



Un Ministerio de la  
Iglesia De Dios (Séptimo Día)

# Manteniendo la Salud Espiritual



Un Estudio de Cinco Partes



# Manteniendo la Salud Espiritual

Un Estudio de Cinco Partes

Publicado y distribuido por  
**Publicaciones del Abogado de la Biblia**  
— Un Ministerio de la  
Iglesia De Dios (Séptimo Día)

Primera Edición Revisada, Febrero 2021



BIBLE ADVOCATE PRESS  
Post Office Box 33677  
Denver, Colorado 80233-0677  
*[publications.cog7.org/tracts-books/tracts](http://publications.cog7.org/tracts-books/tracts)*

Este folleto es uno de los muchos tratados de literatura publicados por la Iglesia de Dios (Séptimo Día), para promover el estudio bíblico. Esta literatura es impresa y distribuida sin costo alguno, con la esperanza de que aquellos que la reciban, sean inspirados a leer sus Biblias.

El programa de literatura gratuita de la Iglesia de Dios (Séptimo Día), es patrocinado por medio de ofrendas voluntarias.

En los Estados Unidos, escriba a:



Bible Advocate Press  
P. O. Box 33677  
Denver, CO 80233 -0677  
U.S.A.

La Imprenta del Abogado de la Biblia tiene mucho que ofrecer. Vea nuestra otra literatura en [publications.cog7.org/tracts-books/tracts](http://publications.cog7.org/tracts-books/tracts).

A menos que se indique lo contrario, las citas bíblicas son tomadas de la versión Reina-Valera © 1960 Sociedades Bíblicas en América Latina; © renovado 1988 Sociedades Bíblicas Unidas. Utilizado con permiso. Reina-Valera 1960™ es una marca registrada de la American Bible Society, y puede ser usada solamente bajo licencia.

Santa Biblia, *Nueva Versión Internacional*® NVI® © 1999, 2015 por Biblica, Inc.® Usado con permiso de Biblica, Inc.® Reservados todos los derechos en todo el mundo.

## I. Introducción

Una talentosa cristiana de 93 años, pasa la mayor parte de su tiempo en cama en un hogar de convalecencia. Un paso en falso resultó en un pie quebrado. Ella dice que nunca volverá a caminar. Antes de su accidente, disfrutaba de una condición física excelente y de una inteligencia superior a la promedio. Manejaba su propio carro, cocinaba, leía mucho, y socializaba con tal habilidad y alerta mental, que parecía desafiar el proceso de envejecimiento.

El hueso quebrado sanó en seis meses y ahora puede sostenerla. Pero su miedo al dolor no solamente le impide tratar de caminar en su pie, sino que también amenaza su larga supervivencia.

La historia de esta anciana nos muestra que para conservar la utilidad, los cuerpos deben permanecer activos. La funcionalidad del cuerpo disminuye debido a la inactividad.

El último capítulo de Eclesiastés describe de una manera poética la inevitable disminución de las capacidades humanas e insta a un llamado a la ayuda de Dios en una etapa temprana en la vida:

“Acuérdate de tu creador en los días de tu juventud, antes que lleguen los días malos y vengan los años en que digas: ‘No encuentro en ellos placer alguno’” (12:1).

En otras palabras, debemos tomar decisiones correctas mientras estamos bien físicamente para mantenernos activos. La conexión entre la salud física y espiritual es fuerte, y debe tomarse a una edad joven.

El saludo en la carta de Juan a su “amado Gayo” (3 Juan 1:2) resalta este vínculo:

“Querido hermano, oro para que te vaya bien en todos tus asuntos y goces de buena salud, así como prosperas espiritualmente”.

Juan desea para Gayo una trayectoria por la vida buena y próspera, tanto física como espiritualmente.

## Salud física vs. espiritual

Cuando entendemos que la buena condición física y espiritual se complementan, entonces podemos hacer las comparaciones adecuadas.

Una buena condición física implica un estado de preparación. Estamos preparados para satisfacer las demandas de nuestro cuerpo, sean trabajos extenuantes, escalando, recuperándonos de alguna enfermedad, o participando en deportes rigurosos. De la misma manera, una buena condición espiritual requiere preparación. El ánimo edifica y

mantiene el vigor espiritual en el cuerpo de Cristo, mejorando relaciones — cómo nos relacionamos con Dios y Su familia. Así que cuanto más cercanos y cálidos nos sintamos hacia Dios y los hermanos, será mejor nuestra salud espiritual.

