

# **PODER PARA ENFRENTAR LA VIDA**

## **Chapter 1**

### **Una Actitud de Gratitud**

La profesión médica ha estado refiriéndose a nuestras reacciones de la presión como tensión por sólo las últimas 3 o 4 décadas. Sin embargo, desde el comienzo del tiempo, las personas han tenido que encontrar formas para enfrentar las tensiones de la vida con el fin de sobrevivir.

Siquiatras, sicólogos, especialistas en salud, amigos y humoristas han presentado técnicas para enfrentar la tensión. Nadie, sin embargo, quiere eliminar la tensión completamente, ya que algunas cosas en la vida que causan tensión son las que hacen la vida excitante y desafiante.

### **Una Actitud de Gratitud**

Una fuente de especial interés para los investigadores es la diferencia en la forma que una per-

sona enfrenta la tensión en comparación con otra. Se ha observado que una característica frecuentemente encontrada en aquellos que manejan bien la tensión es la gratitud. Recíprocamente, esta actitud de gratitud a menudo falta en aquellos que se doblegan bajo la tensión.

Mas esto no constituye un descubrimiento nuevo. En uno de los más viejos manuscritos literarios comúnmente accesible a todos, las Sagradas Escrituras, leemos las palabras de David. Usted podría desear leerlas por si mismo.

*En el día que temo, yo en ti confío. En Dios alabaré su palabra. En Dios he confiado no temeré. ¿Qué me puede hacer el hombre?*

Salmo 56:3, 4

En el texto citado anteriormente "alabar" significa gratitud y confianza en Dios. Evidentemente, en un tiempo realmente

pavoroso, tiempo de tensión, cuando David estaba huyendo para salvar su vida, él prefirió expresar gratitud y confianza en Dios. Al expresar confianza en Dios, la reacción de miedo fue controlada de tal manera que él pudo enfrentar la situación confiadamente. El no estaba excesivamente ansioso, no pretendió esconder la existencia de su problema. Pero él sabía que tenía a su disposición un poder mayor que el suyo. El confió en Dios. El sabía que Dios era su amigo poderoso.

Lea todo el poema que David fue inspirado a escribir en Salmos 56. Oirá, su voz de gratitud a Dios otra vez en el versículo 10 y declarando su liberación del temor en el versículo 11.

En las Escrituras, la tensión fue frecuentemente enfrentada con alabanza y gozo por aquellos quienes confiaban en Dios.

*...no os entristezcáis porque el gozo de Jehová es vuestra*

## **Avisos para Enfrentar la Tensión**

1. Regule su vida lo más posible.
2. Tome un control creativo de sus actividades.
3. Consiga ejercicio suficiente. Camine afuera, si es posible.
4. Báñase regularmente y tome bastante agua.
5. Camine por larga distancia.
6. Coma comidas nutritivas con una buena fuente de las vitaminas B.
7. Respire profundo—mientras camina.
8. Salga afuera a la luz del sol cuando camine.
9. Usted no debe tomarse tan seriamente.
10. Tome tiempo para descansar y relajarse.
11. Trate de ayudar a alguien.
12. Mantenga la vida—presente y futura—en su perspectiva propia.

## **PODER PARA ENFRENTAR LA VIDA**

fuerza.

Nehemías 8:10

En otras ocasiones les fue dicho a aquellos quienes enfrentaron tensión que el poder Divino estaba disponible para ellos en la medida que su confianza era expresada tranquilamente.

*Porque así dijo Jehová el Señor, El Santo de Israel: En descanso y en reposo seréis salvos: En quietud y en confianza será vuestra fortaleza.*

Isaías 30: 15

### ***Poder Sobrenatural Durante la Tensión***

Bien, si es cierto que poder sobrenatural estaba disponible para el hombre en los tiempos cuando fueron escritas Las Escrituras, la pregunta que se levanta es: ¿Está este poder disponible ahora? ¿Cómo conseguirlo? Primeramente necesitamos decidir si creemos o no que lo que está

---

**El Dios en que confiaban David y otros personajes bíblicos vive todavía.**

---

escrito en las Escrituras es inspirado por Dios. En 2 Timoteo 3:16, dice que toda Escritura es inspirada. Esta guía de estudios acepta esta declaración.

Si aceptamos Las Escrituras

como nuestro punto de referencia, también necesitamos saber si el Dios en que David y otros personajes bíblicos confiaban vive todavía. Pablo fue inspirado a hablar del Dios quien creó en el principio todas las cosas, como un Dios a quien debemos buscar.

