

"Cristianismo Saludable"

et3 Juan versículos 2 al 4 dice: “Amado, yo deseo que tú seas prosperado en todas las cosas, y que tengas salud, así como prospera tu alma. Pues mucho me regocijé cuando vinieron los hermanos y dieron testimonio de tu verdad, de cómo andas en la verdad. No tengo yo mayor gozo que este, el oír que mis hijos andan en la verdad.” ¿Qué pasaría si la salud de tu vida espiritual se reflejara en tu salud física? ¿Estarías sano o estarías enfermo? ¿Prospera tu alma? ¿Estás espiritualmente saludable? Pablo recordó a la iglesia en Éfeso en Efesios 1 y versículo 3 que hemos sido bendecidos “con toda bendición espiritual en los lugares celestiales en Cristo.” Entonces, ¿tienes tú las bendiciones de Cristo?

Un cristiano saludable ama al Señor y ama lo que es bueno y correcto. Es generoso con los demás, se preocupa por los necesitados, y busca oportunidades para compartir el evangelio con cualquiera que esté dispuesto a escuchar. Un cristiano saludable sabe que ha sido perdonado y es misericordioso con los demás. Un cristiano saludable pone a Dios en primer lugar y no compromete su fe para agradar a las personas. Un cristiano saludable camina en la luz y fija sus ojos en el Señor.

Nuestra lectura de hoy proviene del Salmo 1, todos sus seis versículos. Una idea hermosa que contrasta la diferencia entre los que viven para el Señor y los que no.

¡Bienaventurado el varón que no anduvo en consejo de malos, Ni estuvo en camino de pecadores, Ni en silla de escarnecedores se ha sentado; Sino que en la ley de Jehová está su delicia, Y en su ley medita de día y de noche! Será como árbol plantado junto a corrientes de aguas, Que da su fruto en su tiempo, Y su hoja no cae; Y todo lo que hace, prosperará. No así los malos, Que son como el tamo que arrebata el viento. Por tanto, no se levantarán los malos en el juicio, Ni los pecadores en la congregación de los justos. Porque Jehová conoce el camino de los justos; Mas la senda de los malos perecerá.

Esa fue una lectura de la palabra de Dios. Oremos. Padre, esperamos que siempre podamos ser personas que meditan en Tu palabra y hacen Tu voluntad. Ayúdanos a mantenernos alejados de lo que es pecaminoso y perverso, y ayúdanos a amar lo que es bueno y justo. Esta es nuestra oración en el nombre de Jesús, Amén.

Cuando vamos al médico, el médico mide nuestra presión arterial y oxigenación, toma nuestra temperatura, revisa nuestro peso, analiza nuestra sangre y orina, y hace muchas preguntas personales. Él quiere saber cada detalle sobre nuestros cuerpos y nuestra capacidad para funcionar normalmente como seres humanos. Cuando todo funciona como debe, pensamos que estamos sanos. De la misma manera, cuando todo funciona espiritualmente como Dios lo diseñó, podemos considerar que nuestra vida espiritual está sana.

David quería saber sobre su salud espiritual y oró a Dios en el Salmo 139:23 al 24: “Examíname, oh Dios, y conoce mi corazón; Pruébame y conoce mis pensamientos; Y ve si hay en mí camino de perversidad, Y guíame en el camino eterno.” Ahora bien, Dios ya conocía el corazón de David y no necesitaba examinarlo. Sin embargo, David necesitaba mirar su corazón para ver lo que Dios ya veía. David quería corregir todo lo que estuviera mal y hacerlo correcto. Cristianos saludables hacen iglesias saludables. Cristianos no saludables dañan a la iglesia. Y aquí hay algunas medidas de lo que significa ser un cristiano saludable:

Primero, los cristianos deben estar espiritualmente saludables en su devoción a Dios. Los cristianos saludables son personas de oración. Ellos “oran sin cesar; dan gracias en todo; porque esta es la voluntad

de Dios para con vosotros en Cristo Jesús” (1 Tesalonicenses 5:17 al 18). Dan gracias, oran por sus vecinos y por la nación, y alaban a Dios por todo lo que Él ha hecho. Como cristianos, confiesen y se arrepienten de sus pecados y piden perdón a Dios. Buscan estar bien con Dios.

