

Un espejo de la realidad (Cap. 1)

Imagina un amigo que encaje en esta descripción:

Solo te contacta cuando necesita ayuda.

Pide cosas, y tú se las das gustosamente, pero rara vez dice «gracias».

Parece olvidarse de ti cuando le van bien las cosas.

Te acusa de no ser cariñoso y te culpa por cosas que no son tu culpa.

Dice a la gente que te conoce, pero rara vez quiere pasar tiempo contigo.

Ni siquiera abre la puerta cuando estás en su entrada llamando, solo queriendo entrar de visita.

Ese no es exactamente el tipo de amigo que te gustaría tener.

Sin embargo, si somos honestos, ese es el tipo de «amigo» que a veces somos para Dios. Vuelve a mirar la lista y ve si te identificas con alguna de estas tendencias:

Solo lo contactamos cuando necesitamos ayuda.

Pedimos cosas, y Él nos las da gustosamente, pero rara vez decimos «gracias».

Parecemos olvidarnos de Él cuando nos van bien las cosas.

Lo acusamos de no ser amoroso y lo culpamos por cosas que no son su culpa.

Le decimos a la gente que lo conocemos, pero rara vez queremos pasar tiempo con Él.

No abrimos la puerta cuando Él quiere entrar y pasar tiempo con nosotros.

(Como Jesús dijo, «¡He aquí, yo estoy a la puerta y llamo; si alguno oye mi voz y abre la puerta, entraré a él, y cenaré con él, y él conmigo!» (Apocalipsis 3:20)).

Si puedes identificarte con algo de esa lista, ámate. No solo es posible mejorar tu relación con Dios, sino que también es una de las mayores alegrías de la vida. Incluso si no siempre has sido un amigo cercano para Él, Dios te valora profundamente a ti y tu amistad.

Hablando a su círculo de seguidores, Jesús dijo: «Yo os he llamado amigos» (Juan 15:15). En esa misma conversación, describió la medida máxima de la amistad:

«Nadie tiene mayor amor que este, que uno ponga su vida por sus amigos» (Juan 15:13).

Un día después, Jesús vivió esa definición de amistad cuando murió, por sus amigos.

Un Dios amistoso —y mucho más

Es increíble —inimaginable, en realidad— que el Dios del universo quiera ser nuestro Amigo. Él no solo quiere recrearnos e instruirnos, Él quiere amarnos y conocernos, y ser amado y conocido por nosotros.

Sin embargo, la analogía de la amistad se queda corta, así que a lo largo de la Escritura, Dios describe su relación con nosotros de otras maneras. Aquí hay algunos ejemplos:

Un Padre amoroso.

La idea de Dios como Padre puede ser un obstáculo para aquellos que han tenido una relación decepcionante o incluso abusiva con su padre terrenal. Afortunadamente, el amor paternal de Dios trasciende cualquier defecto y limitación humana y nos ofrece un amor perfecto. Como resultado, podemos liberar cualquier temor de que Él nos hiera o nos abandone.

Como dice Romanos 8:15,16: «Pues no habéis recibido el espíritu de esclavitud para estar otra vez en temor, sino que habéis recibido el espíritu de adopción, por el cual clamamos: ¡Abba, Padre! El Espíritu mismo da testimonio a nuestro espíritu, de que somos hijos de Dios.» Él es un Padre que responderá con

profundo amor y cuidado cuando clamemos a Él. Imagina un padre perfecto, sin absolutamente ningún defecto, y eso es un atisbo de cómo es Dios.

Ellen White escribe que es «*música en sus oídos*» cuando Dios nos oye llamarlo nuestro Padre.

Para fortalecer nuestra confianza en Dios, Cristo nos enseña a dirigirnos a Él con un nuevo nombre, un nombre entrelazado con las asociaciones más queridas del corazón humano. Nos concede el privilegio de llamar Padre al Dios infinito. Este nombre, pronunciado a Él y acerca de Él, es un signo de nuestro amor y confianza hacia Él, y una promesa de su consideración y relación con nosotros. Pronunciado al pedir su favor o bendición, es como música en sus oídos. Para que no pensemos que es una presunción llamarle por este nombre, lo ha repetido una y otra vez. Él desea que nos familiaricemos con esta designación.¹

Un cónyuge que adora.

