

Salvos por gracia

«Porque por gracia ustedes han sido salvados mediante la fe.

Esto no procede de ustedes, sino que es el regalo de Dios»

(Efesios 2: 8).

James, un joven canadiense, compartió conmigo su conmovedora historia durante un evento juvenil. Su lucha contra la adicción al alcohol había marcado profundamente su vida, y lo había llevado por un camino oscuro y solitario.

La historia de James comenzó en su adolescencia, cuando el alcohol se convirtió en un refugio a causa de sus problemas y ansiedades. Con el tiempo, esta dependencia fue consumiendo cada aspecto de su vida, y terminó afectando sus relaciones, su educación y su salud. Se sentía atrapado en un ciclo del cual no podía escapar, y cada intento por liberarse parecía inútil.

Un día, James asistió a uno de mis sermones, invitado por un amigo. Al principio se mostró escéptico, pero algo en mis palabras resonó en su corazón herido. Cuando hice un llamado al frente, algo dentro de él lo impulsó a responder. Con lágrimas en los ojos se acercó, y compartió su dolorosa batalla conmigo. Oré con él, pidiendo la intervención divina en su vida, la fortaleza para superar su adicción y la paz que solo Dios puede brindar.

En los meses siguientes James experimentó una transformación notable. A través de la fe, la oración y el apoyo de una comunidad solidaria, comenzó a liberarse de las cadenas del alcoholismo. En sus propias palabras, fue la gracia de Dios la que le otorgó la fuerza para luchar contra su adicción. Día tras día, su dependencia al alcohol disminuía, y su espíritu se fortalecía.

Hoy, James vive libre en Jesús. Su historia es un testimonio de la fuerza redentora del amor y la misericordia de Dios. A lo largo de su viaje, James encontró no solo la liberación de su adicción, sino también un propósito y una pasión renovada por la vida. Su experiencia sirve como una fuente de inspiración y esperanza para aquellos que enfrentan luchas similares, y demuestra que, con fe y determinación, la transformación es posible.

Oración: Padre celestial, te agradezco por tu gracia inmerecida que me salva y transforma mi vida.

Sueños con propósito

«Muchos son los planes en el corazón de las personas, pero al final prevalecen los designios del Señor»

(Proverbios 19: 21).

Te quiero presentar a Amy, una joven con grandes sueños. Solía sentirse abrumada por sus ambiciones, y no sabía por dónde empezar. Pero cuando descubrió el poder de establecer metas y alinear sus sueños con el propósito de Dios, Amy encontró claridad y motivación para dar pasos hacia sus aspiraciones.

Te motiva a soñar con propósito. Dios tiene un plan único para cada uno de nosotros. A medida que establezcas metas, busca su guía, alinea tus sueños con su propósito para tu vida y descubre la alegría de caminar en su plan. Dios no te inspiraría con sueños si no te hubiera equipado con todo lo necesario para hacerlos realidad.

Establece metas. Considera metas específicas, medibles, alcanzables, relevantes y con límite de tiempo (EMART, o SMART en inglés). Una planificación diligente y el establecimiento de metas SMART pueden llevarte hacia el éxito y ayudarte a aprovechar al máximo tus talentos y tus oportunidades.

En la búsqueda de tus metas, pueden surgir desafíos. Persevera con fe, confiando en que Dios está contigo y proveerá la fuerza y la sabiduría necesarias para superar los obstáculos. Proverbios 16:3 dice: «Pon en manos del Señor todas tus obras, y tus proyectos se cumplirán».

Establecer metas y lograrlas son herramientas poderosas para realizar tus sueños y potencial. Busca el propósito de Dios, establece metas SMART, persiste con fe y descubre la alegría de alinear tus ambiciones con el plan de Dios.

Oración: Padre celestial, guíame al establecer metas e ir tras mis sueños con propósito.

Eres increíble tal como eres

«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).

¿Sabías que en este mundo que parece una competencia constante, tu valor ya está por las nubes? Así es. No estás aquí para seguir la corriente o para ser una versión 2.0 de alguien más. Tú estás en una aventura épica de autodescubrimiento, con Dios como tu guía.

Jaime se sentía como un extra en su propia película: siempre un paso detrás de sus amigos. Pero un día, Jamie decidió que era hora de ser la protagonista. Se puso los auriculares y sintonizó una nueva *playlist* (una lista de reproducción): una con mensajes positivos y el versículo de Efesios 2:10 en *repeat* (en repetición continua); el versículo que dice que somos «hechura de Dios». Jaime descubrió que tenía un talento único y un valor que solo él podía aportar. Su historia es un recordatorio de que estamos en un viaje espiritual hacia la autoaceptación.

Recuerda que eres una obra maestra; un diseño exclusivo hecho por el mismo Creador. Tus rarezas, tus habilidades, tu carácter único... todo eso es parte de un plan perfecto. Cuando esos pensamientos de *no soy suficiente* intenten hackearte, cámbialos por afirmaciones que te eleven. Dite a ti mismo: *Soy una creación increíble, amada por Dios y capaz de grandes cosas*, como si estuvieras dándote un *pep talk*, palabras de motivación, cada mañana.

Tu vida no es una carrera para ver quién consigue más puntos. Dios tiene un plan solo para ti, una misión que solo tú puedes cumplir. Conéctate con él para descubrir esa misión especial. Dejar atrás la inseguridad es como desbloquear un nuevo nivel en tu vida espiritual, un nivel lleno de confianza y amor propio. Así que, mientras vas por este camino, no olvides: eres increíble tal como eres, y tu valor ante Dios es infinito. ¡Asume tu papel de hijo o hija del Rey y brilla con todo tu ser!

Oración: *Querido Dios, ayúdame a abrazar mi singularidad y a superar los sentimientos de inferioridad.*

Eres una obra maestra

¡Te alabo porque soy una creación admirable!
¡Tus obras son maravillosas, y esto lo sé muy bien!» (Salmo 139: 14).

El amor propio no siempre es fácil de encontrar, especialmente en un mundo que constantemente nos bombardea con imágenes y mensajes sobre cómo deberíamos ser o actuar. Pero el Salmo 139:14 nos ofrece un recordatorio poderoso y liberador: «¡Te alabo porque soy una creación admirable! ¡Tus obras son maravillosas, y esto lo sé muy bien!». No dice simplemente «buena» o «suficiente», sino «admirable».

¿Crees en eso? ¿Vives cada día sabiendo que eres una obra maestra? La vida puede hacernos sentir como un boceto inacabado o una pintura malograda. Pero incluso en nuestros peores días, en esos momentos en los que nos sentimos rotos, imperfectos o incompletos, seguimos siendo maravillosos a los ojos de Dios.

El amor propio comienza con aceptar esta verdad, ver más allá de las imperfecciones y reconocer la singularidad y el valor que cada uno de nosotros aporta al mundo. Cada sonrisa, cada talento, cada peculiaridad es una pincelada de la divinidad. ¡Y tu valor no disminuye por las críticas o las opiniones de los demás!

¿Pero cómo aplicamos esto en nuestro día a día? Empieza mirándote en el espejo cada mañana y recuérdote: *¡Soy una creación admirable!* Toma decisiones que reflejen el amor y el respeto que te debes a ti mismo. Rodéate de personas que te vean y te amen por la obra maestra que eres. Amarse a sí mismo es también un acto de fe. Es confiar en que, a pesar de lo que sintamos o de lo que digan los demás, hay un Creador que nos diseñó con intención y propósito. Y cuando empezamos a vernos a través de esos ojos, cuando realmente absorbemos la verdad de que somos admirables y maravillosos, nuestro mundo cambia.

Este camino hacia el amor propio es un viaje; uno que nos llevará a través de altibajos. Pero cada paso es una oportunidad para profundizar en la comprensión de nuestra propia valía y belleza. Así que, recuerda: no importa lo que enfrentes hoy, eres una obra maestra, creada por las manos del mismo Dios que pintó los cielos con estrellas. Camina con la cabeza en alto, sabiendo que eres una creación maravillosa de un Dios que no comete errores. ¡Eres una obra maestra del amor divino!

Oración: *Querido Dios, ayúdame a comprender cuán especial y valioso soy a tus ojos.*

Guardianes del jardín

«Dios el Señor tomó al hombre y lo puso en el jardín del Edén para que lo cultivara y lo cuidara» (Génesis 2:15).

Hablemos sobre un aspecto genial de Génesis 2:15: Dios le encomienda a Adán que cuide el jardín del Edén. ¡Pero espera! Esta tarea no es solo para Adán, ¡es para nosotros hoy también! Dios no nos creó solo para existir en este planeta, sino también para ser parte activa de su cuidado y protección. Él confía en nosotros y en nuestro amor por todo lo que hizo.

