

Transformado en Mi Salud Relacional

Día 29

“Yo soy la vid y ustedes son las ramas. El que permanece en mí, como yo en él, dará mucho fruto; separados de mí no pueden ustedes hacer nada.”

Juan 15:5 (NVI)

La invitación de Jesús para permanecer en Él, es el corazón del Evangelio. Como una rama depende de la vid para dar fruto, así nosotros dependemos de Jesús para tener fruto en nuestras vidas.

Y es únicamente a través de una relación de intimidad permanente con Jesús lo que permitirá dar el fruto del espíritu en nuestras relaciones con otros.

Jesús presenta este punto enfáticamente cuando dice, *“El que permanece en mí, como yo en él, dará mucho fruto; separados de mí no pueden ustedes hacer nada.”* Nota lo fuerte del lenguaje. Si permanecemos en una relación de amor con Él, ¿produciremos “poco fruto”? No, producirémos “mucho fruto”. Floreceremos.

Por otro lado, si no permanecemos en Él, ¿todavía podemos hacer “algo”? No, no podremos hacer “nada”. De hecho, en el griego original este enunciado es doblemente negativo y se puede leer: *“ustedes no pueden hacer nada, realmente nada”*. Jesús quiere asegurarse que entendemos fuerte y claro su punto.

El único camino para tener fruto es permanecer en una relación con Jesús. Si queremos ser el tipo de persona que ama, que es paciente, que es amable, que es gentil, que tiene autocontrol, (Gálatas 5:22-23) es nuestra obligación permanecer en Él.

Dar fruto no es el resultado de lo que nos proponamos o de la determinación que tengamos. *Es el resultado de permanecer en una relación dependiente de Jesús por el Espíritu Santo.*

El fruto del espíritu es exactamente eso, el fruto del Espíritu. Es el resultado del poder transformador de Dios, no nuestra fuerza de voluntad. Es producido por el Espíritu Santo quien ha hecho su hogar en nosotros.

- ¿Qué escuchaste?
- ¿Qué piensas?
- ¿Qué vas a hacer?
- Ahora habla con Dios . . .

Transformado en Mi Salud Relacional

Día 30

“Bienaventurados los misericordiosos, porque ellos serán tratados con misericordia.”

Mateo 5:7 (NVI)

¡Gracias a Dios por su misericordia! Definitivamente la necesitamos en nuestro quebrantamiento y pecado. Nos ha mostrado misericordia en la cruz al tomar Él mismo el castigo que merecíamos nosotros. El Espíritu Santo continúa derramando su entrega misericordiosa en nuestras vidas. Tal como una cascada sin fin, *“Su compasión jamás se agota; cada mañana se renuevan sus bondades”* (Lamentaciones 3:22–23 NVI).

Dios nos invita a sumergirnos profundamente en su desbordante misericordia. Nos llama a volver a esa fuente día a día para que podamos estar íntimamente en contacto con su misericordia. Como personas que conocemos personalmente la misericordia de Dios, debemos ser personas misericordiosas. Como quienes han sido bendecidos con la misericordia de Dios, debemos bendecir a otros con la misma gracia, paciencia y cuidado que hemos recibido de Él.

No hemos sido llamados para repartir juicio o darles a las personas lo que se merecen, sino ser clementes y misericordiosos.

¿Quieres ser una persona de misericordia? Si te sumerges profundamente en la fuente de misericordia de Dios entonces la misericordia de Dios desbordará en tu vida. Si estás atento a cuanto necesitas la misericordia de Dios, tu corazón será sensible a la necesidad de recibir misericordia de otros.

La misericordia de Jesús hacia los pecadores y los marginados socialmente fue la demostración radical del amor de Dios en la cultura de su tiempo. Actualmente es tan poderosa –como inesperada– en nuestra cultura de juicio y egocentrismo. Al extender misericordia, gracia, compasión y perdón a los olvidados, marginados y rechazados, acercaremos a las personas a la misericordia de Jesús. ¿Y tú, como puedes mostrar misericordia hoy?

- **¿Qué escuchaste?**
- **¿Qué piensas?**
- **¿Qué vas a hacer?**
- **Ahora habla con Dios . . .**

Transformado en Mi Salud Relacional

Día 31

“Bienaventurados [Bendecidos] los pacificadores, porque ellos serán llamados hijos de Dios.” Mateo 5:9 (NVI)

¿Qué significa estar bendecido? La palabra en griego para bendecido es “makarios”, que puede ser traducida literalmente como “felices”. Así que Jesús nos dice, “Felices los pacificadores”. Él no dice, “Felices los que aman la paz”. Todos amamos la paz. Ni dijo, “Felices los pacíficos”, aquellos que nunca se molestan con nada. Sino que dijo, “felices” son aquellos que hacen la paz –los que activamente buscan resolver los conflictos.

¿De qué tipo de felicidad estamos hablando?, ¿significa que Jesús dice que las circunstancias a nuestro alrededor van a funcionar como queremos? No, ese no es el punto.

