

# ALIMENTA TU CORAZÓN: CÓMO ENCONTRAR SALUD ESPIRITUAL Y EMOCIONAL EN UN MUNDO QUEBRANTADO Y DESHECHO

POR: WILLIE E ELAINE OLIVER

## EL TEXTO

Juan 14:1-3; 12, 13, 15, 18

### I. INTRODUCCIÓN

Si recibes una invitación para un 'bagel', un 'banitsa', algo de 'chana poori', algo de 'changua', algo de chilaquiles, huevos revueltos, gallo pinto, 'jianbing', 'kosai', 'mandazi', avena, 'shakshuka', o 'vegemite', ¿sabrías de qué se trata la invitación? o ¿para qué es? Bueno, dependiendo de en qué parte del mundo estás, en dónde naciste o dónde vives, reconocerías estas opciones como alimentos para el desayuno, de manera que es la hora de desayunar.

De acuerdo a la Clínica Mayo - una institución médica en los Estados Unidos de América, para bajar las posibilidades de problemas cardíacos, hay una comida que nunca debes dejar de tomar. Estarás de acuerdo que la mayoría de las personas del mundo han crecido escuchando que el desayuno es la comida más importante del día. Y para los que hay hoy aquí a quienes les gusta la historia, la noción de que "El desayuno es la comida más importante del día" fue inventada en el siglo diecinueve (XIX) por los Adventistas del Séptimo Día -James Caleb y John Harvey Kellogg- para vender su recién inventado cereal para desayunar. Pero si alguno tiene dudas, pregúntele a Google, o haga su propia búsqueda en la red cibernética.

La doctora Naima Covassin, una investigadora en el Laboratorio de Fisiología Cardiovascular en la Clínica Mayo halló, en un estudio reciente que las personas que comieron su desayuno regularmente aumentaron menos de tres libras en un año, en comparación con las ocho libras que subieron los que no comieron desayuno. Ese aumento en el peso es grasa peligrosa - según la Dra. Covassin. Esta grosura es consistentemente asociada con la hipertensión, la alta presión sanguínea, la diabetes, y las enfermedades del corazón.<sup>1</sup>

Ciertamente, los investigadores recomiendan caminar más y comer un desayuno nutritivo para comenzar el día. Los desayunos que incluyen granos integrales, o sea, enteros, proteínas magras, frutas, vegetales, y jugos al 100% de frutas, sin azúcar o edulcorantes añadidos tienen un efecto crucial para evitar serias enfermedades del corazón más adelante en la vida.<sup>2</sup>

Así que, sin lugar a dudas, ¡Mamá tenía razón! Nuestro mensaje de hoy lleva como título: "Alimenta tu corazón: Cómo encontrar salud espiritual y emocional en un mundo quebrantado y deshecho."

Oremos.

## II TEXTO

Juan 14:1-3, 12, 13, 15, 18.

“1 No se turbe vuestro corazón. Creéis en Dios, creed también en Mí. 2 En la casa de mi Padre hay muchas moradas. Si así no fuera, os lo hubiera dicho. Voy, pues, a preparar lugar para vosotros. 3 Y cuando me vaya, y os prepare lugar, vendré otra vez, y os llevaré conmigo, para que donde esté, vosotros también estéis. 12 Os aseguro: El que esté en Mí, las obras que YO hago, él también las hará. Y mayores que éstas hará, porque YO voy al Padre. 13 Y todo lo que pidáis al Padre en mi Nombre, os haré, para que el Padre sea glorificado en el Hijo. 15 Si me amáis, guardad mis Mandamientos. 18 No os dejaré huérfanos, volveré a vosotros.”