Ningún programa para mejorar nuestra condición física puede tener éxito sin la determinación de una persona de cambiar su estilo de vida. Los cambios menores para evitar inconvenientes o interrupciones se enfocan en la determinación de mejorar la salud. Adoptar mejores prácticas de salud requiere que una persona haga ajustes importantes en sus actitudes, rutinas, y disciplinas. Deben ejercer fuerza de voluntad para mejorar su condición física y espiritual.

## Empezando

La vitalidad espiritual se convierte en una preocupación después de un nacimiento espiritual, el cual Jesús describió como un nacimiento del agua y el Espíritu (Juan 3:5). Pedro predicó de una manera convincente que Jesús era el Mesías: crucificado, sepultado, resucitado, y ascendido al cielo. Después de escucharlo, muchos de los oyentes de Pedro fueron fuertemente afectados y le preguntaron, “¿Qué debemos hacer?”

“Pedro les dijo: Arrepiéntanse y bautícese cada uno de ustedes” (Hechos 2:38).

El *arrepentimiento* va junto con el *bautismo* de una manera que describe el nacimiento por el Espíritu y el agua.

El arrepentimiento implica un cambio. Empieza cuando una persona se arrepiente de sus pecados y eso ilumina el pasado y el futuro. El arrepentimiento libera las cargas y trae paz interior. Como resultado, Dios recompensa a los arrepentidos haciéndolos parte de Su familia y estableciendo una relación con ellos. El bautismo ofrece un reconocimiento público de este nuevo vínculo con Dios — el nacimiento del Espíritu.

Podemos ver una ilustración del verdadero arrepentimiento en la parábola del hijo pródigo (Lucas 15:11-32). Las demandas anormales del hijo por su herencia inmerecida puso un estrés económico y emocional indebido en un hogar que le había servido bien. Derrochando su herencia, el hijo se hundió en unas condiciones de vida obscenas en una pocilga. Alimentaba a los cerdos y deseaba que su propia dieta fuera tan nutritiva como la de ellos. Podemos imaginar que tan seguido el hijo se arrepentía de haber exigido y desperdiciado su herencia.

Reconocer que sus circunstancias eran deplorables no fue suficiente para que el hijo diera comienzo a su recuperación. Él decidió “partir y

volver”, pero no fue hasta que *comenzó a acercarse* hacia su padre que la esperanza reemplazó a la desesperación. El hijo hizo lo que debe hacer el que está espiritualmente apto: poner en acción su intención de mejorar. La condición espiritual requiere “predicar con el ejemplo”.

## Leyendo la Biblia

Muchos dicen, “eres lo que comes”. Esa declaración hace la observación válida que nuestra salud no solamente es impactada por nuestro nivel de actividad, sino también por lo que consumimos.

Lo mismo ocurre con nuestra salud espiritual. La mejora espiritual proviene por practicar buena disciplina, buscando fuentes saludables de disfrute, renunciando a seducciones corruptas, y cuidadosamente regulándonos a nosotros mismos. Nos desarrollamos espiritualmente a través de lo que experimentamos, sea religioso o secular.

Una fuente superior de alimento espiritual es la Biblia. Ella nos ofrece la revelación más pura de la voluntad de Dios. Aunque un novato puede entender la Biblia, especialmente si lee una versión más reciente\*, aún sigue siendo una búsqueda desafiante incluso para el erudito bíblico más consumado. La Biblia puede ser entendida en gran medida, pero nunca completamente comprendida. Un buen apetito de ella proviene de una sana curiosidad por su contenido y significado.

La Biblia nos dice que “Así que la fe *viene* del oír, y el oír, por la palabra de Cristo” (Romanos 10:17, NBLA). Después de escuchar, se necesita un paso más:

“Estos eran de sentimientos más nobles que los de Tesalónica, de modo que recibieron el mensaje con toda avidez y todos los días examinaban las Escrituras para ver si era verdad lo que se les anunciaba” (Hechos 17:11).

Esta actitud era ejemplar porque los bereanos tomaron la responsabilidad de asegurarse que la Biblia fuera presentada correctamente. La verdad que se estira realmente no es verdad. Nosotros no cambiamos el mensaje de Dios, el mensaje nos cambia a nosotros. Ningún otro documento expresa la voluntad divina tan precisamente como la Biblia, y necesitamos entenderla para obedecer a Dios en lugar de los hombres.

## Fuentes externas

También obtenemos alimento espiritual al escuchar con atención

---

\* Las versiones más recientes de la Biblia incluyen la *Reina Valera Actualizada (RVA-2015)*, la *Nueva Versión Internacional (NVI)*, la *Nueva Biblia de las Américas (NBLA)*.

cuando se leen, explican, y estudian las Escrituras. Los pastores y maestros de la Biblia que tienen un amor evidente por la Palabra ofrecen excelentes oportunidades para aprender. Las discusiones en grupo también proveen alimentación espiritual porque los que asisten presentan una variedad de ideas y reflexiones. Uno nunca está demasiado familiarizado con el texto para hacer preguntas porque nada mejora el aprendizaje como una gran curiosidad.