Jesús no quiso decir que siempre “sentirás” felicidad basada en tus circunstancias actuales, sino que estamos en un estado de felicidad porque tenemos una relación con Dios.

Ser feliz es estar en paz con Dios.

Dios es pacificador. De hecho, Él es el gran pacificador. A través de la cruz de Jesucristo, Dios ha hecho las paces con nosotros quienes combatíamos con Él, en nuestros pecados.

Una vez fuimos enemigos de Dios y ahora somos llamados hijos de Dios (Colosenses 1:21). Deleitémonos en la paz que tenemos con el Pacificador. Es esa paz en lo profundo de nuestras almas, una paz que sobrepasa nuestro entendimiento. Estar en paz con Dios significa que hemos sido reconciliados con Dios.

Dios nos llama a seguir su ejemplo. Él nos llama a compartir la paz que encontramos en Él con el resto de las personas. Él quiere que seamos conocidos como pacificadores. Él quiere que reflejemos su amor redentor y reconciliador con el mundo a nuestro alrededor.

En un mundo lleno de conflictos, luchas y venganza podemos ser fieles representantes del Pacificador al ser también pacificadores.

- **¿Qué escuchaste?**
- **¿Qué piensas?**
- **¿Qué vas a hacer?**
- **Ahora habla con Dios . . .**

Transformado en Mi Salud Relacional

Día 32

“Amen a sus enemigos, háganles bien y denles prestado sin esperar nada a cambio. Así tendrán una gran recompensa y serán hijos del Altísimo, porque él es bondadoso con los ingratos y malvados.” Lucas 6:35 (NVI)

Ama a tus enemigos. Si hemos pasado por alto la naturaleza radical del mensaje de Jesús, aquí está, fuerte y claro. **Jesús nos indica amar a quienes no nos aman.** Amar aquellos que nos han herido. Amar a aquellos que nos han calumniado o que han hecho chismes de nosotros.

Solo en unos versículos antes de este Jesús dice, *“Amen a sus enemigos, hagan bien a quienes los odian, bendigan a quienes los maldicen, oren por quienes los maltratan”* (Lucas 6:27–28 NVI). **Si esto no es vivir de forma radical, entonces no sé qué sería.**

Tenemos una imagen clara de este tipo de amor tan radical en la vida de Jesús. Mientras estaba colgado en la cruz, herido, burlado y ridiculizado, Jesús clamó, *“Padre, perdónalos, porque no saben lo que hacen”* (Lucas 23:34 NVI).

En medio de su dolor y sufrimiento Jesús demostró amor a sus enemigos. Él oró por su perdón. Esta escena no solo nos da un modelo para amar a nuestros enemigos, sino que también nos recuerda la verdadera profundidad del amor de Dios para nosotros.

Como dice la escritura, cuando éramos enemigos de Dios, fuimos reconciliados con él mediante la muerte de su Hijo (Romanos 5:10). En realidad, la oración de Jesús por perdón también se extiende hasta nosotros, porque en nuestro pecado estamos como sus acusadores, perseguidores y burladores.

Sabemos que no merecemos el favor de Dios y aún Él libremente ha derramado completamente su amor y su gracia sobre nosotros. Es este el tipo de amor que transforma corazones y nos hace más como Jesús, de tal manera que podamos reflejar su amor tan radical aún a nuestros enemigos, o de hecho, especialmente a ellos.

- **¿Qué escuchaste?**
- **¿Qué piensas?**
- **¿Qué vas a hacer?**
- **Ahora habla con Dios . . .**

Transformado en Mi Salud Relacional

Día 33

“Sobre todo, ámense los unos a los otros profundamente, porque el amor cubre multitud de pecados.” 1 Pedro 4:8 (NVI)

El amor es todo lo que necesitas. Es bastante sencillo ¿no?

Tú podrías decir: “Cuando verdaderamente yo te ame de una manera profunda, te perdonaré completamente.” O, podrías decir: “Cuando yo te ame profundamente, Dios perdonará mi multitud de pecados.”

De cualquier manera, el amor es todo lo que necesitas. Esto significa que he sido llamado, por Dios, para amarte de tal manera, que quito rápidamente cualquier ofensa que tenga hacia ti. Yo vivo una vida de amor y te acepto, con tus errores y todo, al igual que Jesús te acepta — y cómo Él me ha aceptado a mí también.

También significa que cuando aprenda a amarte de esta manera, Dios ejerce su perdón hacia mí y yo vivo una vida que está llena de gracia, aceptación y favor de Dios. ¡El amor es todo lo que necesitas!

Entonces, ¿cómo lo hago? Aquí están algunas maneras de amar en 1 Corintios 13:4-8. (Obsérvalas tú mismo.)