Cuando estuve en Costa Rica conocí la historia de Diego. Él es un joven que asiste a la iglesia y que se ha convertido en un defensor ecológico de primer calibre. Mientras estaba en la iglesia, se dio cuenta de lo importante que es cuidar la naturaleza. Entonces, tuvo una idea genial: organizar limpiezas con sus amigos después de los servicios religiosos, para recoger basura en los bosques cercanos. Además, sembró árboles y conversaba con sus amigos de la iglesia sobre la importancia de la conservación. Todo eso sirvió. El lugar se veía más limpio y hasta implementaron reglas ecológicas. Diego se convirtió en el ídolo del movimiento ecológico, demostrando que en Costa Rica los jóvenes pueden fomentar un cambio en la conservación de la naturaleza.

Así como Adán se encargaba del Jardín, nosotros también tenemos la oportunidad de cuidar este mundo. Esto implica proteger la naturaleza y los animales, y también ayudar a nuestros compañeros. Cuando nos comprometemos y cuidamos lo que Dios hizo, fortalecemos nuestra conexión con él. Nos convertimos en parte de su obra maestra y comenzamos a valorar lo increíble que es todo lo que nos rodea.

Cuidar la creación va más allá de un deber; es amor en acción. Es una forma de mostrar nuestro cariño a Dios y a todos los que comparten este mundo con nosotros. Es ser buenos vecinos, ¿no crees? Entonces, el desafío para esta semana es buscar formas reales de cuidar y preservar lo que Dios creó. Puedes unirtiarte a actividades de limpieza, plantar árboles, reciclar o simplemente pensar en cómo reducir tu huella en el ambiente.

Recuerda que el cuidado no solo beneficia a la creación, sino que también es una manera de demostrar amor y agradecimiento a Dios. ¡Sé un guardián activo del jardín de Dios!

Oración: Querido Dios, gracias por confiarnos la responsabilidad de cuidar tu creación.

Ama a tus padres

«Honra a tu padre y a tu madre, que es el primer mandamiento con promesa; para que te vaya bien, y seas de larga vida sobre la tierra» (Efesios 6: 2, 3, RV60).

El versículo de hoy nos dice que es importante respetar a nuestros padres y nos promete cosas buenas si lo hacemos. Pero ¿por qué es tan relevante y cómo puede afectar la vida de un joven como tú?

Déjame contarte sobre Briana, una señorita de 16 años que conocí en un campamento en Nueva York, y que nos da una lección que te dejará pensando. Una noche, su amigo Jonatán la invitó a una fiesta en casa de Jessica. Briana sabía que sus padres no estaban de acuerdo con que asistiera. La tentación fue fuerte, y tomó la decisión de unirse a la fiesta.

Durante la fiesta, recibió un mensaje de texto de su mamá, pidiéndole que volviera a la casa. Briana enfrentó un dilema moral: seguir desobedeciendo o hacer lo que sus padres le pedían. Optó por la segunda opción y dejó la fiesta, luego de explicarle a Jonatán por qué se iba. Cuando llegó a su casa, sus padres estaban preocupados pero agradecidos por su sinceridad. Juntos, recordaron el versículo de Efesios 6:2 y 3 y hablaron sobre lo importante que es respetar a los padres. Esta experiencia fortaleció la relación de Briana con sus padres y demostró que valoraba lo que le enseñaban.

Al día siguiente, Jonatán llamó a Briana y le agradeció por su decisión, ya que la fiesta terminó en un pleito violento y hubo que llamar a la policía. Ella entendió que respetar a sus padres no era solo una regla, sino una elección inteligente. Con el tiempo, siguió tomando decisiones que honraban a sus padres y se convirtió en un ejemplo de integridad para sus amigos.

Respetar a los padres puede ayudar a muchachos como tú a tomar decisiones responsables. Aunque a veces parezca difícil, la integridad y el respeto por lo que te enseñan son las bases para un futuro sólido. Además, Briana nos muestra que ser un ejemplo positivo para otros es una recompensa adicional por respetar a tus padres. Es un camino de sabiduría y responsabilidad que puede cambiar tu vida y la de quienes te rodean. ¡Así que, a darle con todo y respetar a tus padres, que te esperan cosas buenas!

Oración: Querido Dios, gracias por mostrarme que honrar a mis padres es un camino de sabiduría.

Una vida en amor y compasión

«Sean bondadosos y compasivos unos con otros y perdónense mutuamente, así como Dios los perdonó a ustedes en Cristo» (Efesios 4: 32).

Una joven llamada Zoe llevaba una vida en la ciudad de Nueva York que era más una montaña rusa que un paseo por el Parque Central. La razón era su papá. El hombre que debería haber sido su héroe, su protector, le falló mucho. En lugar de palabras de aliento, le lanzaba lluvias de críticas; en vez de abrazos, le daba frialdad y violencia. Crecer con un papá así fue como caminar por un campo minado: nunca sabía cuándo iba a explotar la siguiente bomba.

Pero Zoe encontró algo, o mejor dicho, a Alguien que fue más grande que su dolor: Jesús. A través de ese encuentro, descubrió la fuerza para hacer lo impensable: perdonar. No fue de la noche a la mañana; fue un proceso que le exigió enfrentarse a esos fantasmas del pasado con la armadura de un amor más poderoso que el rencor.

Me contó sus circunstancias en mi oficina, cuando yo era pastor en Nueva York, y su historia me dejó pasmado. Zoe, con lágrimas que decían más que mil sermones, me explicó cómo, a través de Jesús, logró soltar la carga de odio y dar el paso del perdón. Era como si le hubieran quitado cadenas de plomo de encima.

La relación con su papá cambió; no porque él cambiara, sino porque ella cambió el juego. Se armó de bondad y compasión, siguiendo el consejo de Efesios. Y en esa decisión encontró la libertad.

La historia de Zoe es una bomba de realidad. Nos enseña que el perdón no es un signo de debilidad, sino una declaración de fortaleza. No importa lo retorcido que haya sido el camino, hay una salida. Si ella pudo perdonar lo imperdonable, ¿qué nos detiene a nosotros?

Que el testimonio de Zoe sea un grito de guerra para todos los que están atrapados en la batalla del perdón. Cuando perdonamos, no solo liberamos a la otra persona, nos liberamos a nosotros mismos para vivir una vida a todo color. Y eso, mi amigo, es el verdadero poder.

Oración: Querido Dios, gracias por tu amor y tu compasión incondicional hacia nosotros.

Tú puedes hacer la diferencia

«No descuides el don espiritual que recibiste mediante profecía, cuando los líderes de la iglesia te impusieron las manos» (1 Timoteo 4:14).

¿Cómo puedes utilizar tus pasatiempos y dones personales para hacer una diferencia positiva en tu comunidad o en la vida de los demás, recordando siempre que son un regalo de Dios?

En México conocí a Maritza, una joven con un talento excepcional para el piano. Desde niña, sus padres reconocieron su habilidad y la alentaron a cultivarla. Maritza practicaba todos los días con dedicación, y su esfuerzo se reflejaba en cada presentación que daba en los eventos de su iglesia, donde la música inspiraba a todos los presentes.

Un día, mientras estaba en la iglesia, el pastor resaltó la importancia de emplear nuestros dones para servir a otros. Citó el versículo de 1 Timoteo 4:14 en su sermón, y Maritza prestó atención. Comenzó a reflexionar sobre cómo podía aplicar su talento musical para ayudar a los demás. Así, tomó una decisión impactante: ofrecer clases de piano gratuitas a niños de familias menos afortunadas en su comunidad. En poco tiempo se reunió un pequeño grupo de entusiastas estudiantes, ansiosos por aprender a tocar el piano. A medida que los niños avanzaban en sus lecciones, también crecían en confianza y autoestima.

A lo largo de los años, Maritza continuó enseñando piano a estos niños. Algunos de ellos incluso comenzaron a tocar en la iglesia. La joven vio cómo su don beneficiaba a otros y cómo los niños florecían bajo su tutela. Esta experiencia la llenó de una profunda satisfacción y fortaleció su conexión con la fe.

La historia de Maritza destaca cómo nuestros dones y pasatiempos pueden convertirse en una forma significativa de servir a los demás. Esta enseñanza nos insta a reconocer los dones que Dios nos ha otorgado, valorarlos y usarlos para impactar de forma positiva a quienes nos rodean.

Te invito a reflexionar sobre cómo puedes descubrir y usar tus propios dones y pasatiempos para hacer una diferencia positiva en la vida de los demás, recordando siempre: «No descuides el don espiritual que recibiste».

Oración: Querido Dios, ayúdame a descubrir y utilizar mis dones y pasatiempos para hacer una diferencia positiva en la vida de los demás.