## III EXPLICACIÓN Y APLICACIÓN

### ¿UN CORAZÓN NO TURBADO? ¿DE VERDAD?

Las madres y los investigadores médicos no son los únicos que se preocupan acerca de un corazón turbado. Jesús también se preocupa por esto. En la enseñanza de hoy, Jesús sabía que Su pequeño grupo de seguidores quedaría anonadado por el anuncio de que Él se iba a ir de en medio de ellos. y también por el hecho de que Él muy pronto iba a ser el Cordero de Dios crucificado.<sup>3</sup> Por eso, Jesús le da a sus discípulos -y también a nosotros hoy- este muy claro mandamiento: "No se turbe vuestro corazón." (Juan 14:1). Después de todo -Él imparte este mensaje de esperanza- que É está con nosotros ahora, y de que muy pronto ha de venir a buscarnos para llevarnos a casa, de manera que no hay ninguna razón para preocuparnos ni para incomodarnos.

Elena G. de White nos ofrece una vislumbre de este momento entre Jesús y Sus discípulos, escribiendo en *El Deseado de todas las gentes*, p. 663, lo siguiente: "La partida de Cristo resultó ser lo contrario de lo que los discípulos temían. No significaba una separación permanente. Él iba a preparar un lugar para ellos, para poder volver nuevamente... y mientras Él preparaba sus mansiones para ellos, ellos debían desarrollar caracteres a la semejanza del carácter divino".<sup>4</sup>

Queda claro que Jesús no está hablando de los niveles del colesterol ni de cirugías de válvulas cardíacas.<sup>5</sup> Jesús les está hablando de otros tipos de problemas del 'corazón' - de la clase de

problemas que bien pueden clasificarse como ansiedad, aprehensión, preocupaciones, temor, o tensiones. Éste es el tipo de problemas del corazón que pueden sentirse por la pérdida de la esperanza, por la falta de fe, por un ataque de pánico o por espasmos de incertidumbre. Éste es el tipo de problemas del corazón que te mantiene despierto por las noches pensando acerca de las finanzas y el dinero, o mordiéndote las uñas por la preocupación acerca de tu hijo, o hablando por teléfono con un amigo, ansiando un consejo que pueda salvar un matrimonio que se está derrumbando, o preocupaciones acerca de retos difíciles en tus propias relaciones matrimoniales que no parecen terminar ni alejarse.

Tal vez ya hoy hayas tenido algunas palpitaciones de preocupación o de miedo acerca de algún asunto o problema financiero con tu cónyuge o con tus hijos. Ésta es la clase de problemas del corazón de los que habla Jesús. Ésta es la clase de problemas del corazón que todos hemos experimentado. Ésta es la clase de problemas del corazón, esta es la clase de problemas del corazón, problemas de falta de fe y de sosiego, problemas de falta de paz que tienden a correr rugiendo y rampantes en nuestras vidas. Pareciera que estos problemas aparecen diariamente en nuestras vidas; ésta es la clase de problemas a los que no nos hemos acostumbrado, a los que no nos interesa acostumbrarnos.

Queda muy claro que estos problemas del corazón -los de carácter físico, emocional y espiritual- son una amenaza significativa para nuestro bienestar como seguidores de Cristo. Gracias a los estudios científicos, sabemos que un desayuno saludable ha de ayudar nuestras arterias. Pero ¿qué tal de nuestros corazones de fe, de nuestras preocupaciones y de nuestras ansiedades? Y ¿qué tal de eso -s temores que nos carcomen, y de nuestras uñas carcomidas? Seamos honestos- ¿será aun posible- como seguidores de Jesús en un mundo extremadamente perturbado y dañado -que prestemos atención a Sus Mandatos, y que tengamos un corazón sosegado y tranquilo? *¿De veras?* Por supuesto que sí es posible. A fin de cuentas, Jesús, el Hijo de Dios; Jesús, el Mesías; Jesús, tu Señor, y mi Señor; Jesús, tu Salvador, y mi Salvador, es quien nos dice: "No se turbe vuestro corazón." (v. 1)

### ¿CON QUÉ ESTÁS ALIMENTANDO TU CORAZÓN?

De acuerdo a la Palabra de Dios, -de hecho, de acuerdo a Jesús mismo- el tener un corazón de fe apacible y tranquilo viene a ser el resultado de aquello con que *alimentas* tu corazón. Tal y como la granola o el 'ugali' definitivamente hacen una diferencia físicamente, aquello con lo que festejas y saboreas o aquello de lo que te privas, realmente hace toda la diferencia emocionalmente y espiritualmente.

