



Vida saludable

Charles F. Stanley - Ministerios En Contacto



*Para cada cosa,
un momento,
y en cada cosa,
oración.*



TIEMPOS DE ORACIÓN

CÓMO DISFRUTAR DEL PRESENTE

La vida que recordará no es la vida que vive en estos momentos. Piénselo. ¿Cuánto ha olvidado ya? Considere las historias del Antiguo Testamento donde pasan los años entre un versículo y otro. Como en una novela de literatura, solo recordaremos los mejores y los peores momentos: las historias que nos contamos a nosotros mismos acerca de lo que nos ha sucedido.

A medida que pase el tiempo, olvidaremos lo que una vez fue muy importante para nosotros y perderemos las cosas que una vez consideramos que jamás nos faltarían. Los años de espera se reducirán a unas pocas palabras: “Esperamos años hasta que sucedió...”.

Como nos recuerda el libro de Eclesiastés, la vida rara vez satisface nuestras expectativas, pero aun así sigue siendo algo hermoso que debe ser apreciado y celebrado en nuestros recuerdos, en el momento presente y mientras anticipamos el futuro.

Entonces, ¿qué tipo de historia vive ahora? ¿Qué recordará? ¿Qué recordarán los demás de usted? ¿Le inquieta el futuro? ¿Lucha con su cuerpo? ¿Los conflictos con otras personas consumen su vida? Si ha aceptado el regalo de la salvación de Dios, usted no es víctima de las circunstancias. Cristo dijo: “Yo he venido para que tengan vida, y para que la tengan en abundancia” (Jn 10.10). Incluso si Dios no responde nuestras oraciones de la manera en que queremos que lo haga, Él siempre cumple sus promesas. Ya sea en esta vida mortal o en el resto de nuestra vida eterna, Dios proveerá para todas nuestras necesidades y cuidará de sus hijos.

Por eso hemos recopilado este folleto lleno de las enseñanzas del Dr. Stanley en cuanto a una vida fructífera y llena de alegría. Esperamos que Dios use este folleto para ayudarle a orar por cada aspecto de su bienestar y le bendiga con la vida abundante que Él anhela darle a todos sus hijos.

De sus amigos de
Ministerios En Contacto

ECLESIASTÉS 11.7-10

La vida en la luz

Suave ciertamente es la luz, y agradable a los ojos ver el sol; pero, aunque un hombre viva muchos años, y en todos ellos tenga gozo, acuérdesse sin embargo que los días de las tinieblas serán muchos. Todo cuanto viene es vanidad. Alégrate, joven, en tu juventud, y tome placer tu corazón en los días de tu adolescencia; y anda en los caminos de tu corazón y en la vista de tus ojos; pero sabe, que sobre todas estas cosas te juzgará Dios. Quitá, pues, de tu corazón el enojo, y aparta de tu carne el mal; porque la adolescencia y la juventud son vanidad.

UNA PERSONA FUERTE

Todo el mundo construye su vida en algo, ya sea la base firme de las Sagradas Escrituras o las arenas inestables de este mundo.

Nadie puede determinar con precisión si alguien es fuerte con tan solo ver la apariencia exterior de la persona. Ya que un cuerpo en forma no siempre es señal de fortaleza interna. En Mateo 7.24-29 Jesucristo contó una historia que demuestra la diferencia entre una vida fuerte y una débil. Dijo que aquellos que son sabios construyen sus vidas sobre la base rocosa de escuchar y aplicar la Palabra de Dios.

Sin embargo, una persona que escucha la Palabra, pero que no la obedece, construye su vida sobre arena movediza. Nuestra fortaleza se prueba de verdad cuando las tormentas nos golpean.

No importa lo que hayamos hecho o la edad que tengamos, nunca es demasiado tarde para comenzar a construir sobre la roca. Este es un proyecto de construcción que no terminará hasta que el Señor nos lleve con Él. Al pensar en las siguientes características, pregúntese si están presente en su vida.