Paz en medio de la ansiedad

«No se preocupen por nada; más bien, en toda ocasión, con oración y ruego, presenten sus peticiones a Dios y denle gracias. Y la paz de Dios, que sobrepasa todo entendimiento, cuidará sus corazones y sus pensamientos en Cristo Jesús» (Filipenses 4: 6, 7).

Una noche, en un campamento juvenil en las afueras de Yakarta, Indonesia, bajo un cielo repleto de estrellas que parecían chispas de una hoguera celestial, conocí a Marcos. Él se sentía solo en su carpa, rodeado de montañas de libros y notas, y con una preocupación inmensa que lo aplastaba como si su mochila estuviera cargada de piedras.

Tenía un examen la semana entrante que se presentaba más desafiante que el nivel final de un videojuego épico, uno de esos que requieren habilidad y paciencia para superar. La ansiedad lo seguía como una sombra oscura, robándole el sueño y revolviendo sus pensamientos como si estuvieran en una licuadora, creando un torbellino de frutas tropicales en su mente. Le compartí un secreto antiguo, más emocionante que encontrar un mapa del tesoro escondido: el texto de Filipenses 4:6 y 7. Le expliqué que la oración y la gratitud son como una combinación de superpoderes. Cuando los usamos, se desbloquea una paz alucinante que puede llenar nuestro corazón y mente, más genial que acertar al blanco en el tiro con arco.

Marcos decidió probar estos superpoderes. Una semana después, recibí una selfi suya con una sonrisa gigante y el pulgar arriba, diciéndome que había conquistado la bestia de la ansiedad en su examen.

Entonces, campeón, cuando sientas que la ansiedad te desafía, recuerda que tienes las herramientas para vencerla. Ora, da las gracias y mira cómo una paz más sorprendente que una leyenda contada bajo las estrellas guarda tu corazón y tu mente. Haz como Marcos: sé el héroe en tu campamento de la vida, ¡y que la paz de Dios sea tu escudo y tu victoria!

Oración: Padre celestial: vengo ante ti con mis ansiedades y preocupaciones, sabiendo que tú eres mi fuente de paz.

Relaciones saludables

«Por tanto, dejará el hombre a su padre y a su madre, y se unirá a su mujer, y serán una sola carne» (Génesis 2: 24, RV60).

Escucha la historia de Amina y Kwame. Esta pareja tenía una conexión de amor tan intensa que se sentía hasta en el silencio. Cuando la vida les puso el dilema de vivir juntos antes de casarse, se dedicaron a buscar respuestas en la fe que ambos compartían.

Se la pasaban soñando con algo más que un trato cualquiera; querían algo a nivel Dios. Entre sus sesiones de oración y rebuscando en la Biblia, se toparon con la respuesta. Génesis 2:24 les dijo clarito que un hombre y una mujer están hechos para unirse de verdad, pero en plan serio, en el matrimonio.

Mientras seguían en su búsqueda, 1 Corintios 6:18 al 20 les recordó que mantenerse puros es clave. Sus cuerpos eran templos del Espíritu Santo, y merecían respeto del bueno. Estaban decididos a darle a Dios la posición principal en su relación, no solo de palabras, sino en cada cosa que hacían. Proverbios 3:5 y 6 les dio el poder para confiar en el plan de Dios y no en lo que ellos creían que estaba bien. La sabiduría de la Palabra les dio luz para elegir algo que mostraba que su relación iba de la mano con su creencia.

Así que Amina y Kwame, siguiendo lo que Dios dice sobre el amor y las relaciones, decidieron esperar. Eligieron respetar un plan más grande que cualquiera que tuvieran en mente, y en esa elección encontraron una paz que solo llega cuando estás seguro de tu decisión.

Me acuerdo cuando me encontré con ellos en Kenia. Su historia influyó fuertemente en la pequeña iglesia donde asistían, cerca de Nairobi, donde la fe era tan vibrante como los colores que llevaban puestos. Amina y Kwame no solo me contaron de su decisión, sino del efecto que tuvo en su relación y en su entorno.

Así que, si estás pensando en tus próximas movidas y en tus relaciones, deja que el relato de Amina y Kwame te ilumine. Recuerda que vivir por Dios es una danza con la fe y el amor, un camino a veces torcido, pero siempre con la promesa de tener a Dios de nuestro lado.

Oración: Padre celestial, busco tu sabiduría y orientación en mis relaciones.

Sanidad en la depresión

«El Señor está cerca de los quebrantados de corazón
y salva a los de espíritu abatido» (Salmo 34: 18).

Aún en las profundidades de la depresión, existe un camino hacia la esperanza y la sanidad. La depresión puede arrojar una sombra oscura sobre tu vida, pero recuerda: Dios está cerca de los quebrantados de corazón. Incluso en tus momentos más bajos, su presencia puede iluminar los rincones más oscuros de tu ser.

Piensa en la historia de David, quien enfrentó su propia batalla contra la depresión, registrada en los Salmos. A pesar de sus luchas, David se aferró a las promesas de Dios y buscó refugio en su presencia. A través de la oración, el apoyo de la comunidad y un renovado enfoque en el amor de Dios, David descubrió la esperanza y la sanidad.

En tus momentos de desesperación, no dudes en derramar tu corazón ante Dios. Él siempre está listo para escucharte y consolarte. Tus clamores no caen en oídos sordos; Dios te entiende y se preocupa profundamente por ti. Así como David buscó refugio en Dios, buscar ayuda profesional es un paso positivo en tu camino hacia la sanidad. Los terapeutas y profesionales médicos pueden brindarte valiosa orientación y apoyo mientras superas la depresión.

La depresión puede oscurecer tu sentido de propósito, pero recuerda que Dios tiene un plan para tu vida. A medida que te acerques a él a través de la oración, la lectura de su Palabra y la conexión con una comunidad de fe, redescubrirás la esperanza, la alegría y tu sentido de propósito.

La depresión puede ser un camino desafiante. Recuerda que la sanidad y la esperanza están a tu alcance. Busca ayuda, aférrate a tu fe y ten la certeza de que Dios está cerca, incluso en medio de tu depresión. Le importas a Dios y él desea sanarte. ¿Lo aceptas?

Oración: Señor, pido tu consuelo y guía para quienes batallan con la depresión, y que hallen esperanza y alegría en ti.

De la esclavitud a la bendición

«El ladrón no viene más que a robar, matar y destruir; yo he venido
para que tengan vida y la tengan en abundancia» (Juan 10: 10).

En la lucha contra las drogas y el alcohol, hay un camino hacia la libertad y una vida plena. Aunque la adicción puede haber traído caos y sufrimiento, Jesús ofrece una existencia abundante. Reconocer esta promesa es el primer paso hacia la sanación y la transformación. El ladrón (Satanás) quiere robarte la vida, el ánimo, el futuro, los sueños y los deseos; pretende destruirte y matar la esperanza en tu interior. Pero Jesús tiene un deseo diferente: quiere otorgarte una vida en abundancia, y devolverte todo aquello que el ladrón te ha robado o intenta robar.

Recuerdo a Janet, a quien conocí en Puerto Rico. Durante años luchó contra la adicción. Sentía que las sustancias le arrebataban la alegría y el propósito. Un día, Janet llegó a la Universidad de las Antillas y me pidió estudiar la Biblia. A medida que conocía más sobre Jesús, se volvió a Dios en oración y buscó ayuda profesional. Gracias a su fe, al apoyo de la comunidad y a la terapia, encontró la libertad de su adicción y un renovado sentido de propósito.

En tu lucha para superar la adicción, encuentra fortaleza en tu fe en Dios. Su amor y gracia te empoderan para liberarte de las ataduras de la adicción. Así como hizo Janet, quien encontró apoyo en un grupo de recuperación y a través de la terapia, pedir ayuda es un paso valiente y positivo en el camino hacia la recuperación. Rodéate de una comunidad que entienda y apoye tu lucha.

La adicción quizá haya eclipsado temporalmente la luz en tu vida, pero Jesús te ofrece un futuro lleno de plenitud y libertad. Con fe, perseverancia y el apoyo de otros, puedes alcanzar la vida abundante que Dios tiene para ti. El camino para superar la dependencia de sustancias es desafiante, pero nunca olvides que la libertad y una vida plena están a tu alcance. Busca ayuda, apóyate en tu fe y acepta la vida plena que Dios ha diseñado para ti. No importa cuál sea tu adicción, Jesús está dispuesto a ayudarte.

Oración: Querido Padre celestial, te pido con esperanza por aquellos que están luchando contra la adicción.

Sanidad para las heridas

«Pero yo restauraré tu salud y sanaré tus heridas»,
afirma el Señor» (Jeremías 30: 17).

