este conjunto de factores está asociado con mejor salud y longevidad. Los beneficios no se debían al consumo moderado sino a otras prácticas del estilo de vida.

Qué bendición es tener un mensaje de salud que nos advirtió de los estragos producidos por estos venenos aun antes de que los epidemiólogos lo hicieran. Es engañoso buscar un beneficio de salud inexistente a cambio de graves daños que produce el alcohol, como impedimento de las habilidades motoras y el juicio, traumas, violencia, accidentes, violencia doméstica, cirrosis, cáncer, adicciones y aun demencia.

Aun un poco de alcohol afecta las funciones neurológicas y puede producir dependencia del alcohol. Lo peor es que el alcohol perjudica nuestra capacidad de tomar buenas decisiones y de responder al Espíritu Santo.

---

**Lee 1 Corintios 10:31. ¿Cómo puede aplicarse esto al tema en estudio? ¿Cómo puedes aplicar este principio a tu vida? ¿Qué cambios necesitas hacer a fin de cumplir mejor lo que la Biblia dice?**

---

## TEMPERANCIA EN TODAS LAS COSAS

“Temperancia”, a veces, parece ser una palabra anticuada, y la igualamos con movimientos u organizaciones que promueven la abstinencia de alcohol y de tabaco. Casi se evita mencionar la palabra en nuestra época sofisticada.

Algunos piensan que es más fácil no hablar acerca de la temperancia. Pero, mientras dejamos de instruir a los miembros respecto de la temperancia, algunos en nuestra iglesia están siendo vencidos por cosas que antes eran solo problemas “del mundo”.

Lee 2 Pedro 1:5 al 9. **¿Cómo deben aplicarse estas palabras a todas las áreas de nuestras vidas, y específicamente a los hábitos de salud? ¿Cómo podemos hacerlas una realidad para nosotros mismos?**

---

La temperancia es mucho más que no fumar cigarrillos, no usar drogas ilegales, no beber alcohol, ni siquiera café, té o bebidas gaseosas. Es que aun las cosas buenas, cuando se toman en exceso, pueden causar problemas.

¿Cuáles son tus hábitos de trabajo? ¿Trabajas horas razonables? ¿Hay tiempo para Dios, la familia, la recreación, hacer ejercicio físico y el servicio a otros?

¿Cuánto tiempo pasas durmiendo, o trabajas todo el tiempo? Por otro lado, ¿duermes demasiado? Demasiado sueño o muy poco sueño pueden tener efectos negativos sobre la salud.

¿Qué pasa con tu dieta? Tal vez no comes cerdo o ni siquiera carnes limpias, pero ¿comes tanto que apenas puedes levantarte cuando terminas?

Sabemos que la luz solar es buena para nosotros, pero demasiado sol puede ser un agente causante de cáncer. El ejercicio también es importante. Muchos no hacen suficiente ejercicio, mientras que demasiado puede hacer daño al cuerpo. Aun la sexualidad, aunque es un don de Dios, puede ser llevada al exceso, con efectos secundarios negativos.

Elena de White captó la esencia de la verdadera temperancia con esta afirmación: “La verdadera temperancia nos enseña a abstenernos por completo de todo lo perjudicial y a usar cuerdamente lo que es saludable” (PP 605).

---

**Considera todas las áreas de tu vida. ¿Cuán temperante eres? ¿En qué áreas necesitas cambiar? ¿Estás sufriendo efectos negativos por prácticas equivocadas? ¿Por qué no buscar ayuda para hacer los cambios necesarios?**

---

## COMPRADOS POR PRECIO

La filosofía de muchos es que el cuerpo nos pertenece y, por lo tanto, podemos hacer con él lo que queramos. Algunos justifican este enfoque aún más con el argumento de que eso no daña a nadie sino a sí mismos. Pero esta clase de razonamiento es equivocada.

**¿En qué formas la intemperancia de otros te ha dañado a ti o a algún conocido? O ¿cómo podrían tus actos de intemperancia herir a otros?**

---

La Biblia habla del cuerpo como una morada. Esta no es solo para nuestro propio beneficio, nuestros pensamientos, planes y actos, sino que nuestros cuerpos son templos de Dios. ¡Qué privilegio y responsabilidad! A veces cuidamos más las casas en que vivimos que nuestros propios cuerpos.