Ningún otro libro ha tenido tantos comentarios escritos sobre su existencia y contenido como la Biblia. Casi todas las bibliotecas y librerías, especialmente en línea, tienen una sección religiosa, algunas muy grandes. A medida que una persona desarrolla fortaleza espiritual, la Biblia y sus contenidos ofrecen una valiosa comprensión, aunque deban leerse críticamente. Cualquier ayuda para una comprensión más grande y precisa de la Palabra de Dios proporciona una ingesta espiritualmente saludable.

## **Preguntas para revisión y discusión**

1. ¿Qué significa estar en buena condición física?
2. En su mayor parte la espiritualidad es un asunto de (*elija uno*)
  - a. atención
  - b. emociones
  - c. relaciones
  - d. cooperación
  - e. sinceridad
3. Un régimen de ejercicios exige un ajuste en
  - a. actitud
  - b. rutina
  - c. disciplina
  - d. todo lo anterior
4. ¿Qué implica el arrepentimiento?
5. ¿De qué fuente obtenemos la más pura revelación de Dios?
6. ¿Qué hizo a los bereanos más nobles?
7. ¿Qué rasgo especial mejora el aprendizaje?

Las respuestas se encuentran en la página 20.



## II. El Ejercicio

Un programa serio de acondicionamiento físico incluye ejercicio. La actividad, aunque en parte extenuante, mantiene los cuerpos preparados para las demandas físicas extraordinarias.

En las afueras de un pueblo mexicano hay un sendero que sube varios metros por la ladera de una montaña hasta una pequeña pirámide indígena. Al principio, el sendero es ancho para facilitar la caminata pero poco a poco se va haciendo más estrecho. Los escalones son reemplazados por peldaños de Piedra que al principio están colocados cerca uno del otro, pero luego requiere dar pequeños saltos de una a la otra. Finalmente, las escaleras llevan a los alpinistas por túneles verticales. Los alpinistas van vestidos con equipo de senderismo y con mochilas, pero son pocos en comparación con los muchos que ascienden en ropa de calle: mujeres con tacones medios altos, padres cargando a sus hijos que todavía no pueden caminar, y otros que apenas parecen preparados para una escalada que requiere por lo menos una hora para los excursionistas expertos.

No importa mucho como estén equipados los alpinistas, ni si la carga que llevan parece manejable. El éxito de llegar hasta la cima depende de la determinación y la condición física. La mayoría de los alpinistas llegan hasta arriba, pero a lo largo del sendero están aquellos que saben que ya no pueden seguir escalando. Es aconsejable que paren, porque para los que no están en buena condición, la tercera parte que es la más alta del camino puede ser peligrosa. Los alpinistas son un recordatorio constante de qué tan importante es mantenerse en forma.

De la misma forma, la Biblia nos insta constantemente a que, después de aprender qué hacer en nuestras vidas espirituales, lo hagamos. El Señor Jesús, Pablo, y Juan confirman esto:

“Por tanto, todo el que me oye estas palabras y las pone en práctica es como un hombre prudente que construyó su casa sobre la roca” (Mateo 7:24).

Porque somos hechura de Dios, creados en Cristo Jesús para buenas obras, las cuales Dios dispuso de antemano a fin de que las pongamos en práctica (Efesios 2:10).

Queridos hijos, no amemos de palabra ni de labios para afuera, sino con hechos y de verdad (1 Juan 3:18).

Poner en práctica las buenas intenciones puede ser tan desafiante como escalar una montaña. Requiere un buen acondicionamiento.

A menudo, los miembros de la iglesia asisten a un servicio semanal por el sentido del deber, esperando tener una visita agradable al termi-

nar, una buena cena en casa, una siesta, y en la tarde algo de diversión — todo lo cual los prepara para otra semana de inactividad espiritual. Si estuvieran interesados, el aprendizaje y la inspiración de la clase bíblica y la adoración podrían haberlos energizado y fortalecido espiritualmente, pero la falta de interés y preocupación los deja en un estado de apatía. Una crisis espiritual repentina los puede encontrar desprevenidos y vulnerables.

## Actividades religiosas

En su libro *Letters to Malcolm: Chiefly on Prayer* (*Cartas a Malcolm: Principalmente sobre la Oración*), el respetado filósofo y teólogo C.S. Lewis escribió, “Puedo entender muy bien como un hombre que está tratando de amar a Dios y a su prójimo llega a desagradarle la palabra *religión*”.

