



CAPÍTULO 1

EL TRATAMIENTO DE DIOS PARA LAS EMOCIONES NEGATIVAS

Por esta causa doblo mis rodillas ante el Padre de nuestro Señor Jesucristo, de quien toma nombre toda familia en los cielos y en la tierra, para que os dé, conforme a las riquezas de su gloria, el ser fortalecidos con poder en el hombre interior por su Espíritu.

—EFESIOS 3:14-16

LOS SERES HUMANOS son mucho más que aglomeraciones de tejidos y los resultados de nuestro trabajo. No somos simplemente entidades físicas, como los bacalao y los abetos. Somos seres físicos, mentales, emocionales y espirituales. Se ha demostrado que la integridad y el equilibrio a nivel mental y espiritual afectan la capacidad de nuestro cuerpo para sanar físicamente. Además, como productos del Creador que piensan y sienten, tenemos necesidades de hallar la sanidad mental y espiritual cuando el equilibrio se ha perdido en esas áreas. ¿Qué se requiere para esta sanidad de la mente y el espíritu? ¿Cuáles son las formas de buscar la alineación para ser sanados? ¿Cuál es la *prescripción de Dios* para la sanidad interior?

La Palabra de Dios nos dice que nuestra mente deben ser transformada y alineada a través de Cristo para que seamos receptores de todas las promesas divinas que Él nos ha proporcionado en nuestra redención (Romanos 12:1-2). Se requiere nuestra entrega total a fin de participar en esta integración de la Divinidad a todo lo que somos:

cuerpo, alma y espíritu. Debemos consagrarnos a Él, declarando: «No se haga mi voluntad, sino la tuya» (Lucas 22:42). Esta negación del yo nos presenta ante Dios como destinatarios santos, agradables y disponibles de todo lo que Él es. Pone a nuestra disposición una vida de sanidad continua —salud e integridad— tanto espiritual como físicamente. Dios nos creó para estar unidos a Él en armonía a fin de que nuestras vidas funcionen sin problemas. Su propósito principal al crear a la humanidad fue atraernos a la comunión con Él.

Cuando hablamos de salud física y sanidad, nos referimos a mantener o recuperar el equilibrio necesario para la salud mediante el cumplimiento de las reglas generales que dicta el diseño del cuerpo. Físicamente, usted se alinea con el propósito de Dios al aceptar la administración de su templo, en el cual Él morará. Cuando hablamos de equilibrio en el corazón y la mente, podemos pensar en ello como si se tratara de una realineación; es decir, para prosperar, debe volver a la conformidad y la obediencia en lo que respecta a los principios y preceptos espirituales por medio de los cuales fue creado. Este es el camino hacia la sanidad. Una vez que esto se logra, usted puede ser restaurado al diseño de Dios y su plan.

Espiritualmente debemos tener al Espíritu Santo de Dios reinando en cada parte de nuestro ser. A medida que le entregue su vida a Él continuamente, lo guiará a toda verdad (Juan 16:13). Él le enseñará a tener «la mente de Cristo» (1 Corintios 2:16), mostrándole cómo permanecer positivo y esperanzado y a regocijarse constantemente con grandes sentimientos de agradecimiento. Y cuando usted se enfoque en la vida eterna en lugar de en la existencia temporal, el Espíritu Santo le mostrará cómo mantenerse alineado con Dios y sus propósitos (2 Corintios 4:16-18). La sanidad *interna* implica la sanidad de la mente y el espíritu. El cuerpo también se fortalece a través de la curación de su mente y su espíritu.

Mente y cuerpo, cuerpo y mente

El corazón alegre constituye buen remedio; mas el espíritu triste seca los huesos.

— PROVERBIOS 17:22

El rey Salomón nos muestra en este proverbio que él comprendió el requisito para la salud y la sanidad; y esto implica la totalidad del

cuerpo, la mente y el espíritu. Intuitivamente somos conscientes de que no constituimos seres divididos en cerebro, cuerpo y espíritu, sino que cada uno de ellos está conectado, cada uno es parte de una singularidad y tienen influencia mutua. Sin embargo, esas influencias son más profundas de lo que podemos saber. La ciencia ahora mismo está resolviendo los detalles de la profundidad de las relaciones entre el cerebro, el cuerpo y el espíritu de los seres humanos. Por ejemplo, la investigación indica que el dolor emocional activa las mismas partes del cerebro que el dolor físico.