UNA PERSONA ESPIRITUALMENTE FUERTE:

- **CONFÍA EN JESUCRISTO COMO SU SALVADOR PERSONAL.** Este es el punto de partida y la base misma de una vida fuerte que no se puede ignorar si desea ser fuerte en la fe.
- **SIGUE LA GUÍA DEL ESPÍRITU SANTO.** En el momento de nuestra salvación, Cristo envió a su Espíritu Santo a vivir dentro de nosotros. Su trabajo es capacitarnos para obedecer, dirigir nuestro camino y guiar con sabiduría nuestras decisiones.
- **PRIORIZA EL TIEMPO EN ORACIÓN A SOLAS.** Este es nuestro momento de encuentro con Dios y el medio para fortalecer nuestra relación con Él. Una persona fuerte espiritualmente está comprometida con la disciplina diaria de la oración y sabe cómo comunicarse con el Señor acerca de todo.
- **EDIFICA SU VIDA SOBRE LAS ENSEÑANZAS Y LA APLICACIÓN DE LA PALABRA DE DIOS.** La Biblia es nuestra posesión más preciada porque es la voz del Señor que nos habla. Obedecer sus verdades debería ser una norma y no una excepción para nosotros. Cuando nos alimentamos a diario de su Palabra, Dios nos da versículos para fortalecernos en las pruebas y sufrimientos.



- **VE AL SEÑOR JESÚS COMO LA FORTALEZA DE SU VIDA.** Cuando el apóstol Pablo estaba en la cárcel, escribió estas palabras: “Todo lo puedo en Cristo que me fortalece” (Fil 4.13). Su fundamento de obediencia a Cristo fue tan firme que nada lo detuvo ni lo desanimó de completar la obra que Dios le había asignado. Sabía que su fuerza no provenía de sí mismo, sino que fluía de su relación con Cristo.
- **CAMINA CON CONFIANZA DENTRO DE LA VOLUNTAD DE DIOS.** Una persona espiritualmente fuerte tiene un sentido de propósito. Cada actividad y situación la ve como una oportunidad para serle útil al Señor. Incluso el envejecimiento y la enfermedad no deberían obstaculizarnos porque son solo formas nuevas y diferentes de servirlo.
- **RESISTE TORMENTAS Y APRENDE DE ELLAS.** Muchos cristianos se quejan y cuestionan el amor de Dios cuando experimentan penurias y dolor. Pero los que son espiritualmente fuertes entienden que el propósito del Señor no es evitarnos las pruebas, sino usarlas para fortalecernos, transformarnos en personas consagradas y equiparnos para cumplir su voluntad para nuestra vida.
- **BUSCA TODAS LAS OPORTUNIDADES DE CRECIMIENTO.** Cuando una persona espiritualmente fuerte es puesta a prueba, enfrenta los problemas con mayor fe. Los hombres y mujeres sabios reconocen que hay una lección en cada situación difícil y quieren que cada experiencia aumente su fe.
- **ES VALIENTE.** Todos necesitamos valentía para manejar las dificultades y los desafíos de la vida, pero el valor solo crece cuando seguimos el ejemplo de Josué y confiamos en el Señor (Jos 1.9). Al obedecer al Señor y observar su fidelidad, recibí las fuerzas para enfrentar con valentía cada uno de sus desafíos.
- **TIENE ESPERANZA.** Como Dios es quien controla y guía nuestra vida, podemos ser optimistas en cuanto al futuro sin importar el mundo en que vivimos.
- **DESARROLLA AMISTADES CON PERSONAS QUE ENRIQUECEN SU VIDA.** Las personas espiritualmente fuertes se rodean de amigos que aman al Señor y, por tanto, los ayudan y demuestran amor.
- **EXPRESA AMOR Y CUIDADO POR LOS DEMÁS.** Aquellos que son fuertes espiritualmente están dispuestos a darse a los demás poniéndose a su disposición, ofreciendo aliento y marcando una diferencia en la vida de otras personas.
- **SIRVE A DIOS CON SUS DONES ESPIRITUALES.** El Señor les da dones espirituales a los creyentes que les permiten servir de manera excepcional en algún área en particular. Al servir con nuestros dones y talentos, tendremos la fuerza para lograr lo que Dios nos haya llamado a hacer.
- **PERDONA LO ANTES POSIBLE.** La incapacidad de perdonar afecta nuestras emociones, relaciones e incluso nuestro cuerpo. Obstaculiza, también, cada aspecto de nuestro caminar con Cristo. Somos fuertes cuando nos damos cuenta de cuánto nos ha perdonado Dios y de que podemos perdonar a los demás.
- **BUSCA LA PAZ INTERIOR.** Cuando tenemos una buena relación con el Señor, Él nos da una sensación de paz a pesar de la situación.
- **UTILIZA EL DINERO CON SABIDURÍA.** Una persona fuerte de espíritu no está preocupada por el dinero porque confía en Dios. Sabe que el Señor promete bendecir y cuidar a aquellos que diezman con fidelidad (Lc 6.38).
- **PERTENECE A UNA IGLESIA QUE ENSEÑA LA BIBLIA.** Nadie deja de necesitar que se le enseñen las Sagradas Escrituras. Por eso debemos formar parte de una iglesia donde podamos crecer en el conocimiento de la Palabra, participar en la adoración y llegar a ser fructíferos para el reino de Dios.
- **TRABAJA PARA CONSTRUIR UNA FAMILIA FUERTE.** Si tenemos una vida fuerte, queremos ser un ejemplo de consagración al Señor para nuestros hijos y edificarlos en la fe.
- **DEMUESTRA UN ESPÍRITU DE SERVICIO.** Alguien con fuerza interior se deleita en servir y ayudar a los demás.
- **ESTABLECE Y PERSIGUE OBJETIVOS.** Como el Señor tiene un propósito, debemos establecernos metas de acuerdo con su voluntad para que podamos ser productivos y lograr lo que desea.
- **DEMUESTRA CONFIANZA.** La confianza de Dios no es egoísta. Es la seguridad basada en nuestra relación con el Señor. Sabemos que sea lo que sea que nos haya llamado a hacer, nos ayudará a lograrlo.