Un día, descansando en mi cuarto, el ventilador de techo decidió lanzarse directo hacia mi cabeza. Fue un espectáculo de horror instantáneo: mi cabeza se convirtió en una fuente de sangre y yo quedé allí, en medio de un charco rojo, medio aturdido. Mi padre, que tiene unos reflejos mejores que el Hombre Araña, me agarró en un segundo y nos lanzamos a la calle como si estuviéramos en una escena de acción, buscando a toda prisa un transporte para llegar al hospital.

El doctor fue como sastre con tantas suturas; manejó la aguja como si fuera un pincel y mi cabeza, su lienzo. Pronto yo estaba vendado como si fuera momia. Y ahí es cuando caí en la cuenta: Jesús es como ese médico, pero a nivel superior. Cuando la vida nos tira un golpe bajo y nos deja acabados, él entra a escena, nos limpia las heridas del alma y nos pone de pie.

Aunque a veces te sientas como si un ventilador de techo te hubiera atacado con todo, recuerda que hay alguien que está listo para rescatarte. Jesús está siempre listo para ayudarnos a sanar, no solo las cicatrices que se ven, sino también las que llevamos dentro que nadie más ve.

Es normal sentir dolor y tristeza cuando nos enfrentamos a situaciones difíciles. No debemos ocultar nuestras heridas, sino reconocerlas y llevarlas delante de Dios en oración. Él nos escucha y está dispuesto a sanarnos. Jeremías 30:17 es una promesa directa de Dios para nosotros. Nos asegura que él nos devolverá la salud y sanará nuestras heridas.

Aunque Dios tiene el poder para sanar instantáneamente, a menudo nos invita a participar en el proceso de nuestra propia sanidad. Esto puede implicar buscar apoyo, hablar con alguien de confianza o tomar decisiones saludables que contribuyan a nuestra recuperación. Dios es nuestro sanador y restaurador. Enfrentemos nuestras heridas con valentía, confiando en la promesa de Jeremías 30:17. Participemos activamente en nuestro proceso de sanidad y encontremos esperanza en medio de las dificultades. Dios es fiel y cumplirá su promesa de sanarnos y restaurarnos.

Oración: Padre celestial, Médico Divino, gracias por tu promesa de sanidad y restauración.

Fortaleza en la tristeza

«El Señor es mi roca, mi amparo, mi libertador; es mi Dios,
la roca en que me refugio. Es mi escudo, el poder que me salva,
¡mi más alto escondite!» (Salmo 18: 2).

Allá estaba yo, en Nueva York, justo antes de subir a la plataforma de la Iglesia para hablar, cuando vibró mi celular. Era mi mamá, y sus palabras caían pesadas y frías: mi abuela había fallecido. Me golpeó duro, como un puñetazo en el pecho, dejándome sin aire, sin palabras.

Perder a alguien es súper duro, y en ese momento me sentí perdido. Pero justo entonces, como si alguien hubiera prendido una de esas canciones que siempre te levantan, un pensamiento me cruzó la mente: Salmos 18:2, que dice que Dios es mi roca y mi refugio. Esa idea se quedó pegada en mi mente, como esas calcomanías que no puedes despegar de la portátil.

Me aferré a ese pensamiento. Era como un salvavidas en medio de un mar picado de tristeza. Me recordó que, incluso cuando la vida te tira una ola gigante, hay algo o alguien más grande que puede mantenernos a flote. Y así, con ese sentir, enfrenté ese día y todos los que vinieron después.

En la batalla contra la tristeza, hay un viaje épico lleno de resiliencia y esperanza renovada. ¡Tienes lo necesario! Incluso cuando te enfrentas a la tristeza, Dios permanece firme como tu roca y fortaleza. Puedes acudir a él en busca de seguridad y fuerza.

Mientras navegas por la montaña rusa de la tristeza, accede a la fuerza imparable de Dios. Él es tu escudo y la fuente de tu resiliencia irrompible. Al igual que como yo encontré consuelo en la promesa de su Palabra y en el amoroso abrazo de amigos, busca tu grupo de apoyo. Comparte tu tristeza y deja que la comprensión y la empatía de tus amigos se conviertan en tu superpoder.

Vencer la tristeza es un viaje épico lleno de resiliencia y esperanza creciente. Encuentra fortaleza en la presencia imparable de Dios, apóyate en la oración y en tus amigos, y abraza la esperanza renovada que brilla a través de la tristeza. Eres más fuerte de lo que piensas, y con el poder imparable de Dios, puedes triunfar sobre la tristeza.

Oración: Padre celestial, vengo a ti quebrantado, y te pido ayuda para enfrentar la dura batalla de la tristeza.

Armonía en un mundo digital

«Hagan lo que hagan, trabajen de buena gana, como para el Señor y no como para nadie en este mundo» (Colosenses 3: 23).

En una era digital llena de pantallas y juegos, es esencial para los jóvenes encontrar equilibrio y recuperar el control sobre su vida. Este viaje hacia hábitos tecnológicos más saludables y conexiones del mundo real es una oportunidad para prosperar. La adicción a la tecnología a menudo surge del constante atractivo de las pantallas y los juegos. Pero tienes el poder de establecer límites y priorizar lo que realmente importa.

A Jordán, como a muchos otros adolescentes, le era difícil alejarse de la pantalla. Las horas se hacían días mientras el mundo virtual parecía más atractivo que el real. Pero Jordán decidió tomar el control de su vida. Comenzó estableciendo límites claros en el tiempo que pasaba ante la pantalla, permitiéndose una cantidad específica cada día. Este sencillo paso lo llevó a una nueva sensación de libertad.

Jordán también comenzó a explorar pasatiempos no relacionados con la tecnología. Lo que una vez eran horas desperdiciadas frente a una pantalla, ahora las dedicaba a pintar, tocar un instrumento musical y participar en actividades al aire libre. Estas pasiones fuera de línea no solo le trajeron una inmensa alegría, sino que también ayudaron a romper el ciclo de la adicción.

Es crucial establecer límites tecnológicos saludables. Asigna tiempos específicos para el uso de pantallas y deja espacio para actividades fuera de línea que nutran tu bienestar físico y mental. No permitas que las pantallas reemplacen las conexiones humanas reales. Invierte tiempo en interacciones cara a cara con amigos y familiares. Las relaciones genuinas son invaluable.

Redescubre tus pasiones y pasatiempos fuera de línea. El camino para vencer la adicción a Internet y a los juegos de computadora es un camino empoderado que te permitirá encontrar equilibrio y prosperar tanto en el mundo digital como en el real. Recuerda, tienes la capacidad de establecer límites y vivir una vida bien equilibrada.

Oración: Padre celestial, guíame en encontrar equilibrio en un mundo impulsado por la tecnología.

La vida en armonía

«La paz les dejo; mi paz les doy. Yo no se la doy a ustedes como la da el mundo. No se angustien ni se acobarden» (Juan 14: 27).

Entendemos que la vida como adolescente puede ser un torbellino sin fin. Entre la escuela, las actividades extracurriculares y mantener conexiones sociales, es fácil sentirse abrumado. Vamos a explorar cómo esta actividad constante nos afecta y cómo podemos navegarla.

Te presento a Mia, una adolescente que conoce de primera mano la lucha contra la sobreactividad y el estrés. Su horario estaba lleno de tareas escolares, clubes y las presiones de la vida adolescente. El estrés era real y estaba afectando su bienestar. Un día, Mia decidió que era hora de un cambio. Se volvió hacia su fe y comenzó a priorizar el autocuidado y el descanso. No siempre fue fácil, pero con el tiempo, encontró equilibrio y se sintió más en paz.

Entonces, ¿cómo podemos ganar la batalla contra la sobreactividad y el estrés mientras honramos a Dios? Primero, reconoce que está perfectamente bien reducir la velocidad y tomar descansos. Prioriza el autocuidado, incluyendo momentos de reflexión, suficiente descanso y el descanso de estar en la presencia de Dios.

Recuerda que nunca estás solo en este camino. Recurre a Dios en oración y busca su guía cuando te sientas abrumado. Él es tu fuente inquebrantable de fortaleza. Cada paso que das para encontrar equilibrio merece ser celebrado. Reconoce esos momentos de paz y autocuidado como regalos de Dios.

Mantener un sentido de calma en medio del ajetreo y el bullicio de la vida adolescente se trata de encontrar equilibrio. Al reconocer la importancia del descanso, buscar el apoyo de Dios y celebrar los momentos de tranquilidad, descubrirás una vida que honra a Dios y está llena de su paz.

Oración: Querido Padre celestial, en medio de mi ajetreada vida adolescente, acudo a ti en busca de orientación y paz.

Ante los ataques de pánico

«Cuando siento miedo, pongo en ti mi confianza»

(Salmo 56: 3).

