



En ningún otro hay salvación; porque no hay otro nombre bajo el cielo, dado a los hombres en que podamos ser salvos" (Hechos 4:12)

JESÚS, LA LUZ DEL MUNDO

Autor Alberto Prokopchuk

Lectura bíblica: Juan 8:12

En la revista National Geographic, Joel Achenbach dice: "La luz nos revela el mundo, el cuerpo y el alma la ansían, ajusta nuestros relojes biológicos, desencadena en nuestro cerebro la sensación de los colores; nos alimenta al dar energía a las plantas. Nos inspira con los arco iris y los crepúsculos y nos da herramientas para cambiar nuestra vida".

La creación misma comenzó con la luz, porque fue lo primero que hizo Dios según Génesis 1:3-4 "Y dijo Dios: Sea la luz, y fue la luz. Y vio Dios que la luz era buena, y separó Dios la luz de las tinieblas". La frase "y vio Dios que la luz era buena" es muy significativa, porque la bondad de la luz se puede ver en los beneficios que aporta a nuestra salud.



¿Cuáles son los beneficios que aporta la luz solar a nuestro organismo?



En una revista francesa llamada Marie Claire se mencionan diez beneficios de la luz solar:

1. Mantiene los huesos fuertes y sanos.

La exposición a la luz solar es elemental para mantener unos huesos sanos y fuertes para combatir cualquier problema óseo. Esto es gracias al aporte de vitamina D que ayuda en la estimulación de absorción de calcio, reduciendo notablemente el riesgo de padecer enfermedades óseas como la osteoporosis. También hace que los huesos sean mucho más resistentes a las fracturas

2. Optimiza el metabolismo

La deficiencia de la vitamina D contribuye directamente a ganar y acumular grasa corporal. Por eso se recomienda encarecidamente la exposición solar, ya que recibir un poco de radiación UV (ultravioleta) ayuda a suprimir el síndrome metabólico y la obesidad. También esto se debe a la presencia del óxido nítrico, que tiene efectos beneficiosos para controlar y regular el metabolismo del cuerpo.

3. Fortalece el sistema inmunológico

La luz solar aporta las cantidades necesarias de vitamina D para fortalecer el sistema inmunológico y ayuda a las células T en su correcta funcionabilidad. Esto contribuye a la optimización de las defensas del cuerpo. Cuando hay deficiencia de vitamina D en las personas, suelen darse infecciones, así como también enfermedades menores como el resfriado o la gripe.

4. Protege los ojos

La luz solar interviene en la prevención del envejecimiento de los ojos. Esto es por la vitamina D3. La exposición a la luz solar ayuda a limpiar el beta amiloide: reduce la sensación de inflamación y mejora la visión.

5. Ayuda a conciliar mejor el sueño.

La luz solar ayuda a que la persona pueda mantener sus ciclos de sueño y vigilia adecuadamente, ya que el nervio óptico se encarga de enviar un mensaje al cerebro, a la glándula productora de melatonina, que se asocia con el sueño.

6. Contrarresta la depresión.

La serotonina es conocida por ser el neurotransmisor que ayuda a controlar y a regular los niveles de sueño, el apetito, el estado de ánimo y la memoria. Una persona que se exponga al sol por las mañanas o antes de que se oculte, puede notar que la sensación de bienestar, mejor estado de ánimo y vigor entran en su organismo.

7. Previene el cáncer.

La exposición equilibrada al sol hace que obtengas vitamina D y ésta ayuda a prevenir el cáncer de colon, de mama y de riñón.

8. Contribuye al crecimiento

La luz solar estimula el crecimiento. Los niños deben exponerse al sol adecuadamente para recibir sus rayos, para ayudar a sus huesos a crecer sanos y fuertes.

9. Disminuye los riesgos de padecer esclerosis múltiple

Las mujeres embarazadas que no tomen suficientes baños de sol suelen tener hijos con mayor riesgo de padecer esta condición autoinmune del sistema nervioso central.

10. Protege el sistema cardiovascular

El calor que se obtiene al tomar un baño de sol estimula la circulación de la sangre y reduce el riesgo de padecer enfermedades cardíacas.

Dios vio la que luz era buena por esto y por mucho más, por eso la luz está asociada con la alegría, la inteligencia y la rapidez, la claridad o el esclarecimiento de un tema, como cuando alguien dice “se me hizo la luz y lo entendí todo”. Aún más, la luz está asociada con la naturaleza de Dios, como dice 1 Juan 1:5 “Este es el mensaje que hemos oído de él, y os anunciamos: Dios es luz, y no hay ningunas tinieblas en él.”



Si la luz solar nos beneficia tanto, ¿en qué nos beneficia la luz que proviene de Dios?



1. **Nos beneficia porque quita el temor.** Salmos 27:1 “Jehová es mi luz y mi salvación; ¿de quién temeré? Jehová es la fortaleza de mi vida; ¿de quién he de atemorizarme?”