Si le preguntas a los expertos, te dirán que hay tres claves para el bienestar físico: alimentarte con una dieta saludable, hacer ejercicio regularmente y descansar adecuadamente. Si descuidas negligentemente cualesquiera de estas tres claves, te encaminas irremisiblemente a tener problemas. Esto mismo es cierto con respecto a tu corazón de fe y a tu bienestar emocional. Éste tiene que ser alimentado bien y trabajado bien para que sea espiritualmente y emocionalmente

saludable y fuerte. Si observamos una vez más las palabras de Jesús, le oiremos decir: "No se turbe vuestro corazón. Creéis en Dios; creed también en Mi." (v. 1). Jesús nos indica cuál es la clave para *la salud del corazón*- que incluye la salud emocional - que es confiar en Él y festejar con Él en Su Palabra. Lo que nuestros corazones necesitan para mantenerse fuertes y saludables es el nutrimento regular de Cristo y una vida activa siguiéndole a Él. Al igual que los músculos de nuestro cuerpo, mientras más ejercitamos nuestra fe, más fuerte se ha de tornar. ¡Mientras más experiencia tengas con Dios, mayor será tu confianza en que lo que Él dice, Él lo ha de hacer; ¡Él ha de cumplir las promesas que ha hecho!!

Isaías 41:10 nos recuerda: "No temas, que Yo estoy contigo. No desmayes, que Yo Soy tu Dios que te fortalezco. Siempre te ayudaré siempre te sustentaré con la diestra de Mi Justicia."

En Isaías 41:10 el Señor nos recuerda: "No temas, que Yo estoy contigo. No desmayes, que Yo Soy tu Dios que te fortalezco. Siempre te ayudaré, siempre te sustentaré con la diestra de Mi Justicia."

Las Palabras registradas en Josué 1:9 brindan ánimo al corazón temeroso al declarar: "...No temas, ni desmayes; porque YO, el Señor tu Dios, estaré contigo dondequiera que vayas."

Elena G. de White comparte, en su libro *Mente, Carácter y Personalidad*, vol. 1, p. 68, lo siguiente: "He aquí tu Ayudador, Jesucristo. Dale a Él la bienvenida e invita Su presencia plena de Gracia. Tu mente puede ser renovada de día en día; y es tu privilegio el de aceptar Su paz y Su reposo, elevarte sobre las preocupaciones, y alabar a Dios por Sus bendiciones."<sup>6</sup>[Traducido.]

El salmista nuevamente re-enfoca la razón de nuestra esperanza en el Salmo 27:1 "El Señor es mi Luz y mi Salvación. ¿A quién temeré? El Señor es la Fortaleza de mi vida. ¿A quién he de temer? A primera instancia, estas respuestas pueden parecer, oler o sentirse simplemente como tomadas de la Escuela Sabática, sin embargo, ¡son verdaderas! Demasiado muchos seguidores de Jesús tienen problemas del corazón, que surgen del hecho de que sus vidas no incluyen un *consumo* regular de Jesús, -de que no se alimentan con Su Palabra- de que en verdad no ejercitan su fe en Él, de que no descansan verdaderamente en Él. Como resultado de esta condición, no están capacitados, y no pueden soportar las ansiedades de la vida que surgen diariamente. Al estar hambrientos por un sentido de dirección proveniente de Cristo y por medio de Su Palabra, o ansiando una paz verdadera y duradera que solo puede provenir de mantenernos firmes en Sus Promesas, terminamos buscando alimento en todos los lugares incorrectos.