- **DA FRUTOS.** Si somos fuertes, otros verán cómo Dios ha transformado nuestro carácter, conducta y conversación, y querrán que haga lo mismo en sus vidas.
- **IMPACTA LA VIDA DE OTROS.** Las personas espiritualmente fuertes influyen de manera positiva en otras personas por medio de sus palabras y ejemplo. 

03

UNA PERSONA FRUCTÍFERA

El envejecimiento es inevitable, pero no nos impide ser fructíferos.

El secreto para tener una vida productiva no se encuentra en una píldora, bebida o rutina de ejercicios, sino en prestar atención a lo que dice el Señor. Ninguno de nosotros sabe cuánto tiempo vivirá, pero mientras respiramos debemos desear ser útiles y fructíferos para Dios. Él es quien determina el número de nuestros días, pero tenemos la responsabilidad de hacer lo que podamos para ser productivos y tener larga vida.

LA CLAVE PARA HACER ESTO REALIDAD SE ENCUENTRA EN 10 ACTITUDES ESENCIALES.

1. **SEGUIR APRENDIENDO.** Cuando dejamos de aprender, dejamos de crecer porque un cerebro perezoso es un cerebro envejecido. Mucho ha cambiado a lo largo de los años. A medida que la tecnología avanza, debemos aprender habilidades que nuestros padres y abuelos nunca tuvieron que saber, pero las actividades más importantes en la vida son aprender la Palabra de Dios y memorizar las Sagradas Escrituras.
2. **SEGUIR AMANDO.** El primer y más importante mandamiento es amar al Señor con todo nuestro corazón, alma y fuerzas (Dt 6.5) y Cristo enseñó y ejemplificó también el amor de los unos por los otros. Cuando dejamos de amar a Dios y a otras personas, la amargura, el resentimiento, la hostilidad y el odio se instalan dentro de nosotros y dañan nuestra salud emocional, mental y espiritual. Dios nos creó para amarlo a Él y a los demás. Por eso mantener un espíritu amoroso promueve la buena salud en nosotros.