Una religión que no es intrusiva, con frecuencia se convierte en un sustituto del desarrollo de una relación dinámica con un Dios personal. Por ejemplo, un artículo por un autor anónimo declara que nada es más importante que enseñar a los niños a usar la señal de la cruz. ¡Cuán importantes se han vuelto muchos de nuestros hábitos y rituales religiosos! Muchos “creyentes” que ofrecen esfuerzos mínimos a través de los rituales habituales religiosos están espiritualmente flácidos.

Ser religioso sin tener una conexión personal con Dios es como leer recetas sin cocinar, o ser un contador sin pensar en las ganancias. Es devoción a los *medios* para lograr un fin. Es aprender a hacer ejercicio sin hacerlo. Las actividades religiosas sin una relación espiritual son meramente seculares.

## Ejercicios espirituales específicos

Mateo 25 contiene tres parábolas que dan paso a los criterios para el juicio. La primera es la parábola de las diez vírgenes. Su mensaje es general: Un cristiano siempre debe estar espiritualmente apto, que significa lo mismo que estar preparado. La segunda parábola (los talentos) anima a los cristianos a usar las habilidades que Dios les dio. Esto significa dejar nuestra zona de confort y correr el riesgo. La tercera parábola sobre la separación de ovejas y cabras define con más detalle las dos parábolas anteriores. Después de separarlos, el Rey explica por qué puso las ovejas a Su lado derecho y las cabras al lado izquierdo.

A los que están a Su derecha les dice:

“Vengan ustedes, a quienes mi Padre ha bendecido; reciban su herencia, el reino preparado para ustedes desde la creación del mun-

do. Porque tuve hambre, y ustedes me dieron de comer; tuve sed, y me dieron de beber; fui forastero, y me dieron alojamiento; necesité ropa, y me vistieron; estuve enfermo, y me atendieron; estuve en la cárcel, y me visitaron” (vv. 34-36).

Los recompensados no pueden recordar las ocasiones donde estos beneficios fueron otorgados al Rey. Pero Él responde, “Les aseguro que todo lo que hicieron por uno de mis hermanos, aun por el más pequeño, lo hicieron por mí” (v. 40).

Las sociedades más prósperas han desarrollado sistemas de ayuda mediante los cuales los pobres y desfavorecidos reciben apoyo mediante los impuestos. Los contribuyentes con actitud renuente no sienten alegría al dar. Aquellos que reciben ayuda de una agencia sin rostro sienten poco agradecimiento, y el político que ayudó a organizar la redistribución desea ganar atención favorable. La filantropía se gestiona a través de fundaciones dedicadas. Las solicitudes de fondos de fuentes privadas son analizadas para determinar su legitimidad antes de distribuir las donaciones.

Un cristiano ejecutivo, que provenía de una cultura de ayuda, fue asignado temporalmente a vivir en un lugar donde no había un sistema de beneficencia. Le molestaba ver a tantos mendigos. Caminaban por las calles, se sentaban en las banquetas, se movían entre las multitudes, pedían limosnas a los turistas. Había tantos que no había forma de escapar de ellos.

Cuando el ejecutivo se dio cuenta que los residentes nativos no se molestaban y que a menudo ayudaban a los menesterosos, comenzó a preguntarse si ignorar las súplicas de los pobres era ser como Cristo. Sintiendo culpable, empezó a poner monedas pequeñas en los vasos de papel, trastes de plástico, sombreros y en las manos suplicantes de los mendigos. Con cada pequeña donación que hacía, se sentía más satisfecho. Poco a poco, monedas de más valor empezaron a llegar a los mendigos.

Un día, mientras el ejecutivo paseaba por un mercado, un anciano se acercó cojeando hacia él. Le faltaba un ojo y no podía ver bien con el otro. En sus manos tenía un pequeño tazón de plástico. El empresario buscó una moneda en su bolsillo, pero no tenía nada, entonces sacó su cartera y le dio una cantidad mayor. Muy sorprendido, el mendigo dijo débilmente, “Gracias. Dios le bendiga”.

El agradecimiento del mendigo le recordó al empresario que dar al más pequeño de los hermanos de Jesús era igual que dar a nuestro Señor. En ese contexto, el hombre concluyó que, después de todo, su contribución no era tan considerable.

Mucha gente religiosa nunca han estado en contacto con la hermandad desfavorecida de Jesús. Rara vez alimentan, dan de beber, aceptan al extraño necesitado, ofrecen ropa, aceptan la responsabilidad de fomentar la sanidad, y pasan tiempo con los que han sido desterrados de la sociedad. Dar estos valiosos regalos es un ejercicio espiritual. Nos mantiene listos — espiritualmente aptos.