Tenemos la tendencia de no tomar el alimento espiritual en favor de soluciones terrenales. Después, nos atiborramos con cosas materiales, creyendo que esas cosas nos traerán las cosas provenientes de Dios. Por ejemplo: se pueden consumir religiosamente las noticias que llegan por cable, pensando que los que hablan de parte de nuestra tribu política preferida brindan una sabiduría permanente en medio de un mundo resquebrajado. O usted puede hacerse miembro del gimnasio local y desarrollar una obsesión con su apariencia física y con el conteo de las calorías que consume, pensando erróneamente que al tomar el control sobre su cuerpo va a poder controlar de la misma manera su alma asustada, miedosa y aterrorizada.

Entre tanto, nuestros corazones de sin alimentar atraviesan extensos períodos de vagancia. Nuestros preocupados corazones de fe que alguna vez fueron probados en difíciles conversaciones con amigos incrédulos en la universidad o en el trabajo, ejercitados en la oración en tiempos de tensión o de dificultades, ahora se sientan en su cómodo sillón y se alimentan solamente con chatarra. ¡No es sorprendente que nos sintamos indefensos, desprotegidos, y vulnerables, al enfrentar las dudas, las incertidumbres y las preocupaciones de la vida!

Elena G. de White nos aconseja en *Un llamado a la juventud*, p. 79: "Al hacer que las Escrituras formen una parte mayor de su estudio, y al familiarizarse más con ellas, os fortificaréis en contra de las tentaciones de Satán"<sup>7</sup> [Traducido]

Después de todo, si vamos a la Palabra de Dios, nos encontraremos con Salmo 46:1,2 : "Dios es nuestro amparo y fortaleza, nuestro pronto auxilio en las tribulaciones. Por eso, no temeremos..." Si estudiamos la Palabra de Dios, seremos confortados por el mensaje de Santiago 1:5 : "Si alguno necesita sabiduría, pídale a Dios, quien da a todos generosamente, y sin reprochar. Y le será dada." Y Santiago 3:17 declara: "Pero la sabiduría que viene de lo alto primero es pura, después pacífica, modesta, benigna, llena de misericordia y buenos frutos, imparcial y sin hipocrecía."

Por supuesto, no estamos sugiriendo que la enfermedad mental no sea real, ni que su condición no necesite ayuda profesional. Dios dio dones tales como consejería (*ayudas*) al cuerpo de Cristo - como menciona el apóstol Pablo en 1 Corintios 12 - para la edificación de la iglesia. De manera que, si resultara que tú tienes un diagnóstico clínico de ansiedad, no sientas temor de recibir buena ayuda profesional confiable si la necesitas, que está disponible en tu área del mundo. Sin embargo, también estamos al tanto de que gran parte de la ansiedad diaria, del temor, de la preocupación y de la tensión se manifiestan debido a que hemos descuidado el alimentarnos de una dieta nutritiva, fija y continua de la Palabra de Dios. No hemos internalizado Su amor, Su gozo, Su paz, Su paciencia, Su bondad, Su buena voluntad, Su fidelidad, Su gentileza, ni Su control propio (Gálatas 5:22-23). Y hemos olvidado que Dios nos ama con amor eterno (Jeremías 31:3).

Si tú ya sabes que padeces de una condición cardíaca real, el especialista te prescribe una asombrosa cantidad de tantos y tantos pasos *fáciles* a seguir que te marea, y todo para ayudarte a establecer un estilo de vida más saludable. Simplemente, corta de raíz todos tus vicios, controla tu colesterol, maneja bien tu dieta, muévete por lo menos durante 30 minutos diariamente, mantén un peso saludable, tómate tus vitaminas, y asegúrate de ponerte la vacuna de la influenza o cualquier cosa que sea necesaria para mantenerte en salud durante estos días.