2. **Nos beneficia porque nos guía.** Salmos 43:3 “Envía tu luz y tu verdad; éstas me guiarán; me conducirán a tu santo monte, y a tus moradas.”
3. **Nos beneficia porque nos da una misión.** Isaías 49:6 dice: “Poco es para mí que tú seas mi siervo para levantar las tribus de Jacob, y para que restaures el remanente de Israel; también te di por luz de las naciones, para que seas mi salvación hasta lo postrero de la tierra.”
4. **Nos beneficia porque ilumina su justicia.** Isaías 51:4 “Estad atentos a mí, pueblo mío, y oídme, nación mía; porque de mí saldrá la ley, y mi justicia para luz de los pueblos.”
5. **Nos beneficia porque es eterna.** Isaías 60:19 “El sol nunca más te servirá de luz para el día, ni el resplandor de la luna te alumbrará, sino que Jehová te será por luz perpetua, y el Dios tuyo por tu gloria.”
6. **Nos beneficia porque engendra vida.** Juan 1:4 “En él estaba la vida, y la vida era la luz de los hombres.
7. **Nos beneficia porque elimina las tinieblas.** Juan 8:12 “Otra vez Jesús les habló, diciendo: Yo soy la luz del mundo; el que me sigue, no andará en tinieblas, sino que tendrá la luz de la vida.
8. **Nos beneficia porque nos convierte en luz.** Juan 12:36 “Entre tanto que tenéis la luz, creed en la luz, para que seáis hijos de luz.” Efesios 5:8 “Porque en otro tiempo erais tinieblas, mas ahora sois luz en el Señor; andad como hijos de luz.”
9. **Nos beneficia porque nos da armas.** Romanos 13:12 “La noche está avanzada, y se acerca el día. Desechemos, pues, las obras de las tinieblas, y vistámonos las armas de la luz.”
10. **Nos beneficia porque facilita la comunión y el perdón de pecados.** 1 Juan 1:7 “pero si andamos en luz, como él está en luz, tenemos comunión unos con otros, y la sangre de Jesucristo su Hijo nos limpia de todo pecado.”

Todos estos beneficios los obtenemos cuando recibimos a Jesucristo. En ese momento todas las tinieblas desaparecen de nuestra vida porque Jesucristo, quien es la luz, las disipa con su presencia, porque ninguna oscuridad o tiniebla puede permanecer donde alumbra la luz. La luz, por más pequeña que sea es más poderosa que la más grande oscuridad.



(Testimonio de conversión del facilitador o de algún miembro del grupo. También podría recurrir a la lectura de algunas conversiones notables en Internet, para mostrar cómo Dios ha bendecido sus vidas)

Si quieres recibir a Jesucristo, repite la siguiente oración:



ORACIÓN: Señor Jesús, quiero que me llenes con tu presencia porque quiero estar lleno de tu luz. Perdona todos mis pecados para que no quede en mi ninguna sombra ni oscuridad porque quiero ser un hijo de luz. Yo te recibo, entra en mi vida ahora. Amén.

INSTRUCCIONES PARA EL FACILITADOR

Un hombre estaba atravesando las calles oscuras de cierta ciudad, y vio que se le acercaba un hombre con un farol encendido en la mano. Cuando se acercó bastante vio, por la luz de la linterna que ese hombre llevaba, que tenía los ojos cerrados. Pensativo, siguió adelante, pero luego sorprendido se dijo: "Me parece que ese hombre está ciego." Entonces regresó y le dijo:

- Amigo, ¿es usted ciego?
- Sí, señor.
- Entonces, ¿para que lleva usted esa luz?
- Para que la gente no tropiece conmigo, señor."

Del mismo modo todos atravesamos este mundo que está sumergido en las tinieblas de la oscuridad, a causa del pecado y de los que el apóstol Pablo llama "príncipes de las tinieblas" refiriéndose a los poderes y potestades satánicas. Es un mundo donde todos tropiezan unos con otros, se lastiman unos a otros, porque están en la oscuridad.

Por eso debemos estar llenos de luz, para que todo a nuestro alrededor sea luminoso tal como dijo Jesús: "Así que, si todo tu cuerpo está lleno de luz, no teniendo parte alguna de tinieblas, será todo luminoso, como cuando una lámpara te alumbra con su resplandor" (Lucas 11:36) Debemos iluminar incluso si estamos ciegos como el hombre que llevaba la lámpara, para que no tropiecen con nosotros, como dice en 1 Corintios 10:32 "No seáis tropiezo ni a judíos, ni a gentiles, ni a la iglesia de Dios;"

La luz ha venido a nuestra vida cuando recibimos a Jesucristo, y la luz permanecerá en nosotros si amamos a nuestros hermanos. 1 Juan 2:10 "El que ama a su hermano, permanece en la luz, y en él no hay tropiezo." Nunca nadie tropezará contigo en el grupo si amas a tus hermanos. No tener tropiezo significa: no poner obstáculos, trabas, impedimentos para que otros puedan seguir avanzando y creciendo. Si alguien se detiene y deja de asistir por algo que dijiste o que hiciste, significa que fuiste de tropiezo para su vida. Significa que no le demostraste que lo amabas.

Que tu luz alumbre cada vez que demuestras tu amor preguntando por alguien, saludando con afecto, siendo puntual y cumpliendo tu palabra.

Que tu luz alumbre cada vez que oras por la salvación de los perdidos y cuando intercedes por la firmeza en la fe y la constancia de los que tienes a tu cuidado.

Que tu luz alumbre cuando te preparas y enseñas cada estudio bíblico amando la Palabra de Dios y amando a los que te oyen.

Que tu luz alumbre cuando genuinamente te preocupas por los que sufren, cuando los visitas, los animas, los ayudas y los acompañas en su dolor.

Que tu luz alumbre cuando organizas y colaboras con la atención del templo cuidando el buen trato, mostrando bondad y paciencia con todos.

"Así alumbre vuestra luz delante de los hombres, para que vean vuestras buenas obras, y glorifiquen a vuestro Padre que está en los cielos." (Mateo 5:16)