

## Transformado en Mi Salud espiritual

### Día 1

*Porque tanto amó Dios al mundo, que dio a su Hijo unigénito, para que todo el que cree en él no se pierda, sino que tenga vida eterna.*

Juan 3:16 (NVI)

**Este es sin duda el mejor versículo en toda la Biblia.** Claramente nos dice las Buenas Noticias de Jesús en cuatro puntos.

**Primero. Dios siente pasión por ti.** Este versículo dice, *“Porque tanto amó Dios al mundo.”* Tú eres parte del mundo. Dios te ama. Su amor no es distante ni impersonal. Es apasionado. ¿Sabías que Dios te ama? Así es, Él te ama.

**Segundo. Él demostró ese amor con su regalo.** Dios: *“. . . dio a su Hijo unigénito.”* El amor de Dios por ti le costó mucho más de lo que podríamos imaginar o medir. Él te dio a Jesús para pagar por tus pecados y proveerte un puente entre tú y Dios.

**El tercer punto que aprendemos de Juan 3:16 es el propósito de Dios para nosotros,** *“para que todo el que cree en él . . .”* Todos tenemos la oportunidad de aceptar a Jesús.

Todo lo que necesitas es creer. No tenemos que ganarnos el amor de Dios, todo lo que tenemos que hacer es aceptar Su Amor a través de Jesucristo.

**Cuando aceptamos ese amor obtenemos el cuarto punto de este versículo,** la promesa de Dios; *“. . . no se pierda, sino que tenga vida eterna.”* ¡Vaya trato! Dios te ama tanto que Él dio a su hijo Jesús por ti. Cuando aceptas esta propuesta de creer en Cristo, te ganas la promesa de la vida eterna. Estas son Buenas Noticias.

Si no has aceptado la propuesta de Dios, hazlo hoy. Si lo hiciste, vive hoy a la luz de este versículo. **Dios te ama, entregó a Jesús por ti y te promete vida eterna.** De esto se trata la salud espiritual.

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

## Transformado en Mi Salud espiritual

### Día 2

*Mas a cuantos lo recibieron, a los que creen en su nombre, les dio el derecho de ser hijos de Dios. Éstos no nacen de la sangre, ni por deseos naturales, ni por voluntad humana, sino que nacen de Dios. Juan 1:12–13 (NVI)*

**Somos los hijos de Dios.** Cuando creemos en Jesucristo nos acercamos a Dios el Padre. Tan cercanos que de hecho nos llama sus hijos e hijas. Somos parte de su familia ahora. Completamente amados, aceptados y recibidos.

¿Qué significa eso? Significa que tenemos que experimentar la misma relación de amor e intimidad que Jesús compartió con el Padre. Romanos 8:15 (NVI) dice, *“Y ustedes no han recibido un espíritu que los esclavice al miedo. En cambio, recibieron el Espíritu de Dios cuando él los adoptó como sus propios hijos. Ahora lo llamamos ‘Abba Padre’.”*

Debemos puntualizar esto, el llamarlo, *“Abba Padre”* lo escuchamos primero de los labios de Jesús cuando Él oraba en el jardín de Getsemaní. Jesús clamó, *“Abba, Padre, todo es posible para ti.”* (Marcos 14:36a NVI).

Increíblemente, nos dirigimos a Dios como *“Abba, padre”* justo como Jesús lo hacía. Le hablamos a Dios como Jesús lo hizo. **Él nos ha otorgado completo acceso** (Efesios 2:18). Sin restricciones, si requisitos, sin limitaciones. Tenemos entrada, somos aceptados, hay pertenencia. Hasta el punto de que podemos orar abiertamente, *“Abba, Padre”*, igual que Jesús. Compartimos la relación de intimidad, amor y unión que el Padre y el Hijo han tenido por toda la eternidad.

**Jesús, el hijo divino por naturaleza, te invita, por gracia, a participar en su vida de amor con el Padre.** Todo esto es lo que has recibido al entrar en su familia. Así de grande es tu pertenencia. Así de segura está tu identidad. Dios el padre te da la bienvenida en su casa. De hecho, cuando clamas *“Abba, Padre,”* Él te responde *“Mi hijo amado.”* **El creador del universo te aprecia y se deleita en ti.**

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

## Transformado en Mi Salud espiritual

### Día 3

*Hijos, ustedes son de Dios, y han vencido a esos falsos profetas, porque mayor es el que está en ustedes que el que está en el mundo. 1 Juan 4:4 (RVC)*

El Espíritu de Dios es el poder dentro de cada seguidor devoto de Jesucristo. Jesús prometió a cada discípulo, *“Y yo le pediré al Padre, y él les dará otro Consolador para que los acompañe siempre: el Espíritu de verdad, ... [quien] vive con ustedes y estará en ustedes.”* (Juan 14:16–17 NVI).

### Pero ¿Qué hace el Espíritu Santo por nosotros?

El Espíritu Santo nos ayuda a aprender y a aplicar la verdad de Dios a la vida: *“El Espíritu Santo, a quien el Padre enviará en mi nombre [Jesús], les enseñará todas las cosas y les hará recordar todo lo que les he dicho.”* (Juan 14:26 NVI).

