

Conocer a Dios (Cap. 2)

Cómo una relación con Dios nos cambia

Si quieres añadir un poco de misterio y sorpresa a tus jardines de flores, planta hortensias. Ciertos tipos de este arbusto florecido cambiarán de color según el suelo. Por ejemplo, podrías ir a un vivero y elegir una planta de hortensia que sea el tono perfecto de azul, pero después de plantarla en casa, las flores se vuelven rosadas con el tiempo.

A diferencia de la mayoría de las flores, las hortensias no fijan su color desde el principio de su vida. En cambio, son influenciadas por su entorno, especialmente los niveles de pH y aluminio en el suelo. Las flores son azules en suelo ácido, donde hay más aluminio. Las flores serán rosadas en suelo alcalino, donde el aluminio es más difícil de absorber. Y en suelo neutro, los pétalos se vuelven morados.

Las personas son como las hortensias. Nuestro entorno nos cambia. El suelo en el que estamos plantados puede modificar completamente cómo florecemos en el mundo. Con un narciso o una rosa, sabes exactamente lo que vas a obtener: se verán igual en tu jardín que en un jardín a cien millas de distancia. Pero no somos como los narcisos o las rosas. Somos como las hortensias.

Al igual que con las hortensias, cambiamos según dónde estén plantadas nuestras raíces. Sorprendentemente, nuestros pensamientos, palabras y acciones cambian cuando estamos plantados en Dios. Como Moisés, incluso nuestra apariencia puede cambiar cuando pasamos tiempo con Dios. Después de que subió a la montaña para recibir los Diez Mandamientos, regresó con su rostro resplandeciente por haber estado cerca de Dios: «Cuando Moisés descendió del monte Sinaí con las dos tablas de la ley del pacto en sus manos, no sabía que su rostro resplandecía porque había hablado con el Señor» (Éxodo 34:29). El encuentro de Moisés con Dios fue excepcionalmente radiante, pero es posible

que, incluso en la vida diaria, la gente note un brillo y una ligereza en ti cuando estés *arraigado y cimentado en Cristo*.

Así como el cambio de color de la hortensia revela silenciosamente lo que sucede bajo tierra en la interacción de la planta con el suelo, nuestras acciones y *actitudes* muestran lo que está ocurriendo bajo la superficie en nuestras vidas. Jesús comparó a las personas con las plantas, señalando que se puede saber, con solo mirarlas, si están *arraigadas en algo bueno o malo, sano o insano*. Él dijo: «Por sus frutos los conocerán. ¿Acaso se recogen uvas de los espinos, o higos de los abrojos? De igual manera, todo árbol bueno da frutos buenos, pero el árbol malo da frutos malos» (Mateo 7:16,17).

¡Qué refrescante saber que podemos cambiar, crecer y cobrar vida de nuevas maneras, mostrando nuevos colores y nuevos frutos a medida que nos acercamos a Dios!

Cinco maneras en que Dios satisface nuestras necesidades relacionales

Así como una planta necesita las condiciones adecuadas para producir buenas flores y frutos, nosotros necesitamos las condiciones correctas para prosperar. Una parte esencial del florecimiento humano son las relaciones saludables; no podemos desarrollar todo nuestro potencial si estamos aislados y solos. La investigación ha identificado algunos elementos clave que deben estar presentes para que podamos construir relaciones sólidas. Y no será una sorpresa que todas estas necesidades son precisamente las cosas que Dios nos ofrece cuando estamos en una relación con Él.

Observa las siguientes necesidades relacionales, junto con las descripciones bíblicas de cómo Dios cumple cada una de ellas.

1. Un sentido de pertenencia.

Uno de los anhelos humanos más centrales es el deseo de pertenecer. Esta necesidad influye en nuestras emociones, pensamientos y comportamientos,

impactando todo, desde nuestra salud y elecciones de carrera hasta nuestras conversaciones y apariencia. Pertenecer significa que eres aceptado y valorado. A lo largo de la Biblia, Dios nos recuerda que pertenecemos a Él. Aquí tienes solo algunos de los versículos en los que Dios nos ofrece un sentido de pertenencia:

«Los he llamado amigos» (Juan 15:15).

«Yo te he llamado por tu nombre; mío eres tú» (Isaías 43:1).

