

# OPTIMISMO: FELICIDAD Y CURACIÓN



**Sábado**

*5 de junio*

LEE PARA EL ESTUDIO DE ESTA SEMANA: 1 Reyes 19:2-18; Salmo 27; 42; Lucas 8:14; 10:38-42; Romanos 8:35-39; 2 Corintios 12:9, 10; 1 Tesalonicenses 5:16, 17.

**PARA MEMORIZAR:**

**“Esto recapacitaré en mi corazón, por lo tanto esperaré. Por la misericordia de Jehová no hemos sido consumidos, porque nunca decayeron sus misericordias. Nuevas son cada mañana; grande es tu fidelidad” (Lam. 3:21-23).**

**DOS HOMBRES EN LA CÁRCEL.** Uno mira las estrellas. Su belleza y majestad lo llenan de optimismo y esperanza: ¡hay algo mejor más allá de los barrotes! El otro mira el barro que rodea las celdas. Nada allí lo anima, y pierde la esperanza.

La Biblia trata acerca de problemas de la vida real que son relevantes actualmente. Algunas situaciones conducen a la desesperación hasta a los fieles. Pero la Palabra de Dios nos anima, y es fuente de gozo y optimismo.

La esperanza influye sobre nosotros siempre. Nos capacita para ser optimistas aun en circunstancias difíciles. Nos afecta emocionalmente e influye positivamente sobre nuestra salud física, nuestra inmunidad y nuestro bienestar general.

No es fácil cambiar las circunstancias externas, pero sí podemos cambiar nuestras actitudes hacia ellas. Esta semana consideraremos este principio, y por qué podemos tener esperanza.

**UN VISTAZO A LA SEMANA:** El optimismo y la esperanza pueden tener un impacto muy positivo sobre nuestra salud.

## DEPRESIÓN Y DESESPERACIÓN

La depresión es muy común hoy. Junto con la tristeza general que la acompaña, se pierde el gozo de lo que antes era placentero, se experimenta cansancio, un sentido de inutilidad y desesperanza, y pérdida de energía. Se perturba el sueño, y a menudo hay otros síntomas físicos: problemas digestivos, dolor de cabeza y de espalda, etc.

Si no se reconoce y se trata, la depresión puede conducir al suicidio. Es un problema de todos los grupos de edad pero, en algunas sociedades, los que tienen 24 años o menos son muy vulnerables.

Hay dos clases principales de depresión. La primera es una reacción a circunstancias desagradables, como muertes, enfermedades, pérdida del trabajo o relaciones rotas. Todos experimentamos algo de esto en algún momento. La otra clase de depresión está relacionada con desequilibrios químicos en el sistema nervioso central. A menudo es genética y es una enfermedad como otras. Necesitamos aceptar a las personas que enfrentan estos desafíos y no juzgarlas.

Abajo hay dos ejemplos de personajes bíblicos que sufrieron síntomas de depresión. ¿Quiénes fueron, y cuáles fueron esos síntomas?

Salmo 42 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

1 Rey. 19:2-18 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Estos dos personajes del Antiguo Testamento sufrieron momentos de oscuridad y desesperanza. David pasó días y noches llorando. Elías tuvo ideas suicidas, pero en lugar de quitarse la vida pidió a Dios que lo hiciera (1 Rey. 19:4). Hoy diríamos que pudo haber lamentado ser el único adventista que mantenía las normas.

Dios, lleno de gracia, trató suavemente tanto a David como a Elías. David fue guiado a comprender que debía poner su esperanza en Dios (Sal. 42:11), y el resultado fue una vida de alabanza. Con voz suave, Dios le recordó su misión a Elías y de dónde procedía su fuerza. Elías, entonces, llamó a Eliseo y comenzó a adiestrarlo en el servicio.

**Todos, en algún momento, luchamos con la depresión. Aunque eso es inevitable, todavía puedes elegir cosas que eviten situaciones potencialmente deprimentes. ¿Qué clase de elecciones estás haciendo, y hacia dónde te conducirán probablemente?**

## LOS CUIDADOS DE ESTA VIDA

Nuestras agendas repletas disminuyen nuestro optimismo y nuestra esperanza. Podemos estar tan concentrados en las cosas y el trabajo, aun en actividades buenas y necesarias, que perdemos nuestra relación con Jesús, algo que es esencial para nuestro crecimiento en todos los aspectos.

Lee los siguientes textos. ¿Qué nos indican acerca de cómo hemos de vivir? ¿Cuáles son las lecciones que podemos obtener de estos ejemplos?

Miq. 6:8 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

Luc. 8:14 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

Luc. 10:38-42 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

Luc. 12:16-21 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

Las personas, a menudo, gastan muchas horas en busca del éxito. ¿Cuán a menudo procuramos llegar al éxito cuando la meta debería ser lograr lo que es más importante! ¿Es significativo lo que hago, digo o pienso? ¿O soy como el agricultor “exitoso” de la parábola, que tuvo que dar cuenta y fue llamado necio? (Ver también Luc. 21:34.)