Y cuando están afligidos, oran a Dios por ayuda. Filipenses 4:6 al 7 dice: “Por nada estéis afanosos, sino sean conocidas vuestras peticiones delante de Dios en toda oración y ruego, con acción de gracias. Y la paz de Dios, que sobrepasa todo entendimiento, guardará vuestros corazones y vuestros pensamientos en Cristo Jesús.”

Adoran regularmente con la iglesia. Los cristianos saludables siguen la enseñanza de Hebreos 10:24 al 25: “Y considerémonos unos a otros para estimularnos al amor y a las buenas obras; no dejando de congregarnos, como algunos tienen por costumbre, sino exhortándonos; y tanto más, cuanto veis que aquel día se acerca.” Ellos desean estar con sus hermanos y hermanas adorando a Dios. Desean animar y ser animados. Dan generosamente para que se haga la voluntad de Dios en la iglesia y en todo el mundo. Y cada Día del Señor recuerdan el cuerpo y la sangre de Jesús en la Cena del Señor.

Porque Dios está con ellos cada día, también adoran en privado en casa, o en sus autos, y dondequiera que vayan y hagan lo que hagan. Oran y cantan y leen las Escrituras. Regularmente conversan sobre lo que han aprendido de la Palabra. Mi dulce Jackie y yo disfrutamos cantar himnos en camino al culto. Los cristianos saludables mantienen una Biblia a mano, no solo en un estante. Muchos cristianos tienen Biblias en sus teléfonos inteligentes, ¡así que pueden consultarla en cualquier momento!

Segundo, los cristianos deben estar espiritualmente sanos doctrinalmente. El apóstol Pablo exhortó a Timoteo en 2 Timoteo 1:13: “Retén la forma de las sanas palabras que de mí oíste, en la fe y amor que es en Cristo Jesús.” Sí, hay un modelo de justicia que se encuentra en la Escritura, y los cristianos deben seguirlo. Pablo advirtió a Timoteo en 1 Timoteo 6:3 al 5 que: “Si alguno enseña otra cosa, y no se conforma a las sanas palabras de nuestro Señor Jesucristo, y a la doctrina que es conforme a la piedad, está envanecido, nada sabe, y delira acerca de cuestiones y contiendas de palabras, de las cuales nacen envidias, pleitos, blasfemias, malas sospechas, disputas necias de hombres corruptos de entendimiento y privados de la verdad, que toman la piedad como fuente de ganancia; apártate de los tales.” Los cristianos saludables contienden por la fe, sí, pero los cristianos no saludables aman discutir sobre temas controversiales. Las preguntas sinceras son una cosa, pero la controversia llena de odio no tiene lugar en el cristianismo.

Los cristianos saludables no solo leen la Biblia; ¡la estudian! 2 Timoteo 2 versículo 15 nos exhorta: “Procura con diligencia presentarte a Dios aprobado, como obrero que no tiene de qué avergonzarse, que usa bien la palabra de verdad.” Ves, ellos dejan que la Palabra de Dios defina sus creencias. Los cristianos saludables meditan en la Palabra de Dios día y noche. No sacan un pasaje de contexto para hacer de él una ley. Observan todas las Escrituras y todo lo que dicen sobre cualquier tema. Y extraen lo que realmente dice la Escritura, en lugar de imponerle las tendencias culturales actuales o sus propias ideas. Son como los de Berea. Hechos 17:11 dice: “Y éstos eran más nobles que los que estaban en Tesalónica, pues recibieron la palabra con toda solicitud, escudriñando cada día las Escrituras para ver si estas cosas eran así.” Los cristianos saludables no se dejan engañar por alguien que dice ser profeta moderno, especialmente cuando lo que profetiza contradice la Escritura.