Pero cuando se trata de nuestros corazones de fe, una vez más se trata de solo tres cosas. Nuestros corazones atribulados necesitan ser alimentados con Jesús; tenemos que ejercitarnos en una vida de seguimiento del Maestro, y tenemos que tomar en serio las bendiciones del reposo del sábado. Esto nos va a ayudar a recibir el reposo físico, espiritual y emocional que Dios se propone que tengamos cada semana. Recordemos las propias palabras de Jesús inmediatamente después de darnos el mandamiento de que nuestros corazones debían estar libres de tribulaciones y perplejidades. Diez veces, --sí, diez (10) veces en solamente dos versículos-- Jesús se refiere a sí mismo

personalmente. ¡Él usa las palabras YO y MÍ dos veces cada una, y utiliza 6 verbos en primera persona refiriéndose a Sí mismo! No es nada menos que un ruego para que nosotros anclemos nuestros corazones en la esperanza que Él nos ofrece, y en la promesa de que Él va a regresar muy pronto por nosotros para llevarnos a vivir eternamente con Él a un lugar deleitoso, libre de tensiones y de dificultades.

### ASÍ QUE, ¿CÓMO SE VE UNA DIETA DE JESÚS?

¿Cómo alimentamos nuestros corazones con el poder de Jesús? Esto se resume en estar conectados con Sus promesas, que se encuentran en la Santa Biblia, y en el poder de Su presencia, que se encuentra en medio de Su pueblo. Así como una persona que está cultivando la salud de su corazón, físicamente, comienza a correr y se suscribe a una revista de corredores para conseguir estímulo y para unirse al club local de corredores para establecer metas corroborables, tal como han hecho tantos de nuestros amigos y familiares --La Palabra de Dios y Su pueblo son esenciales para tener un corazón de fe que nos bendiga espiritualmente y nos fortalece emocionalmente, especialmente en nuestras relaciones íntimas con nuestros cónyuges, con nuestros hijos, y con otros familiares.

Jesús nos hace una promesa en el v. 18 cuando nos dice: "No os dejaré huérfanos, volveré a vosotros." Con cierta frecuencia -cuando nuestros corazones están perturbados y nos sentimos alejados de Jesús, es simplemente porque estamos alejados de tres lugares - de Su Palabra, de Su pueblo, y de Su día de reposo - donde Él ha prometido que va a ser encontrado siempre. Más aún, vivimos en un mundo en el cual el acceso a la Palabra de Dios no puede ser más fácil. He aquí un solo ejemplo: Si te registras en el sitio web *www.RevivalAndReformation.org* de la Asociación Ministerial de la Asociación General en las secciones 'Creed a Sus profetas', o 'Unidos en Oración', o 'El devocional diario' vas a recibir diariamente un pensamiento devocional, una guía de lectura bíblica, y semanalmente información sobre 'Unidos en Oración' que te mantendrá en conexión con Dios, con Su Iglesia y con Su voluntad para tu vida. Una vez que tu corazón de fe sea alimentado con Jesús, el elemento esencial entonces es asegurarte que lo estires regularmente, que lo ejercites, y que lo pongas a prueba en un estilo de vida que persiga seguir a Jesús incesantemente.

Inmediatamente después de Jesús decirle a sus discípulos que festejaran en Él, su alimento, Jesús proclamó valerosa y osadamente que ¡ellos iban a vivir vidas de fe en las cuales iban a alcanzar cosas aún más maravillosas que las que Él había hecho! "Os aseguro: El que cree en MÍ, las obras que Yo hago, él también las hará. Y mayores que éstas hará" ... (v. 12). Los discípulos necesitaban corazones alimentados con Jesús porque iban a ser lanzados a vidas que iban a hacer cosas asombrosas, increíbles, temerosas, obras que iban a procurar contraer los corazones de los espectadores, en el Nombre Admirable de Jesús. Éste es el estilo de vida al que tienes que abrazarte para poder alimentar tu corazón para hallar salud espiritual y emocional en un mundo deshecho.