«Ustedes son el cuerpo de Cristo, y cada uno de ustedes es un miembro particular» (1 Corintios 12:27).

«Así que ya no son extranjeros ni advenedizos, sino conciudadanos de los santos y miembros de la familia de Dios» (Efesios 2:19).

«Mas a todos los que le recibieron, a los que creen en su nombre, les dio potestad de ser hechos hijos de Dios» (Juan 1:12).

2. La certeza de que somos amados.

Los psicólogos sociales han identificado un concepto conocido como *agrado recíproco*.¹ En resumen, significa que nos gustan las personas a quienes les gustamos. Cuando recibimos indicaciones de que somos queridos, nos sentimos validados, lo que nos da más confianza en que tenemos algo que ofrecer. Esa confianza, a su vez, nos hace interesarnos en tener una relación con esa persona.

Lo contrario también es cierto: si una persona no nos ha dado indicaciones claras y positivas de que le gustamos, es menos probable que intentemos una amistad con ella.

Dios sabe que necesitamos seguridad antes de sentirnos a salvo al acercarnos a alguien. Por eso nos asegura que Él ya nos ama, que Él nos amó primero:

«Dios es amor. Nosotros amamos porque él nos amó primero» (1 Juan 4:16-19).

Jesús consoló a Sus seguidores con un pensamiento similar: «Ustedes no me eligieron a mí, sino que yo los elegí a ustedes» (Juan 15:16). En estos versículos,

Dios declara que podemos acercarnos a Él con confianza porque Él ya nos ha amado y nos ha elegido.

3. Empatía.

Lo que anhelamos en una relación suele ser *empatía* en lugar de *simpatía*. Cuando alguien siente simpatía por ti, se siente mal por ti. Esta es una preocupación sincera, pero en algunos casos, puede llevar a que la persona te tenga lástima o sienta alivio de no estar pasando por la terrible situación que tú experimentas.

Por otro lado, la empatía es la capacidad de comprender y compartir tu dolor. Cuando alguien es empático, puede *relacionarse* con tus experiencias difíciles debido a las dificultades que ha enfrentado en su propia vida.

La investigación muestra que cuanto mayor es el nivel de empatía en una relación, más fuerte es el vínculo.² ¡Qué notable, entonces, que tengamos un Salvador que es empático en todos los sentidos! Como dice Hebreos 4:15: «Porque no tenemos un sumo sacerdote que no pueda compadecerse de nuestras debilidades, sino uno que fue tentado en todo según nuestra semejanza, pero sin pecado». Debido a que Jesús mismo soportó la experiencia humana, Él tiene el más alto nivel de empatía por nosotros, fortaleciendo nuestro vínculo con Él.

Los psicólogos han identificado tres tipos de empatía: *cognitiva*, *emocional* y *compasiva*.³ La empatía cognitiva es conocer y entender lo que una persona siente, mientras que la empatía emocional es *sentir* realmente lo que la otra persona siente. Ambas, la empatía cognitiva y la emocional, son útiles, pero son inadecuadas por sí solas. Por ejemplo, si solo tienes empatía cognitiva, sabes lo que la persona está experimentando pero no estás motivado para ayudar. Si solo tienes empatía emocional, las emociones de la otra persona, como la tristeza o el miedo, te impactan tan fuertemente que tú también empiezas a sentirlas, lo que significa que corres el riesgo de que las emociones angustiosas te dominen, dificultándote la ayuda. La forma más activa y valiosa de empatía es el tercer tipo: la *empatía compasiva*. Combina los componentes cognitivos y emocionales y

añade un *impulso de ayuda*. Sientes compasión y te sientes motivado a tomar medidas para ayudar a la otra persona.

La empatía de Jesús tomó la forma de empatía compasiva porque Él entendió a las personas, sintió compasión por ellas y se movió a ayudarlas. En esta descripción de Su ministerio, nota cómo no solo tuvo sentimientos de preocupación, sino también un impulso de ayuda: «Y al desembarcar, Jesús vio una gran multitud, tuvo compasión de ellos y sanó a sus enfermos» (Mateo 14:14). Él no solo sintió lástima por ellos; Él los ayudó.

Cuando estamos en una relación con Dios, Él nos ofrece la misma empatía compasiva. Él nos entiende, siente una preocupación amorosa por nosotros y nos ayuda en nuestros momentos de necesidad.