Marta estaba ocupada en proveer alimento y bebida a su huésped. Estaba tan ocupada en la obra para el Señor que descuidó la relación vital con el Señor de la obra. Jesús le recordó que María había elegido más sabiamente y afirmó que la elección de una relación significativa es más importante que el éxito del trabajo.

A veces podemos ser vencidos por los cuidados de esta vida al tratar de sobrevivir. Esto incluye las necesidades de una familia, la educación de nuestros hijos o atender las demandas de la vida. Nutrir nuestra relación con Jesús impacta en cada aspecto de nuestras vidas, y permite lograr una perspectiva optimista y esperanzada, aun en tiempos de agitación y presión.

---

**¿Cuánto de lo que haces será recordado en la eternidad? ¿Cuánto de lo que haces será olvidado para siempre? ¿Qué te dice tu respuesta acerca de ti mismo, de cómo vives y, tal vez, de las elecciones que deberías hacer?**

---

## REGOCIJAOS SIEMPRE

Lee 1 Tesalonicenses 5:16 y 17. ¿Cómo están relacionadas ambas amonestaciones?

---



---

Hace tres décadas se escribió mucho acerca de alabar a Dios en toda circunstancia. Pero, mucho de ello llenó de culpa a los que luchaban para sobreponerse a la muerte, las pérdidas, la tragedia, la incapacidad y la tristeza, como si ellos fueran infieles al Señor y no vivieran como cristianos porque no estaban gozosos durante esas crisis.

No siempre nos regocijamos en todas las situaciones. Jesús ciertamente no lo hizo (Mat. 26:38; Juan 11:35), y ¿quién lo acusará de ser infiel? Job, aunque fiel al Señor, no parece muy contento en la mayor parte del relato de su infortunio; por el contrario, se lo ve miserable y quejoso.

Sin embargo, en medio de las tragedias de la vida, podemos tener motivos de gozo y optimismo, aunque sintamos que estas razones están enterradas debajo de ayes y preocupaciones. Y eso es porque, gracias a Jesús y a las promesas que nos dio, vemos estas cosas como temporarias y que, por duro e incomprensible que sea nuestro sufrimiento, Dios nos ama. Al sufrir, si nos aferramos a sus promesas y a la esperanza que proviene de él, podemos encontrar razones para tener gozo y optimismo aun en las peores situaciones.

¿Qué esperanza y optimismo puedes obtener de las siguientes promesas?

Rom. 8:31 \_\_\_\_\_

---

Rom. 8:35-39 \_\_\_\_\_

---

1 Juan 3:1 \_\_\_\_\_

---

Apoc. 21:4 \_\_\_\_\_

---

**¿Qué otras promesas bíblicas puedes encontrar que te dan razones para ser optimista y tener esperanza aun en medio de circunstancias difíciles? ¿De qué modo estos textos te ayudan a sobreponerte a situaciones difíciles?**

---

**RISA Y CURACIÓN**

Lee 2 Corintios 12:9 y 10. ¿Qué está diciendo Pablo, y cómo podemos aplicar este principio en nuestras vidas, especialmente en tiempos de aflicción?

---

---

---

Norman Cousins, el autor de un libro titulado *Anatomy of An Illness* [Anatomía de una enfermedad], fue el editor de una revista popular durante unos treinta años. En 1964 lo atacó una enfermedad que afectaba el tejido conectivo del cuerpo. Sufrió mucho dolor. Tenía mucha dificultad para mover sus dedos, sus miembros y hasta su mandíbula. Le resultaba difícil darse vuelta en la cama. Además, comenzaron a formarse protuberancias en todo su cuerpo. Hecho el diagnóstico, los médicos recetaron toda clase de calmantes y sedantes, cosas como aspirina, codeína y otras drogas, incluyendo pastillas para dormir. Su cuerpo comenzó a reaccionar contra los medicamentos, y le brotó una urticaria aún más dolorosa que la enfermedad misma. Las cosas se veían mal para Norman, ya que sólo uno en quinientos pacientes se recuperaban.

Finalmente, cansado de todos los medicamentos y sus malos efectos colaterales, comenzó a mirar algunas películas cómicas de un *show* muy popular en la televisión, *Candid Camera*. En la cama reía y reía. Casi inmediatamente, comenzó a notar un cambio. Cuanto más se reía, mejor se sentía. La enfermera a veces le leía relatos cómicos que lo hacían reír a carcajadas. Con el tiempo, los exámenes mostraron que estaba mejorando. Antes de mucho, las protuberancias en su cuerpo se achicaron, y él regresó a su trabajo. Poco después, el hombre que había tenido dificultades para darse vuelta en la cama estaba jugando al tenis y al golf, cabalgaba y tocaba el piano.

Aunque nadie dice que la risa es la solución de todos nuestros problemas médicos, no hay dudas de que una buena actitud puede tener un impacto positivo sobre nuestra salud.