¿Será acaso que tu fe se siente tan frágil porque nunca se levanta de la cómoda? ¿Será que la propia razón por la cual te sientes falto de preparación para enfrentar los problemas --incluyendo los retos en tu matrimonio y en tu familia-- es que el único esfuerzo que has hecho ha sido para evitarlos? ¿Será que las mismas maneras de fortalecer tu corazón de fe para que puedas experimentar salud espiritual y emocional están saltando a las oportunidades que han de probarlas? Después de todo, Jesús les dijo a sus discípulos --y ese mensaje también se aplica a nosotros hoy-- "Y todo lo que pidáis al Padre en mi Nombre, eso haré, para que el Padre sea glorificado en el Hijo (v. 13). Si vamos a poder hallar salud espiritual y emocional en un mundo roto y deshecho, tendremos que escuchar la voz de Jesús, y pedirle lo que sea que necesitemos para hallar la salud que tanto necesitamos.

Y finalmente, pero sin que pierda importancia, Jesús nos ofrece la receta para la salud del corazón: "Si me amáis, guardaréis mis Mandamientos" (v. 15). Tu corazón físico no va a estar saludable, ni va a sobrevivir, y mucho menos va a prosperar y a producir buenos efectos si tú comes lo que quieres, en las cantidades que tú quieras; mucho menos tu corazón espiritual y emocional puede sobrevivir sin obedecer a Aquel que es amoroso sobremanera, y que hace todas las cosas para tu bienestar. Ya sabemos bien que Él nos ama. Pero si nosotros le amamos, lo hemos de demostrar por nuestra obediencia. Porque la obediencia a la voluntad de Dios significa salud para el corazón. Ésta es la clase de salud del corazón que destierra la ansiedad y el miedo. El sabio Salomón declara en Proverbios 19:23 lo siguiente: "Venerar al Señor conduce a la vida. Entonces uno descansa contento, y el mal no lo visita".

## II. CONCLUSIÓN

### LA REALIDAD EN EL MATRIMONIO DE HOY

La verdad es que tanto los esposos como las esposas de estos días con frecuencia están cansados, y traen ese cansancio y ese desgaste a sus relaciones día por día. Sin duda alguna, la vida en el siglo XXI está sobrecargada de preocupaciones que consumen el tiempo y producen estrés. Entre el trabajo, la escuela, las iglesias y las obligaciones y compromisos sociales, aumenta el estrés, y amenaza con llegar a ser la enfermedad central de nuestros tiempos. Cuando llega al punto de ser intolerable, el estrés afecta nuestra salud física, espiritual y emocional. En nuestros hogares, este ambiente crea un matrimonio y una realidad de suma tensión. Y promueve un ambiente repleto de desacuerdos y discusiones, de conflictos, de controversias y de lucha.

Es en medio de esta clase de atmósfera que Jesús dice: "No se turbe vuestro corazón" (v. 1).

El plan de Satanás es disminuir nuestras energías físicas, espirituales y emocionales al mantenernos más ocupados de lo que debiéramos estarlo- de manera que vamos de prisa de una actividad

innecesaria a otra sin cesar -lo que nos deja continuamente exhaustos, y como viajando sin combustible en el tanque. Si nosotros alimentamos nuestro corazón espiritual con comida chatarra, que no tiene los nutrientes necesarios para mantener nuestro corazón saludable y fuerte, cada reto, por pequeño que sea, será para nuestro matrimonio como una montaña gigante de desesperación y de destrucción que habrá de sobrecoger y de vencer nuestras endebles energías y nuestras relaciones.

Aún así, el atender al mensaje de Jesús significa nutrir nuestros corazones con el nutrimento que se encuentra en Su Palabra, que sostiene, vigoriza y permanece. Rebosantes del mensaje, nuestros corazones estarán espiritualmente y emocionalmente vigorosos y fuertes; y nos será posible pronunciar las palabras: "lo siento", "perdóname, por favor" o "te amo" en los momentos apropiados. Tal será la evidencia adecuada de que somos discípulos de Jesús, de que llenamos nuestros corazones con Sus palabras de vida. Debido a que ser discípulos de Jesús es mucho más que meramente profesar ser cristianos, sino más bien la reproducción de Su carácter en nuestras vidas para bendecir nuestros hogares, nuestras comunidades, y nuestras iglesias.