El Espíritu Santo construye nuestro carácter a través de las crisis: *“Sabemos que el sufrimiento produce perseverancia; la perseverancia, entereza de carácter; la entereza de carácter, esperanza. Y esta esperanza no nos defrauda, porque Dios ha derramado su amor en nuestro corazón por el Espíritu Santo que nos ha dado”* (Romanos 5:3–5 NVI).

El Espíritu Santo nos permite ser más como Jesús: *“El fruto del Espíritu es amor, alegría, paz, paciencia, amabilidad, bondad, fidelidad, humildad y dominio propio”* (Gálatas 5:22–23 NVI).

El Espíritu Santo nos da el poder para hablar las Buenas Nuevas de Jesús: *“Pero cuando venga el Espíritu Santo sobre ustedes, recibirán poder y serán mis testigos tanto en Jerusalén como en toda Judea y Samaria y hasta los confines de la tierra.”* (Hechos 1:8 NVI)

El Espíritu Santo nos equipa para el ministerio: *“Hay distintas clases de dones espirituales, pero el mismo Espíritu es la fuente de todos ellos. Hay distintas formas de servir, pero todos servimos al mismo Señor. Dios trabaja de maneras diferentes, pero es el mismo Dios quien hace la obra en todos nosotros.”* (1 Corintios 12:4–6 NTV).

Cuando estamos llenos del Espíritu, el poder de Dios, Su paz, Su presencia y Su propósito son nuestros. Tenemos estabilidad aun durante el estrés. Nosotros no cedemos, porque, *“Mayor es el que está en nosotros, que el que está en el mundo.”*

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

## Transformado en Mi Salud espiritual

### Día 4

*Todo el que pertenece a Cristo se ha convertido en una persona nueva. La vida antigua ha pasado, ¡una nueva vida ha comenzado!* 2 Corintios 5:17 (NTV)

Cuando aceptas a Jesucristo, es cómo si se escribiera todo lo que has hecho mal en un gran muro y luego Él dice: “Vamos a borrar todo esto. Vamos a empezar de nuevo. Vas **a tener un nuevo comienzo.**” No se trata sólo de pasar a una nueva página, sino de empezar una vida totalmente nueva. Te conviertes en una persona nueva. Jesús te da una nueva identidad espiritual.

Esta es la cruda verdad de por qué esto es tan importante. **Cada vez que pecas, dañas tu dignidad.** Cuando se rompen los principios de Dios, no sólo dañas a otras personas y a Dios, sino que te haces daño. Se divide tu alma.

Cada vez que pecas, reemplazas un poco del respeto hacia ti mismo por un poco de vergüenza. Esta vergüenza comienza a acumularse en tu vida y comienzas a tratar de sacarla fuera del camino ocupándote o practicando un deporte o emborrachándote o adquiriendo “nuevos” malos hábitos que evadan esta vergüenza.

Jesucristo está en el negocio de la restauración de la dignidad. Él no sólo ignora el pecado, te limpia y te hace una **nueva persona** a Su vista.

Escucha esto cuidadosamente. Debido a que aceptaste a Cristo, no importa lo que hayas hecho. No importa a quien se lo hayas hecho. No importa cuánto tiempo lo hayas hecho. No importa dónde hayas estado. Lo que importa es la dirección en la que tus pies se dirigen hoy. Dios dice que el pasado es historia, tu vida tiene un carácter santo, y tu identidad tiene dignidad porque Jesús murió por ti.

**¡Cuando confías en Cristo, te da una identidad nueva y hace todas las cosas nuevas!**

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

## Transformado en Mi Salud espiritual

### Día 5

*Las tentaciones que enfrentan en su vida no son distintas de las que otros atraviesan. Y Dios es fiel; no permitirá que la tentación sea mayor de lo que puedan soportar. Cuando sean tentados, él les mostrará una salida, para que puedan resistir.*

1 Corintios 10:13 (NTV)

**¿Has sido alguna vez tentado a hacer algo que sentiste que era inevitable?** Tal vez se te presentó una situación de tal forma, que algo que sabías que estaba mal, sentiste que estaba bien. O, pudiste haberte sentido tan abrumado por la tentación, que te pareció imposible resistirte. La verdad es que, todos nosotros vamos a enfrentar la tentación, probablemente todos los días.

¿Diremos la verdad cuando nos den la oportunidad de mentir y poder lucir mejor?  
¿Seremos honestos sobre el billete de \$20.000 que se le cayó a la persona que va delante de nosotros? ¿Vamos a permanecer en este hábito que parece nunca dejarnos ir, o vamos a buscar ayuda?

Todos vamos a ser tentados, pero hay buenas noticias: **No tenemos que ceder.** El versículo de hoy promete que en cualquier momento que seamos tentados, Dios nos **dará la salida**. El problema muy frecuente es que cuando enfrentamos una tentación, olvidamos buscar la ruta de escape de Dios. La salida puede ser llamar a un amigo al que puedas darle cuentas. O podría ser, memorizar versículos de la Biblia que puedas traer a tu mente en el tiempo de la tentación. También podría ser, pararte y caminar —o correr— lejos de la situación de tentación. La clave es estar consciente de la salida que Dios te da.