La vida es una montaña rusa, y a veces nos lanza una curva, como los ataques de pánico. Si eres un adolescente o joven adulto que enfrenta esto, no estás solo. Juntos aprenderemos cómo lidiar con los ataques de pánico, cómo encontrar fuerza interior y vencer el miedo.

Los ataques de pánico pueden sentirse como tormentas repentinas en nuestra mente y cuerpo. El corazón late rápido, sientes que no puedes respirar, y el miedo se apodera de ti. Pero, ¿adivina qué? ¡Puedes superar esta tormenta! «Cuando en mí la angustia iba en aumento, tu consuelo llenaba mi alma de alegría» (Salmo 94:19).

Andrés, un joven, enfrentó sus ataques de pánico sin rodeos. La primera vez que sucedió, Andrés estaba aterrado. Pero en lugar de dejar que el miedo lo controlara, decidió hablar con un consejero y comenzó a practicar ejercicios de respiración profunda y *mindfulness* (la así llamada conciencia plena). Con el tiempo, los ataques de pánico se volvieron menos frecuentes y él aprendió a manejarlos.

Cuando llega un ataque de pánico, respira lento y profundo. Eso es como anclarse en la tormenta. Inhala valentía, exhala miedo. No intentes atravesarlo solo. Habla con un amigo, un familiar o con un terapeuta. Compartir tus sentimientos puede ser un salvavidas.

Practica la conciencia plena para mantenerte centrado. Concéntrate en tus sentidos y en lo que está sucediendo en el presente. Eso puede ayudarte a calmar la tormenta interior. Enfrentar los ataques de pánico requiere valentía, y la tienes dentro de ti, gracias al Espíritu Santo, el Consolador, que Jesús prometió enviar para que viva dentro de ti. Con el poder de la respiración, el apoyo de tus seres queridos, la atención plena y el consuelo de la presencia de Dios, puedes vencer la tormenta y salir más fuerte que nunca.

Oración: *Querido Padre, gracias por el don del Consolador. Cuando golpee un ataque de pánico, concédeme la valentía para enfrentarlo sin rodeos.*

Todo tiene su tiempo

«Todo tiene su tiempo, y todo lo que se quiere debajo del cielo tiene su hora» (Eclesiastés 3: 1, RV60).

¿Qué significa que «todo tiene su tiempo» según Eclesiastés 3:1, y cómo puede aplicarse a la vida de un adolescente?

María estaba a punto de graduarse de la escuela secundaria y estaba llena de emoción por lo que le deparaba el futuro. Sin embargo, también estaba llena de preocupaciones y ansiedad. No sabía qué carrera seguir o qué decisiones tomar en esta nueva etapa de su vida.

Un día, mientras caminaba por el parque, María encontró un versículo de la Biblia escrito en una placa junto a un hermoso reloj de sol: «Todo tiene su momento oportuno; hay tiempo para todo lo que se hace bajo el cielo» (Eclesiastés 3:1).

Este versículo la hizo reflexionar. Comprendió que no tenía que apresurarse en tomar todas las decisiones importantes de su vida de inmediato, y que cada cosa tiene su momento adecuado. Así que decidió relajarse y disfrutar del verano antes de tomar decisiones sobre su futuro académico.

Durante ese verano, María exploró sus intereses, conoció a nuevas personas y se dio cuenta de que tenía tiempo para descubrir lo que realmente le apasionaba. Al final del verano, decidió seguir una carrera que la llenaba de alegría y satisfacción.

A menudo, en la adolescencia, nos sentimos presionados para tomar decisiones importantes rápidamente, pero esta historia nos recuerda que está bien tomarnos un tiempo para explorar, descubrir nuestros intereses y encontrar nuestro camino en la vida.

En resumen, «todo tiene su tiempo» destaca la importancia de comprender que cada cosa tiene su momento adecuado, especialmente durante la adolescencia, cuando las decisiones importantes pueden parecernos abrumadoras. Debemos confiar en el Dios, explorar nuestras pasiones, tener paciencia y recordar que todo tiene su tiempo en el plan divino.

Oración: *Padre Dios, ayúdame a reconocer y aceptar que todo tiene su tiempo y a confiar en tu plan para mi vida. Amén.*

Un verdadero amigo

«Hay amigos que llevan a la ruina y hay amigos más fieles que un hermano» (Proverbios 18: 24).

Mientras el tren atravesaba el majestuoso paisaje canadiense, con sus interminables bosques y montañas que parecían tocar el cielo, me encontré sentado junto a Martín, cuya energía era tan palpable como el vibrante paisaje que se extendía ante nosotros. Entre el rítmico traqueteo de las ruedas y el silbido del viento, con sinceridad y reflexión, Martín compartió su historia.

Me habló de su pueblo, donde todos se conocían. Compartía con sus amigos juegos y carcajadas, pero no sus verdaderas luchas o sueños. Incluso rodeado de caras sonrientes y momentos de alegría, en ocasiones sentía una especie de soledad interna, que algo faltaba. *¿Cómo puedo saber quién es realmente mi amigo?* —se preguntaba.

Una tarde encontró Proverbios 18:24, y sintió que el texto hablaba directamente a su corazón, cuestionando la profundidad de sus numerosas conexiones. Luego de esta revelación, Martín empezó a observar a quienes lo rodeaban, buscando esa cualidad de lealtad que describía el proverbio.

Diego, un vecino, emergió como un amigo genuino. Podían hablar de cualquier cosa, desde trivialidades hasta los temas más serios y personales. Al paso de los años esa amistad se convirtió en una fuente de confianza y apoyo mutuo, que resistió las pruebas y las tribulaciones típicas de la juventud.

Pero había otro Amigo que le había mostrado a Martín el verdadero significado del amor y la fidelidad: Jesús. «Él es el amigo que nunca te falla», me dijo con convicción. «Aunque no lo veas, siempre está allí».

La historia de Martín me hizo reflexionar sobre mis propias relaciones y sobre la presencia constante de Jesús en mi vida. Me hizo darme cuenta de que la verdadera amistad no solo consiste en estar juntos en los momentos de diversión, sino también en los desafíos y en el crecimiento personal y espiritual.

Cuando nos despedimos, Martín me dejó con una última reflexión: «La amistad con Jesús es el modelo perfecto. Él te muestra cómo amar, cómo escuchar y cómo estar presente. Y eso es lo que trato de ser para mis amigos, siguiendo su ejemplo».

Oración: Querido Jesús, ayúdame a amar a los demás como tú me amas.

Cuando amar es difícil

«Este es mi mandamiento: que se amen los unos a los otros como yo los he amado» (Juan 15: 12).

Jesús nos entrega una consigna revolucionaria en Juan 15:12. No es una sugerencia pasajera; es un mandato para vivir amando, incluso en las circunstancias más difíciles. Hace algunos años, mientras compartía palabras de esperanza en una escuela de Oregon, conocí a un joven llamado Smith. Su historia es un testimonio vivo de cómo el amor puede transformar corazones y sanar heridas antiguas.

Smith creció en la sombra de su hermano mayor, quien le infligió dolor y maltrato mientras crecían. Aquellas cicatrices se quedaron en Smith, marcando su capacidad de amar y confiar. A medida que crecía, el amor fraternal se veía constantemente sofocado por los recuerdos amargos que llevaba.

Un día, al reflexionar sobre el mandamiento de Jesús, Smith se encontró en una encrucijada. ¿Cómo podía amar a su hermano, el causante de tanto dolor? En su lucha, Smith se dio cuenta de que el amor que Jesús enseñaba no era una respuesta emocional, era una decisión valiente y una acción deliberada.

Con un corazón vacilante, Smith decidió enfrentar su pasado. Tomó la iniciativa de buscar a su hermano, no para reavivar viejas disputas, sino para ofrecer perdón y buscar la reconciliación. Fue un proceso lento y a veces doloroso, lleno de conversaciones sinceras y momentos de vulnerabilidad compartida.

A través de este proceso, Smith comenzó a ver a su hermano no como el antagonista de su niñez, sino como alguien que también había crecido y cambiado. Al extender amor en lugar de albergar resentimiento, Smith liberó a su hermano del peso de la culpa, y también liberó su propio corazón del veneno del rencor.

El amor de Smith reflejó el amor de Cristo: sacrificado, incondicional y redentor. A través de su valentía para amar contra todo pronóstico, Smith y su hermano experimentaron la restauración de su relación y la profunda paz que viene de obedecer el mandamiento de amar.

Como Smith nos enseña, vivir según Juan 15:12 puede ser desafiante, pero es precisamente en el desafío donde encontramos el verdadero poder del amor cristiano. No se trata solo de sentimientos; es una práctica diaria que nos lleva a la semejanza de Cristo y tiene el poder de cambiar nuestra vida y la de aquellos que están a nuestro alrededor.