## **Ejerciendo los frutos del Espíritu**

En el libro de Gálatas también se encuentran descripciones de ejercicios espirituales. Los frutos del Espíritu, mencionados en el capítulo 5, identifica los ejercicios espirituales que desarrollan las habilidades en nuestra vida de fe. Para ser un buen corredor, uno tiene que dedicar más tiempo y energía a correr y menos a levantar pesas. Independientemente de los beneficios que un velocista pueda obtener de otras actividades, nunca podrá correr al máximo a menos que se enfoque principalmente en correr.

Los frutos del Espíritu operan de manera similar. Si una persona desea experimentar el gozo, debería practicar ser alegre. Una persona aprende a amar amando a otros. Los que quieren ser más pacientes deben practicar la paciencia. Cuando Pablo ofrece esta lista (Gálatas 5:22, 23), nos desafía a aprender y dominar comportamientos demostrando estas virtudes, al someter todas las circunstancias de la vida, y nuestros sentimientos acerca de ellas, al poder transformador del Espíritu Santo. Esta es la capacitación espiritual que desarrolla un fruto espiritual cada vez más nutritivo.

## **Preguntas para revisión y discusión**

1. ¿Cómo podemos caracterizar las actividades religiosas que carecen de una relación con Dios?
2. ¿Cuál es el tema abordado por las tres parábolas en Mateo 25?
3. De la tercera parábola en Mateo 25, ¿cuáles pertenecen a los hermanos de Jesús?
4. La lista de los frutos del Espíritu de Pablo, es un desafío a qué?

Las respuestas se encuentran en la página 20.

### III. La Unidad

#### Dos metáforas

Parte del acondicionamiento espiritual es contribuir a la salud del cuerpo de Cristo. Dos metáforas en Efesios ilustran esta práctica. La primera es un edificio. Pablo habla de la necesidad de recibir en nuestra comunión a creyentes de trasfondos significativamente diferentes. Les recuerda a los efesios que ellos están unidos mediante el sacrificio de Cristo en la cruz. Tal regalo de gracia debe resultar en algo más que tolerancia; debe resultar en la aceptación total de otros. No debe de haber “extranjeros ni forasteros sino conciudadanos de los santos y miembros de la familia de Dios”. Su ideal es que “En él todo el edificio, bien armado, se va levantando para llegar a ser un templo santo en el Señor” (Efesios 2:21).

La primera carta general de Pedro usa la misma imagen verbal: “también ustedes son como piedras vivas, con las cuales se está edificando una casa espiritual. De este modo llegan a ser un sacerdocio santo . . .” (1 Pedro 2:5).

Un propietario que caminaba en su sótano, se resbaló y casi se cayó. Se dio cuenta que había un pequeño charco detrás de él, y luego otra gota de agua cayó para acumular más agua en el charco. En el techo había una área húmeda muy grande que obviamente había estado empapada desde tiempo atrás debido a una tubería del drenaje que tenía una fuga sobre el sótano. Alarmado, el hombre llamó a profesionales para que arreglaran la tubería que estaba goteando, y para que repararan el techo. Todo tuvo que ser restaurado. Si no, se producirían daños más costosos.

De la misma forma, un “templo santo levantándose para el Señor” no lo honra si las partes dañadas de Su edificio son descuidadas.

La segunda metáfora está en Efesios 4:16, donde la comunidad de creyentes es descrita como un cuerpo humano: “Por su acción todo el cuerpo crece y se edifica en amor, sostenido y ajustado por todos los ligamentos, según la actividad propia de cada miembro”.

En su ilustrativo libro *Where is God When It Hurts? (¿Dónde Está Dios Cuando Duele?)* Philip Yancey describe el trabajo que hizo el Dr. Paul Brand entre los leprosos. Su experiencia con esta terrible enfermedad desacredita siglos de conceptos erróneos. El más conocido es que la lepra es causada por bacterias que causan úlceras y resultan en tejido que se descompone y se cae de las manos y los pies. El nota que la lepra definitivamente es cruel, pero no en la forma que muchos piensan.

Este mal actúa como un anestésico, adormeciendo las células del dolor en las manos, los pies, la nariz, las orejas, y los ojos. La incapacidad de sentir dolor le niega a la víctima la capacidad de protegerse. Se ha visto a leproso metiendo la mano a las brasas para recuperar comida que por accidente cayó al fuego. La sangre de un leproso corría por el mango de una pala porque un clavo saliente le atravesaba la mano repetidamente. No había dolor que le advirtiera del peligro.