- **Hoy sé paciente con alguien que es un poco más lento que tú, cuando se trata de “lograr algo.”**
 - **Sé amable con alguien que necesite un poco de ayuda extra** — ofréceselas sin que ellos tengan que rogarte por ella.
 - **No alardees acerca de ti mismo el día de hoy.** Encuentra a alguien más de quien estés orgulloso y ¡haz que lo sepa!
 - **No te enojés.** Mantén la calma. Toma una respiración profunda y cuidadosamente explica tus sentimientos mediante la construcción de un puente en la vida de otra persona, en lugar de una pared.
- ¿Qué escuchaste?
 - ¿Qué piensas?
 - ¿Qué vas a hacer?
 - **Ahora habla con Dios . . .**

Transformado en Mi Salud Relacional

Día 34

“Él sana a los de corazón quebrantado y les venda las heridas.” Salmos 147:3 (NTV)

Los palos y las piedras pueden romper tus huesos... pero las palabras pueden romper tu corazón. Los huesos rotos sanan. Solo toma un tiempo. Cuando mi hijo tenía ocho años se rompió el brazo, tuvimos que ir al médico a rayos x. A continuación, los huesos fueron acomodados y puestos en su lugar. Luego vino el yeso para sostener todo junto.

Finalmente, fue hora de volver a casa. En los próximos días tuvo un poco de dolor, y eso requería que su madre y yo mostráramos compasión y cuidado mientras lo ayudábamos en todas sus necesidades. Perdió el pleno uso de su brazo durante un mes o algo así, pero después volvió a jugar, a lanzar una pelota de béisbol y a trepar los árboles.

El proceso de Dios para sanar un corazón roto es muy parecido al de sanar un hueso roto.

Ora. Ven a Dios y hazle saber que estás sufriendo. Él te escuchará atentamente. Sabrá exactamente qué hacer.

Escucha. Dale a Dios la oportunidad de ver en tu corazón y tu vida, al igual que una radiografía y hacer su propia evaluación de lo que Él necesita hacer. Confía en Él. Él puede leer tus pensamientos mucho mejor de lo que tú puedes.

Descansa. Dios pondrá sus brazos de amor alrededor tuyo y sostendrá todo lo que se ha roto con el yeso de su bondad y su gran compasión. Él te consuela con sus promesas y te rodea con su pueblo, la iglesia, que te sostendrá mientras sanas.

Confía. Tal vez encuentres que no eres totalmente funcional durante un tiempo. Habrá algo de dolor. Comparte tu dolor con otros en los que puedes confiar — la gente en el Cuerpo de Cristo que te entiende y que te ayudarán a recuperar tu salud. Porque, así como para curar un hueso roto, tú no puedes hacerlo solo.

Regocíjate. Un día, cuando la sanación llegue, podrás reír de nuevo y enfrentar la vida con esperanza y alegría. Puedes contar con Dios. Tienes Su palabra. *“Él sana a los de corazón quebrantado y les venda las heridas.”*

- ¿Qué escuchaste?
- ¿Qué piensas?
- ¿Qué vas a hacer?
- Ahora habla con Dios . . .

Transformado en Mi Salud Relacional

Día 35

“Descarguen en él todas sus angustias, porque él tiene cuidado de ustedes.”

1 Pedro 5:7 (RVC)

En su contexto, este versículo realmente anima a los cristianos a ser maduros y a aceptar sus responsabilidades. Pedro identifica la clave “descargar nuestras angustias” con humildad: *“Dios se opone a los orgullosos, pero da gracia a los humildes. Humíllense, pues, bajo la poderosa mano de Dios, para que él los exalte a su debido tiempo. Depositen en él toda ansiedad, porque él cuida de ustedes.”* (1 Pedro 5:5–7, NVI).

¿Por qué conecta Pedro nuestra ansiedad con la humildad ante Dios? **Humildad es vernos a nosotros mismos en relación con Dios** —Padre, Hijo y Espíritu Santo. “El Yo Soy,” “El Eterno.” ¡Dios es descrito en las Escrituras como amoroso, bueno, sabio, clemente, misericordioso, inmutable, todo poderoso, omnisciente, está en todas partes – de inmediato, soberano, antes de todo, sobre todo y en todo, a través de todo y mucho más!

La humildad se sitúa en atención embelesada ante Dios y exclama, “Yo no soy digno”. La humildad reconoce y actúa sobre una verdad profunda, “¡Tú eres Dios, y yo NO lo soy!” Y es este Dios quién les dice a los humildes, “¿Necesitas mi gracia en una relación ahora?”

Descarga todas tus preocupaciones sobre mí, porque Yo me preocupo por ti. Tráeme cada desamor, cada decepción, cada conflicto. Todo es importante para mí porque tú eres importante para mí. Me preocupo por tus relaciones. Y porque me lo has pedido humildemente, y yo derramaré mi gracia sobre tu vida.”

Cuando estás preocupado por una relación, haz lo que dice Pedro: **Humíllate ante Dios, descarga tu ansiedad sobre Él y recibe su gracia.**

- ¿Qué escuchaste?
- ¿Qué piensas?
- ¿Qué vas a hacer?
- Ahora habla con Dios . . .