Tercero, los cristianos deben estar espiritualmente saludables en sus relaciones con los demás. Juan 13:34 al 35 dice: “Un mandamiento nuevo os doy: Que os améis unos a otros; como yo os he amado, que también os améis unos a otros. En esto conocerán todos que sois mis discípulos, si tuviereis amor los unos con los otros.” Sabes, es la marca de un discípulo de Cristo el amar a los demás. Amar a otros es esencial para amar a Dios. 1 Juan 4:7 al 8 dice a los cristianos: “Amados, amémonos unos a otros; porque el amor es de Dios. Todo aquel que ama, es nacido de Dios, y conoce a Dios. El que no ama, no ha conocido a Dios; porque Dios es amor.”

Por otra parte, la unidad en Cristo comienza con creer la verdad de Cristo; pero también requiere de las actitudes correctas. Efesios 4:1 al 3 dice: “Yo pues, preso en el Señor, os ruego que andéis como es digno de la vocación con que fuisteis llamados; con toda humildad y mansedumbre, soportándoos con paciencia los unos a los otros en amor; solícitos en guardar la unidad del Espíritu en el vínculo de la paz.”

Sin embargo, tolerar las debilidades y defectos insignificantes de otros es una cosa, pero la unidad en Cristo no significa tolerar el pecado voluntario y la inmoralidad. Amar a otros no significa aprobar el pecado en lugar de llamarlos al arrepentimiento. Jesús amó a todos, pero llamó a todos al arrepentimiento. Pablo reprendió a la iglesia en Corinto en 1 Corintios 5 por tolerar en vez de juzgar a un hombre involucrado en incesto. Y Jesús reprendió a la iglesia en Tiatira en Apocalipsis 2 por tolerar a Jezabel, quien enseñaba a las personas a comer cosas sacrificadas a los ídolos y a cometer actos de inmoralidad. Cuando los cristianos denuncian el pecado, están siguiendo a Cristo, quien también denunció el pecado y llamó al arrepentimiento.

Los cristianos saludables cuidan sus palabras. Controlan cómo hablan con los demás. Efesios 4:29 dice: “Ninguna palabra corrompida salga de vuestra boca, sino la que sea buena para la necesaria edificación, a fin de dar gracia a los oyentes.” Verás, los cristianos saludables desean ser una bendición para otros en lugar de tener un espíritu rencoroso. Una palabra corrompida podría ser chisme, calumnia o groserías. Efesios 5:4 dice: “Ni palabras deshonestas, ni necedades, ni truhanerías, que no convienen, sino antes bien acciones de gracias.”

Los cristianos saludables controlan su ira. Santiago 1:19 al 20 dice: “Por esto, mis amados hermanos, todo hombre sea pronto para oír, tardo para hablar, tardo para airarse; porque la ira del hombre no obra la justicia de Dios.” Oh, nos hieren o vemos injusticias. Es fácil enojarse, pero ten cuidado. Efesios 4:26 al 27 dice: “Airaos, pero no pequéis; no se ponga el sol sobre vuestro enojo, ni deis lugar al diablo.” Las personas airadas a menudo hacen cosas insensatas que les pueden costar caro. Proverbios 16:32 dice: “Mejor es el que tarda en airarse que el fuerte; y el que se enseño de su espíritu, que el que toma una ciudad.” Domina tu espíritu.

Efesios 4:31 al 32 dice: “Quítense de vosotros toda amargura, enojo, ira, gritería y maledicencia, y toda malicia. Antes sed benignos unos con otros, misericordiosos, perdonándoos unos a otros, como Dios también os perdonó a vosotros en Cristo.” Los cristianos saludables que conocen la gracia de Dios, muestran gracia a los demás. Perdonan en lugar de volverse amargados o guardar rencor.

Colosenses 3:12 al 14 dice: “Vestíos, pues, como escogidos de Dios, santos y amados, de entrañable misericordia, de benignidad, de humildad, de mansedumbre, de paciencia; soportándoos unos a otros, y perdonándoos unos a otros si alguno tuviere queja contra otro. De la manera que Cristo os perdonó, así también hacedlo vosotros. Y sobre todas estas cosas vestíos de amor, que es el vínculo perfecto.”