Yancey y el Dr. Brand dicen que el dolor es “el don que nadie quiere”, pero que el cuerpo lo siente de todos modos. Una persona desearía no sentir dolor, pero eso podría resultar en un desastre. Igualmente, el cuerpo de Cristo no puede gozar de buena salud cuando está insensible al dolor que debería advertir cuando uno o más de sus miembros está sufriendo. Todas las partes del cuerpo deben trabajar juntas.

## **El perdón**

Una presunción bíblica es que la gracia de Dios nunca se puede ganar, pero Jesús sugiere una excepción en Su oración modelo:

“Perdónanos nuestras deudas, como también nosotros hemos perdonado a nuestros deudores . . . Porque, si perdonan a otros sus ofensas, también los perdonará a ustedes su Padre celestial. Pero, si no perdonan a otros sus ofensas, tampoco su Padre les perdonará a ustedes las suyas” (Mateo 6:12, 14, 15).

Dios nos perdona cuando perdonamos a otros. Perdonar es un trabajo arduo, pero debemos hacerlo antes de poder recibir la misericordia de Dios, estar espiritualmente aptos, y mantener la unidad entre los creyentes. El perdón nunca termina para el cristiano. No solamente deben perdonar a los amigos por sus leves ofensas, sino también a aquellos que los han herido profundamente.

## **Formas adicionales de ejercicio espiritual**

Se necesitan muchos otros tipos de ejercicio para la vitalidad espiritual. Nuestro limitado comentario de ninguna manera sugiere que sean menos importantes. Por ejemplo, los Diez Mandamientos — cada uno de ellos — son básicos para una vida espiritual vigorosa. Si los ignoramos, fallaremos en nuestro caminar con Dios.

Los sermones de Jesús en los evangelios establecen muchos mandatos divinos que debemos obedecer. Además, dar de manera constante y alegre nuestro tiempo, energía, y posesiones son obligaciones cristianas básicas que mantienen la salud espiritual. Cualquiera que se preo-

cupe por el bienestar espiritual encontrará instrucciones para mejorar la salud en la mayoría de los pasajes de la Biblia.

## **Preguntas para revisión y discusión**

1. Ir más allá de la tolerancia significa (*elija uno*)
  - a. ofrecer saludos más cordiales
  - b. aceptación total
  - c. ofrecer oración de intercesión
  - d. admitir que Dios ama a todos
  
2. Describa el descubrimiento del Dr. Paul Brand de los síntomas de la lepra.
  
3. ¿Cómo reacciona Dios a los que no pueden perdonar?

Las respuestas se encuentran en la página 20.

## IV. La Oración

No se hace mucho ejercicio físico en las rodillas, pero si una cantidad sustancial de ejercicio espiritual. Una persona mejora su salud espiritual al comprometerse a orar regularmente.

Se han escrito grandes cantidades sobre la teología, filosofía, mecanismos, posturas, y el propósito de la oración. Muchos afirman creer en la oración fervientemente, pero rara vez oran. Otros confiesan que no son personas de fe y niegan creer en Dios, pero ocasionalmente se encuentran en una crisis que los hace orar desesperadamente. La oración es la forma en que nos comunicamos con nuestro Creador.

Cuando oramos, fortalecemos nuestra relación con Dios. Cuando una persona llama para preguntar sobre el bienestar de un amigo, para ofrecer su gratitud, para felicitarlo, o para dar información útil, fortalece un vínculo personal. El silencio y el desinterés prolongados debilitan los lazos personales.

Es difícil saber cuántos eventos en la vida de una persona que ora son el resultado directo de la oración y cuántos Dios les habría llevado de todos modos. Nosotros no instruimos a Dios en la oración. Más bien, ponemos nuestra confianza en Él y reconocemos Su voluntad en lo que sucede.

### La omnipresencia de Dios

Cuando no hay comunicación con Dios, no es porque Él esté en silencio y ocupado en otra parte, sino porque nosotros estamos callados y desatentos. Nunca debemos preguntarnos si Él está disponible. Dios es omnipresente no solo en un sentido abstracto, sino en lo que vemos a nuestro alrededor. Vemos Su obra en la humanidad, la naturaleza, el clima, la salud, la supervivencia diaria, y la plétora de bondades que conforman nuestras vidas. Esta visión más amplia de la presencia de Dios nos inspira a mantenernos en armonía con Él. Con frecuencia recitamos una oración, enumerando las formas en las que Él nos podría tratar con bondad. Sin embargo, tal lista puede distorsionar la relación, sugiriendo que Dios debería servirnos en lugar de que nosotros le sirvamos a Él.