*El Dios que hizo el mundo y todas las cosas que en él hay, siendo Señor del cielo y de la tierra, no habita en templos hechos por manos humanas, ni es honrado por manos de hombres, como si necesitase de algo; pues él es quien da a todos vida y aliento y todas las cosas. Y de una sangre ha hecho todo el linaje de los hombres, para que habiten sobre toda la faz de la tierra; y les ha prefijado el orden de los tiempos, y los límites de su habitación; para que busquen a Dios, si en alguna manera, palpando, puedan hallarle, aunque ciertamente no está lejos de cada uno de nosotros. Porque en él vivimos, y nos movemos, y somos; como algunos de vuestros propios poetas también han dicho: Porque linaje suyo somos.*

Hechos 17:24-28

Si aceptamos las Escrituras como la verdadera palabra de Dios entonces la porción de la escritura que acabamos de citar está diciendo que el hecho de que estemos vivos significa que Dios mismo está vivo ya que la continuación de nuestra vida viene de El. El, nuestro Creador, nos sostiene.

Ese Dios, a quien estamos descubriendo dice en Malaquías 3:6

que El no cambia. En 2 Crónicas 19: 7 se nos dice que él es fiel y no hace acepción de personas. Finalmente El inspiró la siguiente promesa:

*Cercano está Jehová a todos los que le invocan, de veras cumplirá el deseo de los que temen. Oírán el clamor de ellos y los salvará.*

Salmos 145:18, 19

Esta es una amorosa promesa de inmediata ayuda de Dios disponible para todo el que la pida. El versículo 4 de Salmos 145 habla de expresar gratitud a ese Dios de generación en generación lo cual nos trae al tiempo presente. En generaciones pasadas El dio promesas de ayuda en tiempo de tensión a aquellos quienes la pidieron. Evidentemente, ya que El no cambia, el principio que encierran estas promesas sigue vigente cuando nosotros pedimos hoy en día.

### ***¿Cómo Puedo Alcanzar Este Tipo de Ayuda?***

¿Cómo una persona puede llegar al punto de confiar y alabar a Dios? ¿Cómo puede confiar en alguien a quien no conoce?

Al principio, puede escoger creer porque El así lo dice, pero a medida que estudie Su palabra y reclame Sus promesas para si mismo, se dará cuenta de que El es un Dios digno de confianza, ¡un poderoso Amigo!

Entonces, usted deberá admitir que necesita una ayuda mayor que la suya propia.

## **PODER PARA ENFRENTAR LA VIDA**

Entonces pida a Dios que le ayude. No necesita memorizar oraciones, dígalo con sus palabras, como si hablara por teléfono con alguien sin verlo.

Entonces "escúchele" a El por medio de la Escritura.

Finalmente agrádeczcale por la promesa la cual usted está clamando en esa ocasión. Dé gracias porque son ciertas y dígale que usted las acepta para si mismo. Tenga una actitud de gratitud hacia El.

Al aceptar sus propias limitaciones y admitir su necesidad de una fuerza mayor que la suya propia, usted encontrará que precisamente su mayor ayuda durante la tensión es saber que hay un Dios que le ama. Se dará cuenta que no está solo, que la fuerza divina estará con usted.

Usted tiene ahora en sus manos un secreto que ha confundido a muchas personas por siglos. Tiene acceso a un poder mayor que el propio. Dios le está hablando ahora a través de sus promesas. Nunca será el mismo otra vez porque usted tiene poder para enfrentar la vida en una atmósfera de alabanza. Todo lo que necesita hacer es pedirlo.

### **Promesas Poderosas de Dios para Tiempos de Tensión**

Aquí hay más promesas de Dios que usted puede leer y releer a medida que se familiariza con su Poderoso Amigo. Léalas en voz alta mañana y tarde.

Cuando esté solo y temeroso:

*No temas, porque yo estoy contigo. No desmayes, porque yo soy tu Dios que te esfuerzo; Siempre te ayudaré, siempre te sustentaré con la diestra de mi justicia.*

Isaías 41:10

Cuando esté indeciso:

*Te haré entender, y te enseñaré el camino en que debes andar; Sobre ti fijaré mis ojos.*

Salmos 32:8

Cuando desee una mente firme y sin temor:

*Porque no nos ha dado Dios espíritu de cobardía sino de poder, de amor y de dominio propio.*

2 Timoteo 1:7

Cuando necesite sabiduría:

*Y si alguno de vosotros tiene falta de sabiduría, pídale a Dios, el cual da a todos abundantemente y sin reproche, y le será dada.*

Santiago 1 :5

# **PODER PARA ENFRENTAR LA VIDA**

## **Chapter 2**

### **Libertad**

¿Qué de aquellas personas quienes no pueden perdonarse a si mismos sus errores o fallas del pasado? ¿Hay poder o promesa de Dios para alguien quien se culpa a si mismo de abandono, rechazo, fracaso en su trabajo, en la escuela, con sus amigos o con sus hijos?