Algunas enfermedades sanan bajo las energías de los sistemas del cuerpo. Algunas requieren la intervención médica, mientras que la curación de otras se puede lograr a través de cambios en la dieta, el ejercicio y el estilo de vida. Y otras enfermedades también pueden atribuirse al estado mental y espiritual de la persona. Las emociones errantes, los miedos y las ansiedades son capaces de matar. A la inversa, la realineación de su ser interior puede ayudarlo en su bienestar general y su salud física.

Numerosos estudios han señalado la importancia de la conexión entre la mente y el cuerpo. Se nos informa cada vez más sobre el papel de la depresión, la soledad, la infelicidad, el miedo y la ira en el desarrollo y la prolongación de enfermedades como el cáncer, las afecciones cardíacas, la diabetes y el asma.¹

La *mente* tiene que ver con la gama completa de funciones mentales «relacionadas con el pensamiento, el estado de ánimo y la conducta intencional. En general, se considera que la mente se deriva de las actividades en el cerebro, pero que muestra propiedades emergentes, como la conciencia».²

Habitualmente pensamos que la mente está centrada en el cerebro. La investigación científica en realidad indica que nuestros pensamientos y sentimientos influyen en el cuerpo a través de dos canales principales: el sistema nervioso y el sistema circulatorio.³ El cerebro, como centro del sistema nervioso, envía y recibe impulsos eléctricos de cada parte del cuerpo. Usted puede mover un dedo siguiendo las instrucciones del cerebro, y ese dedo también le «dice» a su cerebro, a usted, que ha golpeado algo que le causa dolor. Significativamente, con sus terminaciones nerviosas en la médula ósea (el lugar de nacimiento de las células blancas), el cerebro influye en el

poderoso sistema inmunológico. Además, su cerebro es una glándula que secreta hormonas que afectan todo el sistema endocrino.

La profundidad total de la conexión entre la mente y el cuerpo sigue siendo un misterio; sin embargo, todos los médicos conocen la realidad del efecto placebo. Un placebo es una sustancia inerte y prácticamente inútil (una pastilla de azúcar, si se quiere) administrada en ocasiones a un paciente (de manera habitual en ensayos para nuevos medicamentos) bajo el pretexto de que constituye un medicamento poderoso que mejorará directamente su condición. Los resultados de la administración de placebos han demostrado una mejoría o «curación» en números estadísticamente significativos de pacientes. Del mismo modo, al enterarse de que su «medicina» no resultaba ser lo que creían que era, algunos pacientes han experimentado una reversión a su enfermedad original. No hay explicación para esto aparte de la influencia del pensamiento y los sentimientos en la totalidad de la persona. Con seguridad ha escuchado el adagio: «Usted es lo que come». También es cierto que uno es lo que piensa.

Estas implicaciones son tan marcadas que algunos se refieren a ellas como la «biología de la creencia».⁴ Es en estas misteriosas interacciones que el *cuerpo*, con sus fortalezas y debilidades; el *cerebro/mente*, con sus pensamientos, sentimientos y conciencia; y la confianza *del espíritu* y la comunión de amor con el Dios Creador se unen.

Esta creación compleja que es la humanidad ha sido planeada y colocada dentro de ti por designio. Sin embargo, no se trata simplemente de una combinación de biología y psicología. Como afirma el Dr. Daniel Fountain, la sanidad también tiene que ver con la fe. «La obediencia a las enseñanzas de Cristo y el poder liberador del Espíritu Santo pueden resultar en una curación que va más allá de la que produce la medicina, la cirugía y la psicología».⁵

DEPRESIÓN, ANSIEDAD, MIEDO

Algunos profesionales han determinado que la personalidad es un factor importante tanto en el surgimiento como en la curación del cáncer. Las personalidades susceptibles al cáncer tienden a suprimir las emociones tóxicas como la ira. Además, tienden a soportar sus cargas en la vida solos, en lugar de buscar el consuelo de los demás.