Cuando Moisés vio la zarza ardiente, se sintió atraído hacia ella y ahí encontró a Dios. ¡Que curioso que él pudiera aceptar fácilmente la presencia de Dios en ese escenario tan raro! La conversación que allí sucedió cambió para siempre el curso de la historia humana.



## Realidades en conflicto

Además de fortalecer nuestra relación con Dios, la oración también nos ayuda a reconocer nuestras debilidades. Los humanos generalmente ignoran, racionalizan, o legitimizan sus pecados. Pero una persona que ora regularmente sabe que aunque ignore a Dios, no se puede esconder de Él. La confesión no impresiona a Dios con la gravedad de los pecados que cometió una persona; más bien, permite al que confiesa aprender de sí mismo. Una persona no aprecia la infinita gracia de Dios cuando no ha descubierto que la necesita. Aquellos que abiertamente hablan con Dios de sus defectos, experimentan Su gracia y poder para vencer.

## Expectativas de la oración

¿Es correcto esperar milagros en respuesta a la oración? La respuesta es tema de conversación continua, sincera, y profunda entre los creyentes. Jesús les aseguró:

“Pidan, y se les dará; busquen, y encontrarán; llamen, y se les abrirá. Porque todo el que pide, recibe; el que busca, encuentra; y al que llama, se le abre” (Mateo 7:7, 8).

Los discípulos de Jesús no pudieron expulsar un demonio cuando oraban por un niño enfermo. “¿Por qué nosotros no pudimos expulsarlo?” le preguntaron a Jesús (17:19).

“—Por la poca fe que tienen — les respondió —. Les aseguro que, si tuvieran fe tan pequeña como un grano de mostaza, podrían decirle a esta montaña: ‘Trasládate de aquí para allá’, y se trasladaría. Para ustedes nada sería imposible” (v. 20).

La referencia de Jesús a la fe del tamaño de un grano de mostaza ha llevado a la pregunta sin respuesta “¿Cómo cuantificamos la fe?” Si oramos para que una montaña se mueva y no se mueve, ¿es nuestra fe más pequeña que un grano de mostaza? Si es así, ¿cómo podemos aumentar nuestra fe para mejorar nuestra salud espiritual?

Una respuesta respetable sugiere que la referencia de Jesús al tamaño de la fe tiene que ver menos con la cantidad de fe que con el ejercicio de la fe. El poder del que habla Jesús está disponible para las personas que viven por fe, que tienen una confianza continua y disciplinada en Dios. Confían en que Él responderá de acuerdo a Su voluntad aunque sea diferente de su petición.

## Preguntas para revisión y discusión

1. Uno de los propósitos principales de la oración es (*elija uno*)
  - a. fortalecer una relación
  - b. ayudar a los congregantes de una iglesia a enfocarse en una necesidad
  - c. presentar a Dios una lista de formas en que podría ayudarnos
  - d. llamar la atención de Dios
  - e. decirle a Dios nuestros problemas y sugerir soluciones
  
2. Confesar en oración es una manera excelente de (*elija uno*)
  - a. aprender la humildad
  - b. limpiar y restaurar nuestra consciencia
  - c. impresionar a Dios con la gravedad de nuestros pecados
  - d. aprender sobre nosotros mismos
  - e. todas las anteriores
  
3. La fe del tamaño de un grano de mostaza tiene menos que ver con la cantidad que con \_\_\_\_\_.

Las respuestas se encuentran en la página 20.

## V. La Resistencia Mental

La mente es su propio lugar, y en sí misma puede hacer un cielo del infierno, un infierno del cielo.

John Milton (1608-1674)

Aquellos que han tenido poca exposición a la conversación o predicación religiosa sentirán curiosidad cuando noten con qué frecuencia se menciona al *corazón*. Quizás se preguntarán ¿si los predicadores son cardiólogos! Aprenderán rápidamente que las referencias al corazón indican preocupación por la condición espiritual del creyente. Los cristianos quieren experimentar una bendición que ofreció Jesús: “Dichosos los de corazón limpio, porque ellos verán a Dios” (Mateo 5:8).

¿Cómo puede ser purificado el corazón?

El teólogo y filósofo danés Soren Kierkegaard escribe con un poderoso idealismo en su libro *Purity of Heart Is to Will One Thing (La Pureza de Corazón es Querer Una Sola Cosa)*. El título conecta la condición del corazón con la voluntad. Lo que queremos determina nuestra actitud, y esto, a su vez, describe la condición de nuestro corazón.