4. Gracia.

Apenas hay una palabra más dulce que *gracia*. A menudo definida como favor inmerecido o bondad, la gracia es vital para las relaciones prósperas. Estudios han encontrado que la gracia está inversamente relacionada con el malestar psicológico, incluyendo la depresión y la ansiedad.⁴ En otras palabras, cuanto más gracia des y recibas, mejor será tu salud mental y más felices serán tus relaciones.

Así como necesitamos gracia en nuestras relaciones con los demás, la necesitamos en nuestra relación con Dios. Afortunadamente, Dios está sentado en un «trono de la gracia» (Hebreos 4:16) y nos ofrece «gracia sobre gracia» (Juan 1:16, NASB). Él es generoso con ella: «Pero él da mayor gracia» (Santiago 4:6, NKJV), y cuanto más gracia necesitamos, más da: «mas cuando el pecado abundó, sobreabundó la gracia» (Romanos 5:20, NKJV).

Ellen G. White escribe que el don de la gracia de Dios nos une a Él de una manera que ni siquiera los ángeles pueden comprender:

«Nunca habríamos aprendido el significado de esta palabra “gracia” si no hubiéramos caído. Dios ama a los ángeles sin pecado, que le sirven y son obedientes a todos Sus mandamientos; pero no les da gracia. Estos seres

celestiales no saben nada de la gracia; nunca la han necesitado; porque nunca han pecado. La gracia es un atributo de Dios mostrado a seres indignos. No la buscamos, sino que fue enviada en nuestra búsqueda. Dios se regocija en otorgar esta gracia a todo aquel que la anhela. A cada uno le presenta términos de misericordia, no porque seamos dignos, sino porque somos tan completamente indignos. Nuestra necesidad es la calificación que nos da la seguridad de que recibiremos este don». ⁵

5. La oportunidad de crecer.

La investigación muestra que es más probable que experimentemos crecimiento personal cuando estamos en una relación de apoyo que construye nuestra confianza y expande nuestro sentido de posibilidad. ⁶

Volviendo a la analogía de cómo somos como plantas, Juan 15:5 describe cómo crecemos y florecemos cuando estamos en una relación con Dios: «Yo soy la vid; ustedes son las ramas. El que permanece en mí, y yo en él, este lleva mucho fruto; porque separados de mí nada pueden hacer». Nota que Jesús dijo que crecemos cuando estamos conectados a Él. También dijo que no crecemos cuando no estamos conectados a Él.

Creer en Cristo no significa que solo crecemos en conocimiento bíblico, sino que crecemos y mejoramos en todas las áreas de la vida. Cuando Jesús tenía doce años, se separó de Sus padres durante la Pascua. Finalmente lo encontraron en los atrios del templo, sentado entre los maestros, donde «todos los que le oían se asombraban de su entendimiento y de sus respuestas» (Lucas 2:47, NLT). Él les dijo a Sus padres que no deberían haberse sorprendido de encontrarlo allí, pasando tiempo en la casa de Su Padre.

Lucas concluye esta historia de los padres y el Hijo reunidos diciendo: «Y Jesús crecía en sabiduría y en estatura, y en gracia para con Dios y los hombres» (Lucas 2:52). Él estaba señalando que Jesús no solo estaba creciendo en conocimiento de las Escrituras; estaba adquiriendo sabiduría sobre la vida y cómo tener relaciones saludables con otras personas y con Dios.

De manera similar, cuando estamos en una relación próspera con Dios, adquiriremos sabiduría en diversas áreas, como la toma de decisiones, la conducción de negocios y el trato con los demás.

El amor ilimitado de Dios

El dicho: «Conocerlo es amarlo», ciertamente se aplica a Dios. Cuanto más aprendemos sobre Dios, más irresistible se vuelve. A medida que vislumbramos Su naturaleza, nos damos cuenta de que las palabras «amoroso» y «amable» lo describen con precisión, pero también son inadecuadas. Juan, quien escribió mucho sobre el amor e incluso se refirió a sí mismo como «el discípulo a quien Jesús amaba» (Juan 13:23, NLT), describió a Jesús no simplemente como amoroso, sino como el amor mismo: «Dios es amor» (1 Juan 4:8).