Cuarto, los cristianos deben poseer vidas morales espiritualmente saludables. Cuando una persona se convierte en cristiano y es perdonado de sus pecados pasados, debe abandonar el mal y vivir para el Señor. Romanos 6:1 y 2 dice: “¿Qué, pues, diremos? ¿Perseveraremos en el pecado para que la gracia abunde? En ninguna manera. Porque los que hemos muerto al pecado, ¿cómo viviremos aún en él?” No, no podemos. La gracia no es una licencia para pecar. Nunca debemos suponer que la gracia nos permite pecar todo lo que queramos. Romanos 8:12 al 13 dice: “Así que, hermanos, deudores somos, no a la carne, para que vivamos conforme a la carne; porque si vivís conforme a la carne, moriréis; mas si por el Espíritu hacéis morir las obras de la carne, viviréis.” La muerte espiritual o separación de Dios aún ocurre cuando los cristianos pecan deliberadamente contra Dios, ignoran Sus leyes, o se niegan a arrepentirse.

1 Timoteo 1:8 al 11 dice: “Pero sabemos que la ley es buena, si uno la usa legítimamente; conociendo esto, que la ley no fue dada para el justo, sino para los transgresores y desobedientes, para los impíos y pecadores, para los irreverentes y profanos, para los parricidas y matricidas, para los homicidas, para los fornicarios, para los sodomitas, para los secuestradores, para los mentirosos y perjuros, y para cuanto se oponga a la sana doctrina, según el glorioso evangelio del Dios bendito, que a mí me ha sido encomendado.” Y aquellos que desprecian la ley de Dios y Sus verdades son culpables de pecado y no están en la gracia ni en el favor de Dios.

Quinto, los cristianos deben estar espiritualmente saludables en su caminar con Dios. 1 Juan 1:5 al 7 dice: “Este es el mensaje que hemos oído de él, y os anunciamos: Dios es luz, y no hay ningunas tinieblas en él. Si decimos que tenemos comunión con él, y andamos en tinieblas, mentimos, y no practicamos la verdad; pero si andamos en luz, como él está en luz, tenemos comunión unos con otros, y la sangre de Jesucristo su Hijo nos limpia de todo pecado.” Sabes, las personas o caminan en la luz o caminan en tinieblas. Tristemente, algunos cristianos abandonan la luz y siguen las tinieblas, perdiendo la comunión con Dios. No están en Su gracia ni en Su favor. Si desean volver a la luz, deben confesar sus pecados y cambiar sus caminos.

1 Juan 2:3 al 6 dice: “Y en esto sabemos que nosotros le conocemos, si guardamos sus mandamientos. El que dice: Yo le conozco, y no guarda sus mandamientos, el tal es mentiroso, y la verdad no está en él; pero el que guarda su palabra, en éste verdaderamente el amor de Dios se ha perfeccionado; por esto sabemos que estamos en él. El que dice que permanece en él, debe andar como él anduvo.” Dios nos juzga por si guardamos Su palabra. Y guardar Su palabra es la manera en que perfeccionamos nuestro amor por Dios. Si decimos que permanecemos con Dios, debemos andar como Jesús anduvo. ¿Estás espiritualmente saludable?

Oremos juntos. Padre Celestial, estamos agradecidos de que por medio de Tu palabra podemos medir nuestras propias vidas para saber si estamos saludables contigo o no. Ayúdanos a amarte y seguir Tu palabra, a servirte siempre. En el nombre de Jesús, Amén.

Todos enfrentamos la lucha de vivir en este mundo pecaminoso. Y somos jalados en muchas direcciones. Tenemos que decidir si amamos a Dios y solo a Él más que a cualquier otra cosa. 1 Juan 2:15 al 17 dice: “No améis al mundo, ni las cosas que están en el mundo. Si alguno ama al mundo, el amor del Padre no está en él. Porque todo lo que hay en el mundo, los deseos de la carne, los deseos de los ojos, y la vanagloria de la vida, no proviene del Padre, sino del mundo. Y el mundo pasa, y sus deseos; pero el que hace la voluntad de Dios permanece para siempre.” Y si elegimos este mundo, un día lo veremos perecer. Solo el camino de Dios permanece.