**¿Por qué debemos cuidar nuestros cuerpos? ¿Qué indican los siguientes textos en respuesta a esta importante pregunta? ¿Por qué estos textos tienen sentido únicamente si Dios nos creó, a diferencia de ser el resultado casual de fuerzas cósmicas sin propósito? Juan 2:19-21; 1 Cor. 6:19, 20.**

---

Jesús se refirió a su cuerpo como a un templo. Pablo enfatizó este tema y lo amplió más al indicar: “No sois vuestros [...]. Habéis sido comprados por precio; glorificad, pues, a Dios en vuestro cuerpo” (1 Cor. 6:19, 20).

¡Qué precio se pagó por nuestra redención! Solo cuando contemplamos la Cruz, y lo que ocurrió allí, podemos comenzar a comprender nuestro valor ante Dios. Esto solo debe ayudarnos a comprender la gran responsabilidad que tenemos de cuidarnos, no solo en cuanto a lo espiritual sino también desde el punto de vista físico.

Dios permitió que la sangre de Jesús fuera derramada para redimirnos. No nos pertenecemos; hemos sido redimidos, y pertenecemos a Dios y le debemos todo lo que somos, incluyendo una mayordomía fiel en el uso de nuestros cuerpos.

---

**Medita algo más acerca de la Cruz y de lo que Jesús hizo por nosotros. ¿Por qué debería eso motivarnos en todo lo que hacemos? Si realmente crees que Cristo murió por tus pecados para que puedas tener la vida eterna, ¿no debería eso ocupar el centro de tu vida? ¿De qué modo esta maravillosa verdad te motiva a cuidar mejor el templo de tu cuerpo?**

---

**PARA ESTUDIAR Y MEDITAR:** Lee “La obra en pro de los intemperantes”, en *El ministerio de curación*, páginas 127 a 137.

A pesar del creciente problema de la obesidad en muchas partes del mundo, la glotonería es estimulada y aceptada. La diabetes del Tipo 2 está llegando a ser un problema por causa de la dieta, la obesidad y la falta de ejercicio; y afecta incluso a adolescentes. La adicción a actividades de Internet y pornografía ha favorecido innumerables casos de violencia y abuso sexual. El tabaco sigue siendo la mayor causa de muertes evitables en todo el mundo: cinco millones de personas por año. Hay advertencias en las cajetillas de cigarrillos, pero muchos no les hacen caso. La información no es preventiva si no actuamos basados en ella.

Dios ha dado, por medio de diversas fuentes, orientación consistente en cuanto a cómo estar sanos, felices y santos. Benditos seremos si seguimos el consejo siguiente:

“Creed en Jehová vuestro Dios, y estaréis seguros; creed a sus profetas, y seréis prosperados” (2 Crón. 20:20).

“Hay pocos que comprenden como debieran todo lo que sus hábitos de vida tienen que ver con su salud, su carácter, su utilidad en este mundo y su destino eterno. El apetito siempre debiera estar subordinado a las facultades morales e intelectuales. El cuerpo debiera ser siervo de la mente, y no la mente del cuerpo” (CN 374).

### PREGUNTAS PARA DIALOGAR:

1. Considera la cita que figura arriba, que se refiere al apetito, el cuerpo y la mente. ¿Qué significa esto en términos prácticos?

2. ¿De qué modo la sociedad en la que vives impulsa actitudes relacionadas con la temperancia? ¿Estimula la temperancia o promueve actitudes que muestran la temperancia como algo anticuado? ¿Por qué es importante darse cuenta de estas influencias y, si es necesario, cómo puedes aprender a ayudar a otros, especialmente a los jóvenes, a persuadirse de esto?

3. Si es posible, pide que un experto en salud hable a la clase acerca del equilibrio correcto en aspectos tales como la dieta, el ejercicio físico, el sueño y la luz solar.

4. Algunas personas creen que si un poco es bueno, mucho es mejor. Por ejemplo, un poco de sal es buena para el cuerpo, entonces mucha sal debe ser aún mejor. ¿Qué está mal en esta manera de pensar?