Oración: Señor, ayúdame a amar y perdonar a los demás, aunque no sea fácil.

Una historia de fe y amor

«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: 38, 39).

Durante el viaje en coche desde el aeropuerto de Medellín, tuve la suerte de conocer a Alex, un joven de 17 años cuya vida había girado alrededor de la música hasta que una enfermedad grave lo desafió a tocar una melodía diferente. A medida que el paisaje urbano de Medellín se desplegaba ante nosotros, Alex me contó su historia, que estaba llena de pruebas y triunfos.

A pesar de los retos que le impuso su condición, Alex encontró fuerzas en su fe, aferrándose a las palabras de Romanos 8:38, que le dieron luz en la oscuridad. La música se convirtió en su himno de esperanza, su forma de comunicar y compartir su lucha con otros que enfrentaban sus propias batallas.

Alex me habló de Valeria, una joven que conoció en una de sus actuaciones. Como él, ella había enfrentado y superado una enfermedad similar. Su encuentro fue un cruce de caminos, un punto de inflexión donde la empatía y el entendimiento forjaron un lazo poderoso. La relación entre Alex y Valeria floreció en medio de las adversidades, y juntos se convirtieron en una fuente de inspiración para otros jóvenes en situaciones parecidas.

Mientras el coche nos acercaba a nuestro destino, reflexionó sobre cómo, a pesar de los desafíos inesperados, es posible encontrar fortaleza en la fe y el amor. Me recordó que no estamos solos en nuestro viaje; que hay una Presencia constante que nos acompaña; y que el amor de Dios está con nosotros, sin importar las circunstancias. Al despedirnos, sus palabras finales resonaron conmigo: «El amor de Dios siempre está a tu lado, sin importar lo que suceda». Con esa afirmación, Alex no solo había compartido su historia, sino también una profunda verdad que llevaba en su corazón.

Oración: Señor, ayúdame a comprender y a experimentar tu amor constante en mi vida.

El vínculo de la amistad

«Este es el mensaje que han oído desde el principio: que nos amemos los unos a los otros» (1 Juan 3: 11).

¿Qué pasos puedes tomar para fortalecer tus amistades y demostrar amor fraternal en tu vida diaria?

Hace unos años, en un tranquilo pueblo llamado Colmar, vivían dos adolescentes llamados Yeimy y Patrick. Desde la infancia habían sido amigos inseparables.

Un día, mientras caminaban, se encontraron con una situación que cambiaría sus vidas para siempre. En medio del sendero hallaron un cachorro de lobo herido. Estaba solo y temblaba de miedo. Yeimy y Patrick, sin pensarlo dos veces, decidieron ayudar al pequeño lobo. Lo llevaron a casa, le curaron las heridas y lo alimentaron con cuidado.

A medida que pasaban los meses, el cachorro de lobo creció fuerte y saludable. Lo llamaron «Lupo», y se convirtió en un miembro más de su pequeña familia. A pesar de que todos en el pueblo les decían que un lobo nunca podría ser su amigo, Yeimy y Patrick demostraron que el amor y el cuidado podían vencer cualquier barrera.

La amistad con Lupo les enseñó a todos en el pueblo una lección valiosa: que el amor y la amistad pueden superar cualquier desafío. Aprendieron que, al igual que ellos, podían cultivar relaciones sólidas y duraderas si estaban dispuestos a amar y apoyar a sus amigos, incluso en las circunstancias más inesperadas.

Yeimy y Patrick entendieron que el amor verdadero y el apoyo mutuo eran una demostración del amor profundo que la Biblia les enseñaba. Su vínculo con Lupo también les recordó la importancia de cuidar y proteger a aquellos a quienes amamos.

La amistad genuina y el amor fraternal pueden superar obstáculos inimaginables. A menudo, nuestras relaciones más significativas requieren amor y cuidado constantes. Debemos recordar que las amistades auténticas son un tesoro que se cultiva con amor y paciencia.

Oración: Querido Padre, gracias por la amistad que nos une como hermanos en Cristo.

Amor que no conoce límites

«Pero Dios demuestra su amor por nosotros en esto:
en que cuando todavía éramos pecadores, Cristo murió por nosotros»
(Romanos 5: 8).

¿Cómo puedes mostrar amor incondicional a quienes te rodean, incluso cuando cometen errores? ¿Estás dispuesto a ser un canal del amor incondicional de Dios hacia los demás?

Un joven llamado Michael vivía en un barrio difícil en Nueva York. Había tenido una vida difícil, rodeado de malas influencias, y había tomado decisiones que lo habían llevado por un camino oscuro. A pesar de sus errores y malas acciones, había una persona que nunca dejó de amarlo: su abuela, Rose.

Rose era una mujer de fe profunda y amor incondicional. A lo largo de los años, Michael había lastimado a su familia una y otra vez con sus elecciones equivocadas. Pero Rose, con una eterna sonrisa cálida y palabras de amor, nunca lo rechazó. En lugar de juzgarlo, ella oraba fervientemente por él y lo alentaba a hacer lo correcto.

Un día, cuando Michael estaba en uno de sus peores problemas, tocó fondo. Había perdido su trabajo, sus amigos lo habían abandonado y se sentía completamente solo. Sin embargo, cuando más necesitaba apoyo, Rose estaba allí. Lo acogió en su hogar, lo cuidó y siguió orando por él. Poco a poco, el amor incondicional de su abuela comenzó a transformar a Michael. Comenzó a asistir a un grupo de apoyo, a hacer trabajo voluntario en su comunidad y a buscar oportunidades para enmendar sus errores. Se dio cuenta de que había encontrado un amor que superaba todas las barreras: el amor de su abuela, y, a través de ella, el amor incondicional de Dios.

Con el tiempo, Michael se convirtió en una persona completamente diferente. Se reconcilió con su familia, encontró un nuevo propósito en la vida y comenzó a mostrar a otros ese amor incondicional que su abuela le había mostrado.

La historia de Michael y su abuela Rose nos recuerda que el amor incondicional puede ser una fuerza transformadora en la vida de las personas. A pesar de nuestros errores y fallas, Dios siempre nos ama de manera incondicional y espera que mostremos ese mismo amor hacia los demás. Ten presente siempre que el amor de Dios nos guía a amar a los demás sin condiciones.

Oración: Amado Dios, ayúdame a amar como tú me amas, a pesar de que todos cometemos errores.

El regalo inesperado

«El amor es paciente, es bondadoso.
El amor no es envidioso ni presumido ni orgulloso»
(1 Corintios 13: 4).

¿Qué acciones cotidianas puedes realizar para mostrar amor y apoyo a tu pareja o a tus seres queridos en momentos difíciles?

Emely y Mark eran una pareja que compartía una relación amorosa envidiable. Habían pasado por muchas aventuras juntos y habían compartido risas, lágrimas y sueños. Sin embargo, como cualquier pareja, también tenían desafíos. Un día, Emely tuvo un día agotador en la escuela y se sintió abrumada por las presiones académicas y personales. Llegó a casa sintiéndose exhausta y emocionalmente agotada. Mark, que estaba al tanto de su día difícil, la esperaba con una sorpresa.

Cuando Emely entró en su habitación, encontró una nota escrita a mano en su escritorio, encima de un sobre amarillo. Decía: «Para la persona más increíble que conozco. Ábrelo cuando estés lista». Con curiosidad, la joven abrió el sobre y encontró una cajita cuidadosamente envuelta. Dentro había una colección de pequeñas notas. Cada una de ellas describía una razón por la cual Mark amaba a Emely. «Amo la forma en que sonríes cuando estás feliz», y «Tu valentía es inspiradora» eran solo algunas de las dulces palabras escritas.

Las lágrimas brotaron de los ojos de Emely mientras leía cada nota. Mark había dedicado tiempo y esfuerzo para expresar su amor de una manera que la conmovió profundamente. Era un gesto sencillo, pero significativo, que demostraba su cariño y apoyo. Ella se dio cuenta de que el amor no se trataba solo de decir «te amo», sino de demostrarlo a través de acciones cotidianas. Con su gesto tan dulce, Mark había demostrado paciencia, bondad y consideración en un momento en que ella realmente lo necesitaba.

El amor verdadero se demuestra mediante acciones concretas y momentos significativos. Ser paciente, amable y considerado en las pequeñas cosas puede fortalecer profundamente una relación amorosa.

Oración: Querido Dios, gracias por enseñarme el verdadero significado del amor a través de tu Palabra.

Un amor que supera obstáculos

«Este mandamiento nuevo les doy: que se amen los unos a los otros.