## ILUSTRACIÓN

Jim Cymbala, pastor principal en la Iglesia Brooklyn Tabernacle, en Brooklyn, Nueva York, comparte lo siguiente, en uno de sus muchos libros:

“Cuando yo aún estaba creciendo, pensaba que el mejor cristiano tenía que ser la persona que anda derecho, con sus hombros hacia atrás debido a la gran fuerza interior y al poder que ostenta, citando por todas partes las Sagradas Escrituras, y dejándole saber a todos que él ha llegado.

Desde aquel entonces he aprendido que el creyente de mayor madurez es el que camina doblegado, apoyándose pesadamente en el Señor, admitiendo su total discapacidad de hacer cualquier cosa, sin tener a Cristo. El más grande cristiano no es el que ha logrado hacer la mayor cantidad de cosas; sino aquel que más ha recibido de lo Alto. La Gracia de Dios, Su Amor y Su Misericordia fluyen abundantemente a través de él, porque él camina en total dependencia del Cielo.”<sup>8</sup>

De esta manera, al procurar negociar el espacio y las actividades en el hogar con su cónyuge y/o con su familia, escoja uno de los frutos del Espíritu --para la salud del corazón-- cada día (Gál. 5:22, 23). Ya sea el amor, el gozo, la paz, la paciencia, la amabilidad, la bondad, la fidelidad, la gentileza o el control propio; esta nutritiva dieta enviada desde el Cielo, le va a mantener espiritualmente y emocionalmente en salud. Esto va a asegurarse de que todos <sup>SERMÓN IDEAS | 8</sup> conocerán que

sois Mis discípulos, si os amáis unos a otros (Jn. 13:35).

Amados, los corazones de ustedes no necesitan estar preocupados, porque, como dice el himno acerca de Jesús:

"Tú estás aquí, moviéndote en nuestro medio.

Yo te adoro. Yo te adoro.

Tú estás aquí, trabajando en este lugar.

Yo te adoro. Yo te adoro.

Tú haces camino; Tú haces milagros.

Tú cumples promesas. Alumbras la noche.

Mi Dios, eso es lo que eres Tú.

Mi Dios, eso es lo que eres Tú.

Tú haces camino; Tú haces milagros.

Tú cumples promesas. Alumbras la noche.

Mi Dios, eso es lo que eres Tú.

Eso es lo que eres Tú.

Tú estás aquí, tocando cada corazón.

Te adoro. Te adoro.

Tú estás aquí, sanando cada corazón.

Tú estás aquí cambiando las vidas

Te adoro. Te adoro.

Tú estás aquí remendando corazones.

Te adoro. Te adoro.

Tú haces camino; Tú haces milagros.

Tú cumples promesas. Alumbras la noche.

Mi Dios, eso es lo que eres Tú.

Mi Dios, eso es lo que eres Tú.

Tú haces camino; Tú haces milagros.

Tú cumples promesas. Alumbras la noche.

Mi Dios, eso es lo que eres Tú.

Eso es lo que eres Tú.

Y eso es lo que eres Tú.

Y eso es lo que eres Tú.

Eso es lo que eres Tú.

Eso es lo que eres Tú.

Aunque no te veo, Tú estás trabajando.

Aunque no te siento, Tú estás trabajando.

Tú no terminas, Tú no terminas de trabajar. Tú no

terminas, Tú no terminas de trabajar. Tú no

terminas, Tú no terminas de trabajar.

Tú haces camino; Tú haces milagros.

Tú cumples promesas. Alumbras la noche.

Mi Dios, eso es lo que eres Tú.

Eso es lo que eres Tú.  
Y eso es lo que eres Tú.

Su Nombre es más alto que la depresión.  
Su Nombre es más alto que la soledad.  
Su Nombre es más alto que la enfermedad.  
Su Nombre es más alto que el cáncer.  
Su Nombre es más alto que todo otro nombre.

Oye y escucha.

Tú haces camino; Tú haces milagros.