Con frecuencia, también son incapaces de lidiar con el estrés. Ahora se sabe que el estrés suprime el sistema inmunológico, y lo hace de manera más efectiva y también abrumadora en las personas susceptibles al cáncer.⁶

La depresión, la soledad, el miedo y la ansiedad contribuyen a nuestras enfermedades y desempeñan un papel en la eficacia de nuestros protocolos de curación. Sin embargo, no necesitan hacerlo. El estrés induce una respuesta al estrés. La respuesta al estrés implica cambios en el cuerpo cuando un individuo experimenta un desafío o una amenaza. Mientras mayor es la amenaza percibida, más intensa y completa es la respuesta. Un punto importante en extremo aquí es que los efectos de la respuesta al estrés son equivalentes, ya sea que la amenaza resulte real o simplemente imaginaria.⁷

La mayoría de nosotros nos preocupamos con frecuencia por cosas que en realidad no son exactamente como parecen ser. Nos imaginamos muchas cosas, y hacemos montañas de un grano de arena. Las personas que sufren de depresión a menudo experimentan la ansiedad que la acompaña. Pueden experimentar ataques de pánico y muchas otras manifestaciones físicas de las emociones abrumadoras con las que están lidiando. La preocupación, la ansiedad y el miedo exageran nuestras enfermedades físicas e impiden nuestra curación. Discuto esto con mayor grado de detalle en otro libro de esta serie llamado *La prescripción de Dios para el miedo y la preocupación*.

Hay un temor que resulta de una falta básica de confianza en Cristo. Tal temor es el pecado. Cuando usted actúa con una falta de confianza en Cristo, se convierte en un individuo ansioso, confundido, preocupado, deprimido y generalmente miserable. No obstante, a medida que crece en la gracia en su relación de corazón con el Señor, es de esperar que llegue a comprender que la fe simple, confiada y perdurable que experimenta en su presencia no puede ser fácilmente alterada. El miedo, la ira, la amargura y un sentimiento subyacente de inseguridad suelen ser señales de que en algún momento a lo largo del camino dejó de confiar en su fe en Dios y eligió confiar en sus propias habilidades, tratando de gobernarse a usted mismo de forma independiente.

En contraste, Oswald Chambers dijo: «La fe es la confianza

deliberada en el carácter de Dios, cuyas formas de actuar tal vez usted no pueda entender en ese momento».⁸ Dónde y en quién nuestra fe se establece es algo que se revela cuando la condición de nuestra alma queda al descubierto por la embestida de los problemas de la vida. Si nuestra fe está cimentada en Dios, nuestra alma permanece aferrada a Él incluso en medio de los truenos y las tormentas de la vida. Si permanecemos en Él, las tormentas de la vida no nos abrumarán; en cambio, si somos los únicos responsables de nuestro propio bienestar, nos sentiremos atrapados por el miedo cuando algo que excede *nuestra* capacidad para resolverlo invade nuestra vida. ¡Esos son tiempos en los que la fe en la soberanía de Dios constituye un gran bálsamo para el alma!

Incluso los temores pequeños que no se controlan pueden convertirse en un trauma paralizante. En primer lugar, se considera que el miedo se genera a partir de seis categorías generales: pobreza, crítica, pérdida de amor, enfermedad, vejez y muerte. Además, el miedo se apodera de una persona que lucha con los trastornos mentales. Este tipo de miedo puede aterrorizar a la mente y paralizar las emociones hasta el punto de que uno se encuentra atado por la culpa, la desesperación y los ataques crónicos de ansiedad. En lugar de ser productivo, la pérdida de confianza en las habilidades hace que uno se sienta disgustado. Este estado de ánimo puede llevar a ser paranoico. Una fobia es lo que resulta cuando el miedo y la razón no se mantienen en contacto. Una fuente adicional de miedo, si fuera posible separar el miedo en tipos, es el miedo físico. El miedo físico puede impedir que los órganos del cuerpo funcionen como Dios tenía previsto. Tener miedo «físicamente» es un sentimiento terrible.

La Palabra de Dios está llena de promesas sobre una vida en paz, sin temor. El salmista dijo: «No temeré mal alguno, porque tú estarás conmigo» (Salmos 23:4). David no estaba libre del miedo debido a que *no hubiera* mal que temer. La vida de David estuvo en peligro muchas veces mientras cuidaba las ovejas de su padre y durante los años en que el rey Saúl intentaba matarlo. Sin embargo, aprendió pronto que Dios era su protector: «Tú estarás conmigo». Siempre habrá razones reales y genuinas para sentir miedo, pero podemos declarar con David: «No temeré mal alguno, porque tú estarás conmigo».