Podemos estudiar el amor de Dios por ahora y por toda la eternidad y nunca alcanzar su límite. Ellen White describe Su amor como tan expansivo que, incluso si piensas en él cada minuto de cada día, «hay un infinito más allá». Ella lo describe como inmensurable e insondable.

«Todo el amor paternal que ha descendido de generación en generación a través del canal de los corazones humanos, todas las fuentes de ternura que se han abierto en las almas de los hombres, son como un pequeño arroyo en comparación con el océano ilimitado e inagotable del amor de Dios. La lengua no puede expresarlo; la pluma no puede retratarlo. Puedes meditar en él cada día de tu vida; puedes buscar diligentemente las Escrituras para comprenderlo; puedes convocar cada poder y capacidad que Dios te ha dado, en el esfuerzo por comprender el amor y la compasión del Padre celestial, y aun así hay un infinito más allá. Puedes estudiar ese amor por eones; sin embargo, nunca podrás comprender completamente la longitud y la anchura, la profundidad y la altura del amor de Dios al dar a Su Hijo para que muriera por el mundo. La eternidad misma nunca podrá revelarlo por completo. Sin embargo, a medida que estudiamos la Biblia y meditamos sobre la vida de Cristo y el plan de redención, estos grandes temas se abrirán a nuestra comprensión cada vez más».⁷

Juan explicó que conocer a Dios y Su amor es tan profundo que nos cambia. Una vez que hemos experimentado Su amor, no podemos evitar volvernos también más amorosos. En 1 Juan 4:7, 8, 12, él escribe: «Todo aquel que ama, ha nacido de Dios y conoce a Dios. El que no ama, no ha conocido a Dios; porque Dios es amor... Si nos amamos unos a otros, Dios permanece en nosotros, y su amor se ha perfeccionado en nosotros».

Cuando experimentamos el vasto amor de Dios, nos cambia no solo a nosotros, sino también a quienes nos rodean. Como señala Juan, cuando tenemos el amor de Dios en nosotros, somos más capaces de amar a quienes nos rodean. Este es el *efecto dominó* del amor de Dios. Nos impacta a nosotros primero, y luego se desborda e impacta a las personas con las que entramos en contacto.

Sorprendentemente, Su amor se nos extiende como un regalo para disfrutar, no como un objeto que ganar. Este amor extravagante nos rodea y nos sigue incluso a los lugares más oscuros y a los momentos más desafiantes de nuestras vidas. Como dice Romanos 8:38, 39, nada es lo suficientemente fuerte como para separarnos de Su poderoso amor: «Por lo cual estoy seguro de que ni la muerte, ni la vida, ni ángeles, ni principados, ni potestades, ni lo presente, ni lo por venir, ni lo alto, ni lo profundo, ni ninguna otra cosa creada nos podrá separar del amor de Dios que es en Cristo Jesús Señor nuestro».

1. Paul W. Eastwick y Eli J. Finkel, "Reciprocity of Liking," *Encyclopedia of Human Relationships*, ed. Harry T. Reis y Susan Sprecher (Sage, 2009), 1333-1336.

2. Cameron Anderson y Dacher Keltner, "The Role of Empathy in the Formation and Maintenance of Social Bonds," *Behavioral and Brain Sciences* 25, no. 1 (2002): 21, 22, <https://doi.org/10.1017/SP14P?2?XP22?PPIP>.

3. Daniel Goleman, "Hot to Help: When Can Empathy Move Us to Action?," *Greater Good Magazine*, March 1, 2008, https://greatergood.berkeley.edu/article/item/hot_to_help.

4. Rodger K. Bufford et al., "Dimensions of Grace: Factor Analysis of Three Grace Scales," *Psychology of Religion and Spirituality* 9, no. 1 (2017): 56-69, <https://doi.org/10.1037/rel0000064>.

5. Ellen G. White, "The Keeping Power of God's Love," *Advent Review and Sabbath Herald*, September 15, 1896.

6. David S. Lee et al., "I-Through-We: How Supportive Social Relationships Facilitate Personal Growth," *Personality and Social Psychology Bulletin* 44, no. 1 (2017): 37-48, <https://doi.org/10.1177/0146167217730371>.

7. Ellen G. White, *Testimonies for the Church*, vol. 5 (Mountain View, CA: Pacific Press, 1948), 740.