Dios utiliza el pacto matrimonial para simbolizar su compromiso y devoción hacia nosotros. En Apocalipsis 19, la iglesia es descrita como la amada novia de Dios, y la inminente reunión de Dios y el hombre es llamada «la cena de las bodas del Cordero» (versículo 9).

Casi puedes imaginarlo como un esposo que adora, con una sonrisa de admiración y una lágrima en el ojo al ver a su hermosa novia, la iglesia. «Gocémonos y alegrémonos y démosle gloria; porque han llegado las bodas del Cordero, y su esposa se ha preparado.» (versículo 7). Este simbolismo ilustra cuán emocionado está Dios por elegirnos y cuán preciosos somos para Él.

Un pastor/cuidador.

La descripción de Dios como nuestro pastor pierde parte de su impacto en la vida moderna, ya que la mayoría de nosotros no vemos pastores en los campos con sus ovejas. Pero la imaginería es rica. Esta elección de llamarse a sí mismo nuestro Pastor nos dice que Dios quiere ser conocido como nuestro protector y cuidador, alguien que hace de su propósito suplirnos provisión y guía día y noche.

Jesús dijo que se toma su trabajo como nuestro Pastor tan seriamente que moriría para protegernos de cualquier amenaza: «Yo soy el buen pastor; el buen pastor su vida da por las ovejas.» (Juan 10:11).

El Salmo 23, uno de los capítulos más queridos de la Biblia, comienza con la declaración: «Jehová es mi pastor; nada me faltará.» (versículo 1, NKJV). Continúa describiendo cómo Jesús, nuestro Pastor, satisface cada una de nuestras necesidades, desde el descanso y la paz hasta el coraje y el consuelo.

Un rey benévolo.

En la Biblia, Dios es descrito como un Rey poderoso:

«¡Jehová reina; tiemblen los pueblos!

Él está sentado sobre los querubines;

conmuévase la tierra.» (Salmos 99:1).

Sí, Él es poderoso, pero no es cruel ni aplasta a los que están en su reino. En lugar de usar la fuerza o el miedo, Él ofrece protección y defensa para su pueblo, siempre buscando maneras de bendecirlos y ayudarlos a prosperar.

Como puedes ver en cada una de estas descripciones, Dios quiere tener una relación con nosotros. A lo largo de la Biblia, vemos a un Dios que anhela que sus seguidores vayan más allá de los rituales religiosos y lo conozcan y amen a nivel personal. Cuando nos damos cuenta de lo ansioso que está por tener una relación con nosotros, nos sentimos atraídos a Él, no por miedo, culpa u obligación, sino por amor. Su amor nos cautiva y nos hace amarle: «Nosotros le amamos a él, porque él nos amó primero.» (1 Juan 4:19).

La ciencia detrás de amar a un Dios vivo

La Biblia promete que una relación con Dios nos traerá paz y nos ayudará a prosperar. Curiosamente, la investigación moderna apoya esa misma idea. Considera estos hallazgos de estudio:

- *Tener una relación con Dios aumenta la resiliencia emocional y puede ayudar a afrontar el estrés, la ansiedad y la depresión.²*
- *Creer que tienes una relación cercana y personal con Dios se asocia con una mejora de la salud mental y el bienestar.³*
- *Las personas que oran y asisten a la iglesia tienen una mayor satisfacción con la vida y son más propensas a tomar decisiones saludables.⁴*
- *La fe profunda y la participación religiosa se asocian con una mejor función inmunológica y una disminución de los sentimientos de soledad.⁵*
- *Aquellos que tienen un mayor compromiso con seguir a Dios tienen una mejor salud y un menor riesgo de muerte prematura.⁶*