3. **SEGUIR RIENDO.** La risa afecta todas las partes de nuestro cuerpo, incluido nuestro sistema nervioso, y nos libera del descontento y las quejas. De todas las personas en el mundo, los cristianos deberían ser los más felices porque tenemos la alegría del Señor dentro de nosotros y las mayores razones para estar agradecidos.

4. **SEGUIR ADELANTE.** Para mantenernos jóvenes y productivos, debemos dejar atrás los problemas en lugar de arrastrarlos. Como las experiencias y situaciones del pasado tienen el potencial de desanimarnos, debemos aprender a entregarle todas nuestras ansiedades al Señor, con la convicción de que se preocupa por nosotros (1 P 5.7). Aferrarse a las heridas pasadas, las desilusiones y los desalientos afectan nuestros cuerpos, mentes y emociones. Si estamos preocupados en cuanto al futuro, debemos entregarle nuestras cargas a Cristo y confiar en que se encargará de ellas.

5. **MANTENER EL ANHELO.** A medida que envejecemos, debemos seguir soñando con el futuro. En lugar de mirar todas las cosas que no podemos hacer, debemos concentrarnos en lo que podemos lograr y esperar con emoción lo que nos depara el futuro. Como hijos de Dios, tenemos el Espíritu Santo viviendo en nosotros, el cual nos capacita para hacer lo que desee. Aunque no nos sintamos adecuados, nunca debemos subestimar lo que el Señor puede hacer a través de nosotros cuando estamos dispuestos y somos obedientes.

6. **SEGUIR MIRANDO HACIA EL FUTURO.** Debemos planificar para mañana, incluso si no creemos que nos quedan muchos años activos. Esperar lo que Dios quiere que hagamos y continuar las actividades que disfrutamos nos da energía para seguir siendo útiles y productivos.

7. **DAR SIEMPRE LO MEJOR DE SÍ.** Hay algo en intentar dar lo mejor de nosotros mismos que nos estimula y anima a seguir adelante.

8. **SEGUIR TRABAJANDO.** Aunque es posible que no podamos volver a hacer lo que alguna vez hicimos, el final de una carrera profesional no es momento para dejar de trabajar. Puede ser la oportunidad para cambiar de actividad, pero pensar que ya no tenemos que trabajar envía un mensaje a nuestro cuerpo de que puede dejar de funcionar. En la vida cristiana no hay jubilación porque aún podemos dar fruto espiritual y marcar una diferencia en la vida de las personas hasta el día de nuestra muerte.

9. **SEGUIR APOYÁNDONOS EN EL SEÑOR.** Cada día debe vivirse en dependencia y confianza en Dios. Él es en quien confiamos para obtener sabiduría, dirección y provisión. No hay necesidad de preocuparse cuando nos apoyamos en el Señor en oración. Podemos confiarle a Él todas nuestras preocupaciones, sabiendo que siempre está presente y es fiel. Hudson Taylor, jefe de *China Inland Mission*, lo expresó de esta manera, como si Dios dijera: “No tengas tan siquiera una preocupación; una sola ya es demasiado para ti. Ese trabajo es mío y solo mío; tu trabajo es descansar en mí”.

EN EL SALMO 92.12-15, EL SEÑOR EXPLICA CÓMO PERMANECER JÓVENES Y ÚTILES A LO LARGO DE LA VIDA, SIN IMPORTAR EL TIEMPO QUE VIVAMOS.

“EL JUSTO FLORECERÁ COMO LA PALMERA” (V. 12).

Este pasaje no se aplica a todos sino solo a aquellos que son justos y piadosos. Florecer significa abundancia de crecimiento y fruto. Las palmeras en este pasaje son palmeras datileras, que no solo producían frutos, sino que sus hojas se utilizaban para cercas y techos.

“CRECERÁ COMO UN CEDRO EN EL LÍBANO” (V. 12).

Estos árboles crecen hasta 37 metros, y sus ramas se extienden hasta una circunferencia de 10 metros. En verdad son un espectáculo majestuoso que simboliza una gran fuerza.

“PLANTADOS EN LA CASA DEL SEÑOR, FLORECERÁN EN LOS ATRIOS DE NUESTRO DIOS” (V. 13).

La abundancia espiritual llega a aquellos que se quedan cerca del Señor.