Así como yo los he amado, también ustedes deben amarse los unos a los otros. De este modo todos sabrán que son mis discípulos, si se aman los unos a los otros» (Juan 13: 34, 35).

¿Cuándo fue la última vez que dejaste a un lado tus diferencias para ayudar y amar a un hermano o una hermana en necesidad?

Era una tarde soleada en la pequeña ciudad de Crestwood. Un grupo de adolescentes se reunieron en la iglesia para su devocional semanal. Esta vez, el tema era «Amor fraternal», y todos estaban ansiosos por aprender más sobre cómo aplicar este principio en su vida. Violet compartió una historia personal. Unos años atrás, su mejor amiga, Laura, había pasado por momentos difíciles. Su familia estaba pasando por problemas financieros, y Laura estaba luchando con su salud mental. Ella recordó cómo, en ese momento, había tenido que dejar a un lado sus diferencias y prejuicios para acompañar a Laura.

—Recuerdo que Laura y yo solíamos pelear por cosas tontas —dijo Violet—. Pero cuando más me necesitaba, dejé de lado todo eso y me convertí en su apoyo incondicional. Fue un momento en el que realmente entendí lo que significa amarnos los unos a los otros como Jesús nos ama.

Los rostros de los adolescentes se iluminaban mientras compartían sus propias historias de amor fraternal y cómo habían superado obstáculos para ayudar a un hermano o hermana en necesidad. Algunos hablaron de reconciliaciones familiares, mientras que otros mencionaron cómo habían apoyado a un amigo que estaba pasando por momentos difíciles.

Finalmente, Violet concluyó:

—El amor entre hermanos puede superar obstáculos cuando elegimos amarnos como Jesús nos enseñó. Muestra amor a tus hermanos y demuestra ser un verdadero discípulo de Cristo.

Después de la devoción, los adolescentes se dieron cuenta de que el amor fraternal no solo se trata de hermanos de sangre, sino de todos aquellos que comparten la fe y el propósito de amarse y apoyarse mutuamente. El amor entre hermanos puede superar obstáculos cuando elegimos amarnos como Jesús nos enseñó. Muestra amor a tus hermanos y demuestra ser un verdadero discípulo de Cristo.

Oración: Querido Dios, ayúdame a amar a mis hermanos y hermanas en la fe.

Amar a través del servicio

«Más bien sírvanse unos a otros con amor»

(Gálatas 5: 13).

Hace un tiempo, en un pequeño pueblo, vivían dos hermanos, Lucas y Sofía. A pesar de sus diferencias, se amaban profundamente. Un día, mientras paseaban por el parque, vieron un cartel que decía «Se busca ayuda voluntaria en el refugio de animales abandonados».

Al instante la idea les pareció emocionante. Ambos amaban a los animales y creían que podrían hacer una diferencia en la vida de esos seres indefensos. Juntos se inscribieron como voluntarios en el refugio. Su primera tarea fue limpiar las jaulas de los perros y gatos; una tarea no tan glamorosa, pero esencial. A medida que pasaban el tiempo, comenzaron a conocer las historias de los animales rescatados. Cada uno tenía su propia historia de abandono y necesidad.

Una tarde, mientras alimentaban a los gatos, Sofía notó un gato adulto y desaliñado que había sido abandonado en una caja. Sus ojos tristes conmovieron su corazón. Ella se acercó con cuidado, lo tomó en sus brazos y lo llamó «Simba». A partir de ese día, Simba se convirtió en su compañero constante en el refugio.

Lucas, por su parte, se encargó de un perro llamado «Rocky», un cachorro lleno de energía. Pasaron horas jugando juntos y entrenando. Gracias a su esfuerzo, su amor y cuidado, Rocky se transformó en un perro obediente y confiado.

Con el tiempo, Lucas y Sofía no solo servían en el refugio, sino que también compartían su experiencia con amigos y familiares. Inspiraron a otros a unirse a ellos en el servicio voluntario y juntos hicieron del refugio un lugar mejor para los animales necesitados.

El servicio desinteresado es una forma poderosa de mostrar amor fraternal. Sigamos el ejemplo de Jesús y sirvamos con amor. Luego de conocer la historia de Lucas y Sofía, ¿cómo puedes encontrar oportunidades para servir a los demás con amor en tu vida cotidiana?

Oración: Querido Dios, ayúdame a encontrar maneras de servir a mis hermanos y hermanas en necesidad con la misma pasión y amor que tú.

El desafío del amor incondicional

«Ustedes, por el contrario, amen a sus enemigos, háganles bien y denles prestado sin esperar nada a cambio. Así tendrán una gran recompensa y serán hijos del Altísimo, porque él es bondadoso con los ingratos y malvados» (Lucas 6: 35).

¿Cuál es la diferencia entre el amor incondicional que Jesús nos enseña y el amor condicional que a menudo mostramos hacia los demás?

Elena era una adolescente vivaz y apasionada por su fe. Iba a la iglesia todas las semanas y participaba activamente en las actividades de los jóvenes. Un día, mientras escuchaba un sermón sobre el amor incondicional que Jesús predicaba, se sintió desafiada. ¿Podría amar a alguien que realmente le había hecho daño?

La respuesta llegó rápido. Elena tenía una compañera de clase llamada Esther, quien le había hecho la vida imposible durante años. Esther se burlaba de ella, difundía rumores maliciosos y hacía todo lo posible para hierla emocionalmente. Elena sabía que amar a sus amigos era fácil, pero amar a Esther era un verdadero reto.

Decidió tomar el versículo de Lucas 6:35 como un desafío personal, y cambiar su enfoque hacia Esther. En lugar de responder a sus provocaciones con enojo, decidió responder con amabilidad. Cuando Esther necesitaba ayuda con la tarea, Elena ofreció ayudarla. Incluso la invitó a una actividad de la iglesia.

Sorprendentemente, Esther comenzó a cambiar su actitud hacia Elena. Parecía desconcertada por la amabilidad constante que estaba recibiendo. A medida que pasaba el tiempo, Esther y Elena desarrollaron una amistad genuina. ¡Elena había logrado amar a su enemiga como Jesús lo había enseñado!

La historia de Elena nos muestra que el amor incondicional, aunque desafiante, tiene el poder de transformar incluso las relaciones más difíciles. Siguiendo el ejemplo de Jesús, podemos amar a aquellos que nos han herido y ser agentes de cambio. El amor incondicional es un poderoso testimonio de nuestra fe y del amor de Dios en acción.

Oración: Querido Padre, gracias por el ejemplo de amor incondicional que me diste a través de tu Hijo, Jesús.

La comunicación amorosa

«Panal de miel son las palabras amables: endulzan la vida y dan salud al cuerpo» (Proverbios 16: 24).

En un tranquilo vecindario vivían dos hermanos, Lucia y Carlos. A pesar de su estrecha relación, parecía que discutían todo el tiempo. Peleaban por el iPad, por el baño, por la última porción de pizza; prácticamente cualquier cosa podía convertirse en motivo de conflicto.

Un día, después de una acalorada discusión sobre quién tenía derecho a usar la computadora primero, Lucia y Carlos se sentaron en su habitación con la mente llena de frustración. Esa tarde, mientras buscaban consejos sobre cómo mejorar su relación, encontraron el versículo de Proverbios 16:24 en una Biblia que había estado acumulando polvo en el estante.

Inspirados por el versículo, Lucia y Carlos decidieron darle una oportunidad. Se comprometieron a cambiar la forma en que se comunicaban. Cuando surgía una discusión, se recordaban mutuamente que las palabras amables eran como la miel y que debían hablar con respeto.

Al principio, no fue fácil. Había momentos en los que se sentían tentados a decir palabras hirientes, pero recordaban su compromiso de comunicarse con amor. Comenzaron a usar frases como «Por favor» y «Gracias» más a menudo, y también aprendieron a escuchar activamente a la otra persona en lugar de interrumpirse.

Con el tiempo, las cosas cambiaron. Sus discusiones se volvieron menos frecuentes e intensas. En lugar de alejarse enojados, podían resolver los problemas y desacuerdos de manera más tranquila y constructiva. Su relación mejoró notablemente, y se fortaleció el amor fraternal que los unía. La comunicación amorosa es esencial en el amor fraternal. Usemos palabras amables y respetuosas para fortalecer nuestras relaciones con nuestros hermanos.

¿Cómo puedes mejorar la forma en que te comunicas con tus hermanos y mostrarles amor a través de tus palabras?

Oración: Dios, gracias por enseñarme la importancia de la comunicación amorosa a través de tu Palabra.

Unidos en amor

«¡Cuán bueno y cuán agradable es que los hermanos convivan en armonía!» (Salmo 133: 1).