Esto no significa que el cristiano nunca sufrirá un daño físico de ningún tipo. No, pero existe una libertad del miedo físico cuando nuestra confianza se basa en Dios y su Palabra. El apóstol Juan dijo: «Dios es amor» y «El perfecto amor echa fuera el temor» (1 Juan 4:16, 18). Una confianza que descansa en la sabiduría y el amor de Dios produce una confianza perdurable en Aquel que tiene nuestros mejores intereses en mente. Al cultivar una relación íntima de comunión con nuestro Señor, el Espíritu Santo nos da la mente de Cristo. El apóstol Pablo confirmó esto cuando exhortó a los creyentes: «Haya, pues, en vosotros este sentir que hubo también en Cristo Jesús» (Filipenses 2:5).

A veces pensamos que Cristo, a quien se le llama el Príncipe de Paz (Isaías 9:6), no puede relacionarse con los sentimientos negativos que sufrimos en nuestra vida. Sin embargo, en el huerto de Getsemaní, Jesús dijo: «Mi alma está muy triste, hasta la muerte» (véase Mateo 26:38). La Escritura dice que se postró sobre su rostro. Esta es la escena de un Jesús abrumado, agonizante y luchando en medio del conflicto. El libro de Hebreos describe bien la escena: «En los días de su vida mortal, Jesús ofreció oraciones y súplicas con fuerte clamor y lágrimas al que podía salvarlo de la muerte» (Hebreos 5:7, NVI). Él realmente era un «varón de dolores, hecho para el sufrimiento» (Isaías 53:3). ¿Es de extrañar que nos invite a su presencia? (Véase Mateo 11:28-29.) Él quiere librarnos del miedo, la tristeza y el dolor y llenarnos de su amor divino, el cual resulta en nuestra paz, gozo y descanso en su redención.

No necesitamos vivir con miedo, ansiedad y sumidos en la depresión. Nuestro nivel de miedo es, en última instancia, una referencia de lo estrecha que resulta nuestra amistad con Dios. ¡Cuando Dios dice que nunca nos dejará o abandonará, lo dice en serio! Una querida paciente ya anciana vino a mi oficina hace unos años. Después de su tratamiento ella compartió su testimonio.

Su familia griega primero emigró a los Estados Unidos en mayo de 1947, después de la guerra. Aunque eran de ascendencia griega, habían estado viviendo en Francia y sufrieron mucho durante los años de guerra. La familia se estableció aquí en Tarpon Springs, Florida, donde vive una gran comunidad griega. Ella era griega, pero solo hablaba francés. Resultaba difícil estar en

un país de habla inglesa, viviendo entre familiares lejanos que se comunicaban en griego. Las condiciones eran muy difíciles para su familia, porque tenían que empezar de nuevo financieramente. Ella comentó: «Aunque al principio vivíamos en el garaje de alguien, no nos importaba que fuésemos tan pobres, ya que finalmente estábamos en una tierra de libertad. Mis hermanas y yo teníamos trabajo durante el día e intentamos ir a la escuela de idiomas por la noche. Los tiempos eran muy difíciles. Me enfermé».

Todo su estrés afectó su salud. Ella contrajo tuberculosis y fue internada en un sanatorio cerca de Tampa, Florida. «Me sentía muy, muy sola allí. Fue difícil, pero el Señor estaba muy cerca de mí. Un misionero vino al sanatorio y habló sobre el Señor. Eso me consoló».

Cuando finalmente fue dada de alta del sanatorio, como era la única hija soltera, tuvo el deber de cuidar de su madre moribunda. Su madre había sido la fuente de fortaleza de la familia durante la guerra, mientras se aclimataban a un nuevo país y durante su larga enfermedad. «Cuando mi madre murió, lloré y lloré y lloré. No podía dejar de llorar. Después de que todos los miembros de la familia volvieron a sus hogares, cerré las cortinas de la casa de mi madre y me senté llorando día y noche. Mi familia intentó que saliera, pero me quedé sentada en la oscuridad y lloré. ¿Cómo podría seguir adelante sin mi madre?».