“EN LA VEJEZ SEGUIRÁN DANDO FRUTO; ESTARÁN LLENOS DE SAVIA Y MUY VERDES, PARA DECLARAR QUE EL SEÑOR ES RECTO” (VV. 14, 15).

En vez de ser seco y de poca utilidad, la persona justa puede continuar produciendo fruto a lo largo de su vida.

10. **SEGUIR ESCUCHANDO.** Lo más importante que podemos hacer es escuchar al Señor. Aunque no podamos hacerlo de manera audible, Dios nos habla a través de su Palabra y Espíritu. Al abrir la Biblia y orar por dirección y sabiduría, nos responderá, pero si lo ignoramos, viviremos incapaces de discernir su voluntad. Sin embargo, si prestamos atención a su voz, nos ayudará a tomar decisiones sabias, nos dirigirá a buenas amistades, nos dará poder para evitar las tentaciones y nos ayudará a darnos cuenta de cuando pequemos. 



ORACIÓN POR BIENESTAR

QUERIDO PADRE CELESTIAL:

Reconocemos que, si bien nuestro mundo caído limita nuestra salud física, nuestra vida aún puede florecer bajo la luz de tu Hijo. Tu Palabra es un terreno rico y fértil de verdad en el que nuestras raíces pueden hacerse más profundas. A medida que crecemos, podemos aprender a inclinarnos con los vientos de las tormentas a nuestro alrededor, y con el paso de los años, que su legado de fidelidad crezca en nosotros como los anillos en expansión de un árbol. Si bien nuestra fuerza física puede algún día dejarnos, nuestra vida aún puede llevar el dulce fruto de tu Espíritu, enriqueciendo las vidas de quienes nos rodean. Esto no nos exige nada más que permanecer en ti, sumergirnos en el agua viva que solo puedes proporcionar, y ser ni más ni menos que lo que Tú nos creaste a cada uno de nosotros para ser. Decimos a gritos junto con la tierra, las rocas y el cielo, sobre tu bondad, amor y misericordia, y te alabamos cuando sale el sol y cuando se pone, reconociendo que cada día es una oportunidad para proclamar tu gloria donde nos plantas.

Amen.



HAY MÁS

Para disfrutar de más folletos electrónicos de la serie Tiempos de oración, visite encontacto.org/ore.

Si desea saber lo que significa relacionarse con Dios a través de Jesucristo, visite encontacto.org/cree.

También puede contactarnos por encontacto.org/contactenos o llamar al **1-800-303-0033**.



COPYRIGHT© 2021 POR MINISTERIOS EN CONTACTO.

A menos que se indique lo contrario, las citas bíblicas son tomadas de la versión Reina Valera de 1960, Sociedades Bíblicas Unidas, y han sido usadas con permiso.

CUESTIONARIO DE SALUD Y FELICIDAD

En una escala de 0 a 10, ¿cómo se siente en cuanto a su bienestar físico y emocional? Si su puntaje es bajo en alguno de tales aspectos, no se preocupe. Todos podemos mejorar. Solo decida cómo empezar a hacerlo. Podría considerar pedirle ayuda a una persona de confianza o incluso contratar a un profesional para que le ayude a alcanzar sus metas. Vuelva a tomar el cuestionario en unos seis meses para ver cómo ha mejorado o en qué áreas nuevas podría seguir progresando.

BIENESTAR ESPIRITUAL

ESTRÉS/ANSIEDAD

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

TIEMPO DEVOCIONAL

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

ACTIVIDADES EN LA IGLESIA

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

EVANGELISMO

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

ESTABILIDAD ECONÓMICA

DEUDAS

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

AHORROS

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

DIEZMOS Y OFRENDAS

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

POSESIONES MATERIALES

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

SALUD FÍSICA

AGILIDAD FÍSICA

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

FORTALEZA

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

ALIMENTACIÓN

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

HORAS DE SUEÑO

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

RELACIONES SALUDABLES

FAMILIA

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

AMISTADES

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

CONFLICTOS

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

TRABAJO Y SERVICIO SIGNIFICATIVOS

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10