---

**A menudo, la actitud es algo que puedes controlar si realmente quieres hacerlo. ¿Cuál es tu actitud general? ¿Cómo puedes aprender a ser más optimista? ¿De qué modo el enfocar la Cruz y lo que ella revela acerca de Dios te debería ayudar a tener una orientación más positiva de la vida?**

---

## UN CORAZÓN ALEGRE: ¡OPTIMISMO PRÁCTICO!

Sí, hay beneficios físicos por la risa y el pensamiento gozoso (Prov. 17:22). La risa ejercita los pulmones y estimula el sistema circulatorio. Como resultado, entra más oxígeno en la sangre. La risa actúa como un relajante y, a la larga, puede asociarse con pequeños descensos de la presión arterial. La risa aumenta la producción de las endorfinas, que tranquilizan y relajan la mente, alivian el dolor, mejoran el genio y aumentan la actividad de las células inmunológicas. Este optimismo y este corazón alegre serán enteramente apropiados, porque se basan en el conocimiento de que Dios controla nuestras vidas.

Sabemos que no es posible ser felices y reírnos continuamente. Sin embargo, podemos procurar tener una actitud positiva.

Lee Isaías 26:1 al 4. ¿Cómo puedes aplicar este pasaje en tu vida práctica?

---



---

Cuando nuestras mentes están fijadas en Dios y confiamos en él, cosechamos beneficios concretos. Los estudios han mostrado que ver a otros en una forma positiva y benévola puede impactar benéficamente en nuestra resistencia a las infecciones (y nos hará agradables para los demás). Al cultivar y nutrir nuestra relación con Cristo, nuestra salud física se beneficia, y podemos encontrar la clase de curación emocional y espiritual que puede ayudar a nuestra curación física también.

Según Proverbios 17:22, tenemos que escoger una de dos alternativas: un corazón alegre hace bien; un espíritu quebrantado tiene efectos negativos sobre todo nuestro ser. David aprendió la importancia de esta elección y se recordó a sí mismo la función conservadora de Dios en esta lucha permanente.

Lee el Salmo 27. ¿Qué esperanza se presenta en este Salmo? ¿Cómo podemos aplicar a nosotros estas palabras?

---



---

**Hay evidencia abundante de que una relación vibrante con Dios influye en nuestro bienestar total. ¿Qué cambios necesitas hacer a fin de tener una mejor relación con el Señor?**

---

**PARA ESTUDIAR Y MEDITAR:** Lee “La curación mental”, en *El ministerio de curación*, páginas 185 a 200.

“Nada tiende más a fomentar la salud del cuerpo y del alma que un espíritu de agradecimiento y alabanza. Resistir a la melancolía, a los pensamientos y los sentimientos de descontento, es un deber tan positivo como el de orar. Si somos destinados para el cielo, ¿cómo podemos portarnos como un séquito de plañideras, gimiendo y lamentándonos a lo largo de todo el camino que conduce a la casa de nuestro Padre?” (MC 194).

“Sin la Cruz, el hombre no podría unirse con el Padre. De ella depende toda nuestra esperanza. De ella emana la luz del amor del Salvador, y cuando al pie de la Cruz el pecador mira al que murió para salvarlo, puede regocijarse con pleno gozo, porque sus pecados son perdonados. Al postrarse con fe junto a la Cruz, alcanza el más alto lugar que pueda alcanzar el hombre” (HAp 173).

“Con esta esperanza de una herencia segura en la Tierra Nueva se regocijaban los cristianos primitivos aun en tiempos de dura prueba y aflicción” [Y a continuación el párrafo transcribe 1 Ped. 1:6-9] (HAp 427).

### PREGUNTAS PARA DIALOGAR:

1. ¿Conoces a alguien que está sufriendo de depresión? Si es así, ¿qué puedes hacer para ayudarlo? Muchas veces una palabra bondadosa o aun un gesto amable pueden, hacer mucho para que alguien se sienta mejor. ¿Qué puede hacer tu clase o la iglesia como un todo para ayudar a los que luchan con la depresión?

2. Proverbios 3:7 y 8 dice: “No seas sabio en tu propia opinión; teme a Jehová, y apártate del mal; porque será medicina a tu cuerpo, y refrigerio para tus huesos”. ¿De qué manera cabe esto en la lección de esta semana?

3. La siguiente ocasión en que te sientas deprimido, haz un esfuerzo decidido de meditar en cosas positivas. Piensa acerca del amor de Dios. Lee algunos textos de la Biblia que te gustan especialmente. Alaba al Señor en canto y oración. Te puedes sorprender por cuánto mejor te sientes.

4. Aunque el énfasis de esta semana ha sido sobre nuestros sentimientos y la importancia de sentirse bien, debemos recordar que la fe no es un sentimiento. En otras palabras, solo porque nos sentimos desanimados, deprimidos o abatidos no significa que hemos perdido nuestra conexión con Dios. ¿Cuál es la diferencia entre fe y sentimiento, y por qué es importante conocer esta diferencia?