Cuando seas tentado hoy, detente por un momento y mira a tu alrededor. Pídele a Dios que te muestre la ruta de escape, luego elige seguirla.

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

## Transformado en Mi Salud espiritual

### Día 6

*Si confesamos nuestros pecados, Dios, que es fiel y justo, nos los perdonará y nos limpiará de toda maldad.*

1 Juan 1:9 (NVI)

¿Las personas tienen que decirte las cosas una y otra y otra vez? ¿Es como si de alguna manera ellos pensarán que no los estás escuchando o que no los estás tomándolos en serio?

Mi padre solía decirme: “Mantén el aceite del motor limpio en tus autos y van a durar para siempre!” Es muy cierto este consejo. Cuando entra suciedad en el aceite, se empiezan a deteriorar todas las demás partes. Se frena el auto y pierde fuerza. Después, se puede paralizar cuando se sobrecaliente y fundir en el medio de una concurrida autopista.

No era raro para él seguir preguntando un par de meses más tarde: “Hey! ¿Estás manteniendo tu aceite limpio? ¡Si lo haces ahora, no vas a sufrir más tarde! Es fácil hacerlo, –¿por qué no lo hacía?” Yo sabía que era correcto hacerlo. . . pero, estoy seguro que puedes imaginar el resto de la historia. No puedo decirte cuántas veces me he arrepentido de no mantener el aceite limpio y puro. Me costó mucho tiempo.

A veces, simplemente no escuchamos. Un ejemplo es: Cuando el apóstol Juan escribió el versículo de hoy, debe haber sido muy consciente de que muchos habían olvidado esta verdad fundamental. Tal vez también tengas algún ejemplo.

“Piensa en esto,” Él dice: “**1. Confiesa tus pecados y serán perdonados. 2. Confiesa y serás renovado y hecho puro delante de Dios.**” ¿Cómo es posible todo esto? Debido a que Dios es fiel. Puedes contar con Él en todo momento. Porque Él es justo. Eso significa que tiene todo el derecho y la autoridad para cancelar todo el costo de la deuda por tus pecados, ahora y para siempre.

Por lo tanto, si te sientes impuro . . . **confiesa**. Si te sientes agotado . . . **confiesa**. Si te sientes como si estuvieras a punto de un colapso en la autopista de la vida . . . **confiesa**. Si quieres experimentar la bendición y la mano de Dios en tu vida, **confiesa**. Y Dios se encargará de todo lo demás.

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

## Transformado en Mi Salud espiritual

### Día 7

*¿Quién nos apartará del amor de Cristo? ¿La tribulación, o la angustia, la persecución, el hambre, la indigencia, el peligro, o la violencia? ... Sin embargo, en todo esto somos más que vencedores por medio de aquel que nos amó. Pues estoy convencido de que ni la muerte ni la vida, ni los ángeles ni los demonios, ni lo presente ni lo por venir, ni los poderes, ni lo alto ni lo profundo, ni cosa alguna en toda la creación, podrá apartarnos del amor que Dios nos ha manifestado en Cristo Jesús nuestro Señor.*

Romanos 8:35–39 (NVI)

Este desafiante y reconfortante pasaje nos asegura el profundo amor de Dios por nosotros como Sus hijos. Y es una promesa para ti, si alguna vez te has preguntado, **“Si Dios me ama, ¿por qué sufro?”**

Este texto es un reto, ya que describe a nuestros antepasados, aquellos cristianos perseguidos, sufriendo la separación de sus familias, amigos, casas, posesiones, incluso la vida misma. Sin embargo, Pablo los consuela a ellos y a nosotros, asegurándonos a todos que **¡nada nos puede separar del abrazo amoroso de Dios!**

El pasaje también es difícil porque todos aquellos que sufren son identificados como hijos de Dios: *“Porque todos los que son guiados por el Espíritu de Dios son hijos de Dios. Y ustedes no recibieron un espíritu que de nuevo los esclavice al miedo, sino el Espíritu que los adopta como hijos y les permite clamar: ‘Abba Padre’ El Espíritu mismo le asegura a nuestro espíritu que somos hijos de Dios. Y si somos hijos, somos herederos; herederos de Dios y coherederos con Cristo, pues si ahora sufrimos con él, también tendremos parte con él en su gloria.”* (Romanos 8:14–17 NVI).

El Amor de Dios, la relación íntima de Dios con sus hijos no disminuye, de hecho, se fortalece con el sufrimiento.

El sufrimiento no significa que no somos amados por Dios, o que Él esté disgustado o decepcionado de nosotros. Recuerda, Jesús anima a los que ama, *“Yo les he dicho estas cosas para que en mí hallen paz. En este mundo afrontarán aflicciones, pero ¡anídense! Yo he vencido al mundo”* (Juan 16:33 NVI).

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