En un pintoresco pueblo vivían dos hermanos, Daniel y Laura. A pesar de ser muy diferentes, compartían un profundo amor fraternal. Sin embargo, como la mayoría de los hermanos, también tenían sus desacuerdos y peleas ocasionales.

Un día, después de una acalorada discusión sobre cómo organizar sus habitaciones, los padres les pidieron que se sentaran juntos y hablaran sobre lo que significaba para ellos ser hermanos. Les recordaron el versículo del Salmo 133:1 que habían aprendido en la iglesia: «¡Cuán bueno y cuán agradable es que los hermanos convivan en armonía!»

Los hermanos se miraron y se dieron cuenta de que, a pesar de sus diferencias, el amor que compartían era valioso y único. Decidieron hacer un pacto para trabajar juntos en la unidad y la armonía en su hogar. Comenzaron a buscar formas de fortalecer su relación y cultivar su amor fraternal.

Para empezar, decidieron asignar un día a la semana como su «Día de Hermandad». Durante ese día hacían actividades juntos, como cocinar, jugar juegos de mesa o salir a caminar. Este tiempo juntos los ayudó a entenderse mejor y apreciar sus diferencias.

También comenzaron a practicar la comunicación amorosa. Aprendieron a expresar sus sentimientos con amabilidad y respeto en lugar de pelear y criticarse mutuamente. Se esforzaron por apoyarse y alentarse mutuamente.

Con el tiempo, Daniel y Laura se dieron cuenta de que su unidad en el amor era un regalo precioso. Aprendieron a superar desafíos juntos, a trabajar en equipo y a mantener la armonía en la familia. Su amor fraternal se fortaleció y se convirtieron en un ejemplo para otros hermanos en otras familias.

Esta historia nos recuerda que, aunque los hermanos puedan tener diferencias y desacuerdos, el amor y la unidad en la familia son valiosos. Trabajar juntos, comunicarse con amor y apoyarse mutuamente puede fortalecer los lazos familiares y hacer que la convivencia sea más armoniosa. Recordemos siempre que el amor fraternal es un regalo precioso que debemos cuidar y cultivar.

Viendo la historia de Daniel y Laura, ¿cómo puedes contribuir a la unidad y la armonía en tu familia?

Oración: Dios, gracias por la familia que me has dado.

El amor incondicional de Dios

«Porque tanto amó Dios al mundo, que dio a su Hijo único, para que todo aquel que cree en él no se pierda, sino que tenga vida eterna» (Juan 3: 16).

Sofía era una chica alegre y enérgica que siempre había tenido una fe sólida en Dios. Sin embargo, un día su vida dio un giro inesperado. Su madre, su principal apoyo y confidente, fue diagnosticada con una enfermedad grave. Ella se sintió perdida y llena de dolor, y comenzó a cuestionar por qué Dios permitiría que le sucediera eso a su familia.

Los días se volvieron oscuros, y Sofía se alejó de su fe. Dejó de asistir a la iglesia y se sintió abrumada por el enojo y la tristeza. En su búsqueda de respuestas, encontró un grupo de amigos que la alejaron aún más de su fe. Comenzó a hacer elecciones poco saludables y a alejarse de los valores que había aprendido en su familia y en la iglesia.

Pero Dios, en su amor incondicional, no la abandonó. Ella finalmente tocó fondo cuando se dio cuenta de que sus elecciones la estaban llevando por un camino peligroso. Se sintió abrumada por la culpa y la vergüenza. Entonces, decidió buscar ayuda y regresar a Dios.

Sofía comenzó a asistir nuevamente a la iglesia, donde fue recibida con los brazos abiertos por su comunidad de fe. Se sumergió en las Escrituras y en la oración, buscando la fortaleza y la dirección que tanto necesitaba. Poco a poco, comenzó a sentir el amor incondicional de Dios, que nunca la había abandonado.

A medida que renovaba su relación con Dios, también comenzó a sanar sus relaciones personales. Pidió perdón a aquellos a quienes había lastimado y se esforzó por vivir de acuerdo con los valores que había aprendido en su fe.

A través del amor de Dios, podemos encontrar consuelo, perdón y un propósito en la vida. La historia de esta joven nos recuerda que, incluso en nuestros momentos más oscuros y cuando nos alejamos de Dios, él siempre está ahí, esperando para recibirnos de nuevo en su gracia.

Oración: Querido Dios, gracias por tu amor incondicional que nunca me abandona.

Amor que se prefiere

«Amaos los unos a los otros con amor fraternal;
en cuanto a honra, prefiriéndoos los unos a los otros»
(Romanos 12: 10, RV60).

Desde que eran pequeños, Emily y Jack lo compartían todo: las carcajadas, los secretos de esos veranos interminables y las aventuras que solo puedes tener cuando todo el mundo es tu amigo y cada esquina esconde un nuevo mundo. Pero, de repente, la vida les tiró un susto inesperado: Jack tuvo un terrible choque en su bicicleta y terminó con la pierna en mil pedazos, y atado a una silla de ruedas.

Emily, que siempre había sido esa compañera incondicional, no se quedó de brazos cruzados. Sintió que la situación le pesaba tanto como a él y se juró que iba a estar para Jack, pasara lo que pasara. Así que, después de matarse con las tareas del colegio, iba a la casa de Jack. Le daba una mano con lo que fuera, desde la tarea más aburrida hasta zambullirse en las páginas de algún libro que les hiciera olvidar la realidad durante un rato. Esa amistad a prueba de bombas y el apoyo que no desaparecía nunca valían oro.

Cuando llegó el verano, con toda esa avalancha de sol, playa y descontrol, todos los amigos de Emily ya estaban soñando con las olas y la arena. A Emily la ilusionaba la idea, pero había un pero enorme: Jack aún estaba recuperándose. Y ahí estaba ella, en ese cruce de caminos, entre el «plan playa» con los amigos o quedarse en casa con Jack, siendo el ancla que su amigo necesitaba.

No fue fácil, pero Emily, con todo el corazón, decidió quedarse. Le explicó al grupo por qué no iba a poder hacer el viaje con ellos y, aunque por dentro sintió un bajón, sabía que estaba haciendo lo correcto.

Es que, en esta vida de locos, el amor de verdad es ese que te llama a estar a disposición de los demás, a dar el cien por los amigos, incluso si eso significa cambiar los planes. La historia de Emily y Jack, que me la contaron ellos mismos en mi última escapada a Florida, es un recordatorio poderoso de que el amor del bueno se ve en esas jugadas que haces por el bienestar de tus amigos, sin esperar nada a cambio. Es un asunto de lealtad. Y esas decisiones son las que te definen.

Oración: Señor, ayúdame a amara mis amigos de forma genuina y desinteresada.

Oración: Dios, gracias por la familia que me...

Crear para vivir

«Pero estas se han escrito para que ustedes crean que Jesús
es el Cristo, el Hijo de Dios, y para que al creer en su nombre tengan vida»
(Juan 20: 31).

Esta vida, a la que a veces miramos como un perfil de *Instagram* lleno de momentos filtrados, tiene otra cara: una más cruda, pero también más real. Es en esa realidad donde se forjan nuestras creencias y donde la fe en Jesús se convierte en nuestra ancla.

Crear en Jesús no es darle un *like* [me gusta] a una idea bonita. Es mucho más. Es entregarle tu corazón y dejar que él sea el guía en tu viaje. Es encontrar sentido en los días grises y luz en las noches más oscuras. Es saber que, aunque el mundo a veces parezca un rompecabezas desordenado, hay un Artista que ve la imagen completa.

Tu fe es un fuego que puede iluminar tu camino y también el de otros. Cuando crees, te conviertes en un reflejo del amor de Cristo, en un testimonio viviente de su gracia. Esa fe es la que te da vida: una vida plena y auténtica, que no se mide en años sino en momentos de amor compartido y verdades vividas.

Hoy, te animo a creer de verdad; no solo con la mente, sino con todo tu ser. Deja que esa creencia te transforme y te lleve a vivir de una manera que inspire a otros. Cuando crees, no solo encuentras vida, ¡también la das! La fe en Jesús es el puente entre lo que eres y lo que estás destinado a ser. Y en su nombre no solo existe la promesa de una vida futura, sino la certeza de una vida llena ahora.

Así que, joven, te desafío: sumérgete en la fe, deja que ella sea tu brújula y tu ancla. En la fe encontrarás la mayor aventura, una vida vibrante y una paz que sobrepasa todo entendimiento. Vive cada día con la convicción de que, en el nombre de Jesús, no hay tormenta que no puedas enfrentar, ni sueño que no puedas alcanzar.

Oración: Señor, infunde en mí la fe que trasciende el conocimiento y me lleva a experimentar tu amor y tu vida. Ayúdame a creer en ti.

Oración: Dios, gracias por la familia que me...