Sin embargo, el Señor no la abandonó durante este tiempo oscuro y solitario. Se acordó de la Biblia griega que le habían dado. Y aunque todavía estaba aprendiendo griego, comenzó a leerla de principio a fin. Ella dijo:

La lectura transcurría muy lenta. Mientras luchaba para leer línea tras línea y párrafo tras párrafo, una Luz comenzó a ayudarme a entender lo que estaba leyendo: era el Espíritu Santo. La Palabra de Dios resultaba como el alimento para mí. Me despertaba en medio de la noche. Leía, leía, leía y leía, todo el tiempo. No digo que lo entendí todo, ya que estaba en griego, y el idioma de mi infancia era el francés. Pero leí y leí y leí. Leí todo el tiempo. Ahora ya he leído mi Biblia muchas veces. No siempre tengo el lenguaje adecuado para explicárselo a los demás, pero amo mi Biblia. La leí, la leí y la leí [...] La leí de principio a fin, entonces un día

abrí las persianas y comencé a dejar entrar la luz del sol en la casa de nuevo. La pesada depresión se alejó de mí. Yo amaba mi Biblia. Dios nunca me ha fallado ni siquiera en las otras enfermedades que he padecido a través de los años. Él está siempre conmigo durante mi lectura de su Palabra. Él siempre viene a mí. Ahora vivo sola, pero nunca estoy realmente sola. Dios siempre está cerca.

La Palabra de Dios les ofrece ánimo, paz divina y vida a todos los que la leen sinceramente, buscando conocer a Dios. A medida que usted renueva su vida de pensamiento con su Palabra, siéntase animado por el hecho de que será libre de la depresión y la ansiedad. Dios lo llenará de gozo y una paz que sobrepasa su entendimiento (Filipenses 4:7). En su sabiduría, Dios nos ha proporcionado muchas maneras de deshacernos de las emociones negativas a medida que cultivamos nuestra relación íntima con Él.

La ciencia médica ha descubierto algunos de los poderes de sanidad innatos que Dios colocó dentro de nuestro ser, los cuales, cuando se liberan adecuadamente, ayudarán a nuestra curación. Debemos recordar que toda sanidad viene de Dios. Él es la fuente suprema para el bienestar de nuestros cuerpos, mentes y espíritus. Y Dios nos enseñará a caminar en plenitud con Él a medida que entregamos nuestras vidas continuamente a su amor.

TRATANDO CON LAS EMOCIONES NEGATIVAS

La depresión, la ansiedad y el miedo son asesinos. La evidencia de esta conclusión es grande y va en crecimiento entre los profesionales médicos. El manejo de estas emociones negativas resulta esencial para su bienestar. Algunas personas buscan consuelo en la relación con otras, y algunas en la compañía de mascotas. Sin duda, estas «búsquedas» de consuelo pueden tener efectos positivos en su salud emocional. Algunos también encuentran ayuda en su participación en un número creciente de «terapias», como la terapia del arte (aprender y practicar arte). El ejercicio físico puede ser la mejor manera de disminuir el estrés no deseado. Estas son formas prácticas en que las personas pueden ayudarse a controlar las emociones negativas.

Sin embargo, sin el poder sanador de Dios obrando en su cuerpo, alma y espíritu, estas terapias prácticas no erradicarán de manera

efectiva la profunda confusión interna que causa las reacciones emocionales negativas. La Biblia enseña que resulta imperativo permitir que nuestras mentes sean renovadas por las verdades eternas que contienen las Escrituras.

A medida que leemos la Palabra y aprendemos cuánto Dios nos ama y desea sanarnos, nuestros pensamientos llenos de fe tienen un efecto transformador en nuestro bienestar emocional. El apóstol Pablo instruyó a los creyentes: «Todo lo que es verdadero, todo lo honesto, todo lo justo, todo lo puro, todo lo amable, todo lo que es de buen nombre [...] en esto pensad» (Filipenses 4:8). El Espíritu Santo obra en nuestros corazones y mentes para purificarnos de los pensamientos malos y restaurar la paz y la alegría en nuestra vida.

SANIDAD MENTAL

Se ha observado que la desesperanza engendra insensatez, o podríamos decir *desequilibrio*. Y para experimentar la salud mental, debemos caminar con la fe y la razón en equilibrio. El equilibrio se deriva de un entendimiento y una apreciación de la sabiduría del Creador. Sin la conciencia y el aprecio, algunas personas buscan escapar de la tribulación con sustancias y comportamientos dañinos. Con frecuencia se cree que el retiro mental hacia compulsiones y adicciones autodestructivas ofrece respuestas y descanso. Eso es un error. Más bien, estos comportamientos solo complican las cosas y nos alejan aún más de la persona que Dios tiene la intención que seamos, de nuestro Creador y de nuestro disfrute al conocer a Dios y recibir su amor.