Estos hallazgos se hacen eco de lo que Ellen White escribió sobre cómo el amor de Dios es una fuerza vitalizadora y sanadora: *«El amor que Cristo difunde por todo el ser es un poder vitalizador. Cada parte vital —el cerebro, el corazón, los nervios— la toca con sanidad. Por él, las energías más elevadas del ser se activan. Libera el alma de la culpa y la tristeza, la ansiedad y la preocupación, que aplastan las fuerzas vitales. Con él vienen la serenidad y la compostura. Implanta en el alma un gozo que nada terrenal puede destruir, —gozo en el Espíritu Santo—, gozo que da salud y vida.»⁷*

Entonces, ¿qué nos impide tener una relación con Dios?

Tener una relación cercana es vital y da vida, pero eso no significa que siempre sea fácil. Llevar una vida de devoción espiritual es contracultural y requiere esfuerzo e intención. Vivimos en un mundo rápido, ruidoso y distraído, una cultura que glorifica la autopromoción, la codicia y el drama. Este es el entorno opuesto al propicio para llevar a cabo las prácticas espirituales que construyen una relación con Dios, como la quietud, el descanso, la oración, el estudio de la Biblia, la moderación y el desinterés. Necesitamos quietud y silencio

para llegar a conocer a Dios. Como dice Salmos 46:10: «Estad quietos, y conoced que yo soy Dios».

Según el Pew Research Center, un número sorprendente de cristianos no está experimentando la paz y la quietud que conlleva pasar tiempo con Dios. Más de la mitad de los cristianos dice no sentir una sensación de paz espiritual semanalmente.⁸ Esto concuerda con otros hallazgos que indican que muchos cristianos carecen de algunos de los hábitos espirituales que conducen a la paz y la cercanía con Dios. Por ejemplo, casi la mitad de los cristianos dice que rara vez o nunca lee la Biblia fuera de la iglesia, y el 40 por ciento de los cristianos no ora diariamente.⁹

Dado el ruido y el ritmo de la cultura moderna, no es sorprendente que muchos cristianos señalen la ocupación y la falta de tiempo como la razón por la que no pasan tiempo con Dios. Sin embargo, si observamos más de cerca, parece que para la mayoría de las personas, la verdadera razón no es la falta de tiempo, sino la falta de interés. Consideremos, por ejemplo, que el estadounidense promedio pasa casi tres horas al día viendo televisión y cuatro horas y media al día navegando en su teléfono; eso suma siete horas y media de tiempo recreativo frente a la pantalla cada día, siete días a la semana, lo cual es más que un trabajo a tiempo completo.¹⁰ Si el estadounidense promedio tiene más de siete horas de tiempo libre al día para pasar frente a las pantallas (sin contar el tiempo que pasan frente a ellas por trabajo o escuela), parece que tendría tiempo suficiente para pasar unos minutos con Dios.

Entonces, si hay tiempo para pasar con Dios, ¿por qué no hay interés? Esa respuesta es más compleja. Por supuesto, a gran escala, todos somos tentados a mantener nuestra distancia de Dios por el enemigo que «anda alrededor como león rugiente, buscando a quien devorar» (1 Pedro 5:8). A nivel personal, la tentación de evitar pasar tiempo con Dios podría intensificarse por una variedad de razones, como culpa, vergüenza, adicción, enojo con Dios, experiencias dolorosas en la iglesia o una falta de voluntad para entregar el control.

Mientras exploramos cómo tener una relación próspera con Dios, es útil reconocer las barreras que cada uno de nosotros enfrenta para lograrlo. Afortunadamente, ninguno de estos obstáculos es lo suficientemente poderoso como para apartarnos del amor de Dios.