En la mayoría de los usos bíblicos, el *corazón* se refiere a todo lo que hay dentro de una persona — específicamente, la pasión humana. Con frecuencia, la pasión busca su propia dirección y camino, y se preocupa por el momento. Tiene un gran apetito, discreción limitada, y poca memoria. La pasión es inteligente al servir a un maestro engañado, gradualmente buscando cosas mayores hasta que su maestro le sirve como un esclavo ciego e ignorante. Millones se niegan a controlar sus pasiones y ahora están esclavizados por hábitos y estilos de vida auto-destructivos de los que no pueden escapar. Con la ayuda de Dios, solo la fortaleza mental nos puede corregir y proteger de los abusos causados por la pasión indisciplinada.

Si algunos de nosotros permanecemos en buena condición física y espiritual depende de nuestra fortaleza mental. Pablo subraya esto en su llamado a presentar nuestros cuerpos como un sacrificio vivo que es santo y agradable a Dios. Para hacerlo, debemos ser transformados a un nuevo tipo de pensamiento que nos permita probar la voluntad de Dios (Romanos 12:1, 2).

Pablo escribe específicamente sobre la conexión entre el corazón y la mente en Colosenses 3:1, 2:

Ya que han resucitado con Cristo, busquen las cosas de arriba, donde está Cristo sentado a la derecha de Dios. Concentren su atención en las cosas de arriba, no en las de la tierra.

## Beneficios

Una anécdota describe una conversación entre tres ministros, todos tenían problemas con ratones en los sótanos de sus iglesias. El primero les dijo, “colocamos trampas, pusimos veneno, e intentamos ruidos, entre otras cosas, pero no pudimos deshacernos de ellos”.

El segundo pastor dijo, “Intentamos todo eso sin éxito. Finalmente llamamos a un exterminador, pero los ratones ya regresaron. No sabemos si vamos a poder mantenerlos fuera”.

El tercer pastor dijo triunfantemente, “Hice que un equipo de hombres atrapara a los ratones. Bauticé a los ratones, les di la membresía de la iglesia, y no los he vuelto a ver desde entonces”.

Este pequeña y absurda historia satiriza un fenómeno religioso: la inactividad de tantos que ven el valor de una vida de fe, pero que no hacen el esfuerzo para desarrollarla y fortalecerla.

Mantenerse en buena condición física tiene sus recompensas: más energía, menos vulnerabilidad a enfermedades y accidentes, mejor movilidad, mejores relaciones, mejor ánimo, y sueño profundo. La buena salud mejora casi todo lo demás.

De la misma manera, una vida piadosa exitosa se mejora con una actividad espiritual sana. Establece una relación con Dios y asegura que somos parte de la eternidad. Aumenta nuestro apetito por el bien y da propósito eterno a nuestra existencia. Nos prepara y mantiene listos para los ataques espirituales del enemigo. Todo el esfuerzo que ponemos en la condición espiritual la mejora; nada se desperdicia. ¡Que los sabios comiencen y se mantengan activos!

## Preguntas para revisión y discusión

1. El símbolo del corazón se refiere a (*elija uno*)
  - a. la capacidad de amar de una persona
  - b. nuestra inteligencia, una sabiduría piadosa
  - c. nuestras emociones, aparte del proceso de pensamiento
  - d. moralidad, obediencia fiel a las leyes de Dios
  - e. compasión
  - f. nuestras pasiones — todo lo que está dentro de nosotros

2. ¿Por qué es necesario ser mentalmente fuerte?
  
3. ¿Qué se requiere para probar y demostrar cuál es la voluntad de Dios?
  
4. ¿Cuáles son las ventajas de la
  - a. buena condición física?
  - b. buena condición espiritual?

Las respuestas se encuentran en la página 20.

## Respuestas

- I. Introducción:** 1. Estar listos; 2. c; 3. d; 4. Un cambio, arrepentimiento, remordimiento, una nueva e iluminada visión del pasado y el presente; 5. La Biblia; 6. Los bereanos estudiaban las Escrituras para ver si lo que les habían dicho era verdad; 7. Una curiosidad saludable
- II. El Ejercicio:** 1. Secular; 2. Juicio; 3. Los hambrientos, sedientos, vagabundos, los necesitados de ropa, enfermos, encarcelados; 4. Aprender y dominar el comportamiento demostrando estas virtudes
- III. La Unidad:** 1. b; 2. Falta de la sensación de dolor; 3. Dios no perdona a los que no perdonan
- IV. La Oración:** 1. a; 2. d; 3. Ejercicio
- V. Resistencia Mental:** 1. f; 2. Las pasiones indisciplinadas engañan y esclavizan; 3. Una transformación de la mente; una nueva forma de pensar; 4. Vea los últimos dos párrafos de los beneficios.