Cuando usted padece una enfermedad, se enfrenta a algo que podría cambiarle la vida de muchas maneras. Sin embargo, hay más, a través de esa enfermedad se le brinda la oportunidad de lograr una transformación y un crecimiento personal. ¿Cómo usted puede encontrarle sentido a lo que está sucediendo? ¿Cómo puede mantener la esperanza, cómo puede vivir, cuando está débil y el miedo se convierte en su principal respuesta emocional? ¿Cómo se enfrenta a la muerte? ¿Cómo se enfrenta a la vida? Quién es y cómo afronta los problemas resulta muy importante para su bienestar general. Nadie puede vivir la vida sin atravesar situaciones difíciles.

LA ESPERANZA COMO UN ANTÍDOTO

Ser capaz de vivir con esperanza actúa como un antídoto contra la desesperanza y la depresión. Y es la fe la que sustenta la esperanza: «Es, pues, la fe la certeza de lo que se espera, la convicción de lo que no se ve» (Hebreos 11:1). La esperanza resulta importante, pero la esperanza carece de sustancia hasta que está arraigada en la fe en Dios en nuestros corazones. Me gusta definir la fe con esta frase: ¡Estoy totalmente seguro de que confío en Él! La esperanza es la fe hablando en voz alta, ahogando las voces de la fatalidad y la derrota. Un ejemplo de alguien que tuvo fe en su sanidad se encuentra en Marcos 5:25-28. Allí leemos la historia de la mujer que padecía de flujo de sangre, la cual dijo: «Si tocare tan solamente su manto, seré salva». La esperanza le dio la tenacidad para seguir adelante con fe. Algunas versiones bíblicas señalan que esta mujer se repetía continuamente que si tan solo lograba tocar la ropa de Jesús, quedaría sana.

La esperanza nace en una actitud de gratitud debido al amor de Dios por nosotros. Un corazón lleno de agradecimiento a causa del amor de Dios por nosotros hace que esperemos su respuesta para nuestra necesidad presente con alegría, incluso si tenemos que demorarnos un poco para obtener tal respuesta. Debido a que estamos seguros del carácter del gran amor de Dios por nosotros, podemos desarrollar un hábito de agradecimiento hacia Dios y los demás. Esto nos pone en un estado de ánimo adecuado para esperar recibir las bendiciones y promesas de Dios y disfrutar del futuro. El cinismo y la crítica silencian la esperanza y la fe. Por lo general, están arraigados en un algún tipo de resentimiento y amargura que aún no se han tratado. No podemos avanzar cuando estas actitudes negativas obstaculizan el camino.

Nuestras palabras son semillas que proporcionarán una cosecha. Podemos animar a los demás con palabras de esperanza, y plantar semillas de aliento en las vidas de otros y alentar a nuestros propios corazones en nuestros tiempos de prueba. Las Escrituras enseñan que «la muerte y la vida están en poder de la lengua» (Proverbios 18:21). Independientemente de nuestras circunstancias, mientras cultivamos nuestra relación íntima con Dios, estamos aprendiendo a confiar en su carácter amoroso: Él nunca falla. Y podemos

comenzar a decir con el salmista: «Mejor es tu misericordia que la vida» (Salmos 63:3).

Usted no puede impedir que un hombre o una mujer cuya esperanza está en que el Señor viva una vida victoriosa. Para esa persona, Dios siempre es más grande que los gigantes de la Tierra Prometida. Las verdades encontradas en la Palabra de Dios traen esperanza. Saturar nuestras almas con su Palabra nos permite elevarnos por encima de la desesperación. Caleb y Josué vieron a los gigantes en la tierra, pero sabían que con Dios podrían vencer (Números 13). El profeta Jeremías miró las ruinas humeantes de Jerusalén y respondió de la misma manera. Tenía ante él los hechos devastadores, pero en medio de su lamento se recordó a sí mismo la fiabilidad y la fidelidad del Dios al que servía.