Señales de que es hora de reconectarse con Dios

Estamos diseñados para estar en una relación con Dios, así que cuando descuidamos esa relación, no es sorprendente que comencemos a experimentar señales de inquietud e insatisfacción. Al principio, puede que ni siquiera nos demos cuenta de que estas señales están relacionadas con nuestra creciente distancia de Dios. Pero a medida que nos reconectamos con Él, comenzamos a experimentar paz y alivio de estas indicaciones de inquietud espiritual.

Considera estas señales a menudo pasadas por alto de que es hora de reconectarse con Dios:

- *Me quejo o critico con frecuencia.*
- *Tengo pensamientos o acciones que no quiero que Dios ni otros conozcan.*
- *Mi pasado me persigue.*
- *Siento un vacío en mi vida.*
- *A menudo me siento indigno de amor, celoso o implacable.*
- *No estoy seguro de si seré salvo.*
- *Lleno el tiempo potencialmente tranquilo con música, televisión, internet, hablando o enviando mensajes.*
- *No conozco mi propósito en la vida.*
- *A menudo finjo ser algo que no soy.*
- *Siento que algunas situaciones o personas están por debajo de mí.*

- *He asistido a la iglesia durante años, pero no me siento cómodo hablando con otros sobre Dios o mis creencias.*

Si algo de esto te resulta familiar, ten la seguridad de que Dios ya está obrando. En lugar de pensar en estas como señales de condenación personal, considéralas invitaciones personales a una relación más cercana con Dios. A medida que nutras tu conexión con Él, tu espíritu será renovado, lo que impactará positivamente en todas las demás áreas de tu vida.

¹ Ellen G. White, *Christ's Object Lessons* (Washington, DC: Review and Herald, 1941), 141,142.

² Rocío de Diego-Cordero et al., "The Role of Spirituality and Religiosity in Healthcare During the COVID-19 Pandemic: An Integrative Review of the Scientific Literature," *Journal of Religion and Health* 61, no. 3 (2022): 2168-2197. <https://doi.org/10.1007/s10943-022-01549-x>.

³ T. Ryan Byerly, "The Transformative Power of Accepting God's Love," *Religious Studies* 58, no. 4 (2022): 831-845, <https://doi.org/10.1017/S0034412521000408>; Kevin J. Flannelly, *Religious Beliefs, Evolutionary Psychiatry, and Mental Health in America: Evolutionary Threat Assessment Systems Theory, Religion, Spirituality and Health: A Social Scientific Approach 1* (Cham, Switzerland: Springer, 2017), 195-209.

⁴ Ying Chen and Tyler J VanderWeele, "Associations of Religious Upbringing With Subsequent Health and Well-Being From Adolescence to Young Adulthood: An Outcome-Wide Analysis," *American Journal of Epidemiology* 187, no. 11 (2018): 2355-2364. <https://doi.org/10.1093/aje/kwv142>.

⁵ T. Muhammad et al., "The Association Between Loneliness and Life Satisfaction: Examining Spirituality, Religiosity, and Religious Participation as Moderators," *BMC Geriatrics* 23, no. 1 (2023): 301, <https://doi.org/10.1186/s12877-023-04017-7>.

⁶ Jamie Ducharme, "Do Religious People Live Longer?" *Time*, February 15, 2018, 73.

⁷ Ellen White, *The Ministry of Healing* (Mountain View, CA: Pacific Press, 1909), 115.

⁸ Gregory A. Smith et al., "Decline of Christianity in the U.S. Has Slowed, May Have Leveled Off: Findings From the 2023-24 Religious Landscape Study," Pew Research Center, February 26, 2025, https://www.pewresearch.org/wp-content/uploads/sites/20/2025/02/PR_2025.02.26_religious-landscape-study_report.pdf.

⁹ Smith.

¹⁰ U. S. Bureau of Labor Statistics, "American Time Use Survey Summary," Economic News Release, June 26, 2025, <https://www.bls.gov/news.release/atus.nro.htm>; "Are You Addicted to Your Phone? American Phone Usage & Screen Time Statistics," Harmony Healthcare IT Blog, January 8, 2025, <https://www.harmonyhit.com/phone-screen-time-statistics/>.