Tú cumples promesas. Alumbras la noche.

Mi Dios, eso es lo que eres Tú.

Eso es lo que eres.

Yo sé lo que eres.

Y eso es lo que eres.

Yo sé lo que eres.

Oh, yo sé quién Tú eres.

Eso es lo que eres Tú.

(Traducción libre)

Es este Jesús quien dice: "No se turbe vuestro corazón" (v. 1). Y éste es el mismo Jesús que transformó el agua en vino en la boda de Caná de Galilea (Juan 2). Éste es el mismo Jesús que levantó a Lázaro de entre los muertos (Juan 11). Éste es el mismo Jesús que curó al ciego Bartimeo de su ceguera (Marcos 10). Éste es el mismo Jesús que curó a la mujer de su hemorragia, y el que levantó a la hija de Jairo de entre los muertos (Marcos 5). Éste es el mismo Jesús que curó a los diez leprosos de su terrible enfermedad (Lucas 17). Éste es el mismo Jesús que curó al paralítico en Capernaúm; el que trajeron sus cuatro amigos y lo bajaron desde el techo frente al Maestro (Marcos 2). Éste es el mismo Jesús que ordenó al demonio que saliera del cuerpo de la hija de la mujer sirofenisa (Marcos 7). Éste es el mismo Jesús que alimentó a cinco mil hombres con la comida de un niño [cinco panecitos y dos pecesitos pequeños], además de a las mujeres y a los niños que había en la multitud (Mateo 14). Éste es el mismo Jesús que nos manda: "No se turbe vuestro corazón" (v. 1)

Al procesar mentalmente lo que debemos hacer con el mensaje que acabamos de escuchar, quiera Dios que nos alimentemos con esta clase de alimento de manera cotidiana [día por día]. Esto nos ha de ayudar a disfrutar de salud espiritual y emocional en este mundo roto y deshecho, ya que Jesús es el único *desayuno que verdaderamente satisface*.

## NOTAS

<sup>1</sup> Roth, I. (25 de abril, 2018). *Mayo clinic minute: Why breakfast may be key to trimming your belly*. [Newsnetwork.mayoclinic.org/discussion/mayo-clinic-minute-why-breakfast-may-be-key-to-trimming-your-belly/](https://www.mayoclinic.org/discussion/mayo-clinic-minute-why-breakfast-may-be-key-to-trimming-your-belly/)? Accedido el 10 de mayo, 2022.

<sup>2</sup> Keillor, J. (2 de julio, 2020). *Start your day right*. [Connect.mayoclinic.org/blog/take-charge-healthy-aging/newsfeed-](https://connect.mayoclinic.org/blog/take-charge-healthy-aging/newsfeed-)

post/start-your- day-right/ Accedido el 18 de mayo, 2022.

- <sup>3</sup> Borchert, G. L., Ed. (1996). *The new american commentary*, Vol. 25A John 1-11. Nashville, TN: Broadman and Holman Publishers [Editores]).
- <sup>4</sup> White, E.G. (1940). *The desire of ages [El Deseado de todas las gentes]*, p. 663. Mountain View, CA: Pacific Press Publishing Association (Traducido).
- <sup>5</sup> “Heart disease facts.” *Centers for disease control and prevention*. [cdc.gov/heartdisease/facts.htm](https://www.cdc.gov/heartdisease/facts.htm). Accedido el 18 de mayo, 2022.
- <sup>6</sup> White, E.G. (1977). *Mind, character, and personality [Mente, carácter y personalidad]* vol. 1, p. 68. Nashville, TN: Southern Publishing Association (Traducido).
- <sup>7</sup> White, E. G. (1864). *An appeal to the youth [Un llamado a la juventud]*, p. 79. Battle Creek, MI: Seventh-day Adventist Publishing Association (Traducido).
- <sup>8</sup> Cymbala, J. (1993). *Fresh faith [Una fe fresca]*, p. 45. Grand Rapids, MI: Zondervan Publishing House (Traducido).