Estos patriarcas de nuestra fe nos enseñan lecciones valiosas para cultivar una relación de todo corazón con Dios. No importa lo que la vida lance a nuestro camino, podemos aprender a confiar en el resultado positivo de Dios mientras caminamos en una comunión constante con Él. Cuando Abraham era demasiado viejo para recibir la promesa de Dios de que tendría un heredero, las Escrituras lo describen como aquel que «creyó en esperanza contra esperanza, para llegar a ser padre de muchas gentes» (Romanos 4:18). La naturaleza humana no supone esperar contra esperanza. En realidad, tal respuesta parece contraria al raciocinio humano. Sin embargo, debido a la fe de Abraham en las promesas de Dios, su confianza irreprimible en Él se vio recompensada. La paz de Dios sobrepasa nuestro entendimiento y razonamiento humanos (Filipenses 4:6-7).

La fe gozosa fundada en la esperanza no se puede explicar, pero se basa firmemente en «la certeza de lo que se espera, la convicción de lo que no se ve [todavía]» (Hebreos 11:1; compárese 1 Pedro 1:7-8). La esperanza atraviesa la red limitante del razonamiento y nos impulsa hacia adelante con fe y confianza en Dios y su Palabra. La esperanza renueva nuestra mente mientras permanecemos en la Palabra de Dios y creemos en sus preceptos. Hebreos 6:18-19 nos dice que cuando lleguen la decepción y la confusión, nuestra respuesta debería ser correr hacia el Señor, no hundirnos en la desesperación. La fidelidad de Dios en el pasado nos permite esperar

de nuevo y transmitirles esta esperanza a los demás. La esperanza es una «segura y firme ancla del alma» (v. 19).

A medida que recibimos la Palabra de Dios a través de la fe, la esperanza surge dentro de nosotros. Cuando la vivimos ante los demás como «epístolas vivientes», aquellos que observan nuestro testimonio reciben su esperanza viva y reconfortadora tal como la reciben al leer sus epístolas escritas. ¡La fe de los demás en Dios aumentará cuando nosotros vivamos cimentados en Él! En los tiempos en que vivimos, los cristianos, anclados en la Roca que es Cristo Jesús, podrán extender una mano de esperanza a aquellos aterrorizados por los acontecimientos actuales que seguramente sucederán antes de que Jesús regrese.

Cultivar una relación íntima con Dios cambia nuestra perspectiva de la vida por completo y altera su resultado también cuando descubrimos su propósito para nuestra vida. Al pasar tiempo leyendo y meditando en su Palabra, aprendemos a permanecer en Él (Juan 15:4-7). En ese lugar de permanencia entramos en su profundo descanso y paz y disfrutamos de quién es Él. La Palabra de Dios viva y poderosa, aplicada a nuestra vida por el poder del Espíritu Santo, es la que aviva las promesas de Dios que cambian la vida en nuestros corazones. A medida que usted recibe el amor de Dios, al estar continuamente lleno del Espíritu de Dios, se encontrará descansando cada vez más en la paz y la alegría de su redención. Esa es la maravillosa fuerza interior que resulta de saber que es un hijo de Dios y de disfrutar de su Padre celestial.

Mientras esté contento con solo un poco de Dios, únicamente verá los desafíos de la vida desde la perspectiva de los síntomas externos, los informes de enfermedades, los escenarios de las malas relaciones y las circunstancias desesperadas. Su alma se verá afectada por una gran cantidad de emociones negativas como resultado. En contraste, la esperanza en Dios y su Palabra lo transformará en un hombre o una mujer de fe. La Palabra de Dios cobra vida en usted cuando llama al Espíritu Santo de Dios para que le muestre a su espíritu y su alma quién es Dios. Deje que las palabras de Jeremías le recuerden el poder omnipotente de Dios: «Para ti no hay nada imposible» (Jeremías 32:17, NVI).



PREGUNTAS DE DISCUSIÓN

Haga una lista de las emociones negativas con las que ha estado lidiando.

.....
.....
.....

¿Qué síntomas físicos experimenta que podrían estar relacionados con las emociones negativas presentes en su vida?

.....
.....
.....

¿Qué hará para profundizar y fortalecer su relación de todo corazón con Cristo y descubrir la paz y la alegría que Él les promete a todos los creyentes?

.....
.....
.....

Escriba un versículo bíblico que le ofrezca esperanza.

.....
.....
.....