No importa cuantas veces alguien te diga que todo está bien, ¿verdad? Eres tú quien tiene que vivir contigo mismo. Eres tú quien tiene que enfrentarte con tu yo interior en esos momentos de soledad y quietud. Y tú necesitas paz mental.

### ***¿Qué Es Realmente Importante?***

Lo realmente importante es no lo que otros piensan sino lo que Dios piensa y cómo El te ve, porque de acuerdo a la Escritura El es quien da la paz mental. Leamos acerca de esto en las Escrituras:

*La paz os dejo, mi paz os doy; yo no os la doy como el mundo la da. No se turbe vuestro corazón, ni tenga miedo.*

Juan 14:27

La gente a menudo ofrece paz diciendo: "No importa", o dando nuevas y diferentes opiniones o pretendiendo que el problema no existe. Dios no hace de esa manera. El conoce el problema, se

enfrenta con la situación directamente y juzga imparcialmente porque El ha creado todas las cosas.

*Yo te responderé, y te enseñaré cosas grandes y ocultas que tú no conoces.... Los curaré, y les revelaré abundancia de paz y de verdad.... Los limpiaré de toda su maldad con que pecaron contra mí; y perdonaré todos sus pecados...."*

Jeremías 33:3,6,8

---

## **Dios no ignora los problemas que destruyen nuestra paz.**

---

Así que el Dios quien creó todo al principio (y quien no cambia) dice que El da paz y limpiará cualquier cosa mala de nuestra vida. Evidentemente, todas las cosas de las cuales somos culpables son realmente hechas contra Dios ya que El nos creó y le pertenecemos.

Dios no pretende ignorar nuestra maldad, nuestro pecado, nuestra culpa. El no pretende que es irreal. Por el contrario, él quiere cargarlas sobre si mismo. He aquí parte de una profecía acerca del Mesías dicha a través de Isaías.

*Ciertamente llevó él nuestras enfermedades, y sufrió nuestros dolores; y nosotros le tuvimos*

*por azotado, por herido de Dios y abatido. Mas él herido fue por nuestras rebeliones, molido por nuestros pecados; el castigo de nuestra paz fue sobre él, y por su llaga fuimos nosotros curados. Todos nosotros nos descarriamos como ovejas, cada cual se apartó por su camino; mas Jehová cargó en él el pecado de todos nosotros.*

Isaías 53:4-6

### ***Su Castigo por Nuestra Paz***

Eso fue lo que Dios hizo con cada cosa mala que nosotros hayamos pensado o hecho. Dios el Padre cargó sobre su Hijo, el Mesías príncipe, el castigo que merecemos para que tengamos paz y podamos otra vez relacionarnos con El y obtener vida y fuerza.

Lea otra vez acerca de esto en Colosenses 1:19,20.

*Por cuanto agradó al Padre que en él habitase toda plenitud, y por medio de él reconciliar consigo todas las cosas, así las que están en la tierra como las que están en los cielos, haciendo la paz mediante la sangre de su cruz.*

Dios no ignora los problemas que destruyen nuestra paz. El cargó sobre si la culpa y la vergüenza cuando vivió en la tierra como un ser humano (Hebreos 2:14), de manera que El pudo llevar nuestro castigo, condenación, separación y finalmente, la muerte.

¿Entonces por qué seguimos

## **PODER PARA ENFRENTAR LA VIDA**

teniendo todos esos sentimientos terribles y presiones internas? ¿Por qué nos comportamos como lo hacemos? No podemos pretender que somos inocentes. ¡Sino el Dios de las Escrituras murió en nuestro lugar hace alrededor de 2,000 años! ¿Donde está nuestra paz?

### ***¿Donde Está?***

¿Está el Dios quien murió para darnos paz vivo ahora y listo a darnos esa paz? Volvamos a Las Escrituras para hallar la respuesta.

*Y el Dios de paz que resucitó de los muertos a nuestro Señor Jesucristo, el gran pastor de las ovejas, por la sangre del pacto eterno, os haga aptos en toda obra buena para que hagáis su voluntad, haciendo él en vosotros lo que es agradable delante de él por Jesucristo....*

Hebreos 13:20,21

### ***¿Como Conseguirla?***

*Si confesamos nuestros pecados, él es fiel y justo para perdonar nuestros pecados, y limpiarnos de toda maldad. Si decimos que no hemos pecado, le hacemos a él mentiroso, y su palabra no está en nosotros. Hijitos míos, estas cosas os escribo para que no pequéis; y si alguno hubiere pecado, abogado tenemos para con el Padre, a Jesucristo el justo. Y él es la propiciación por nuestros pecados; y no solamente por nuestros, sino también por los de*

*todo el mundo.*

1 Juan 1:9,10; 2:1,2

### ***Fácil para Nosotros; No para El***

El ha provisto para nuestras necesidades. Debemos responder aceptando esa provisión. Cuando admitimos que tenemos pecados y sentimientos de culpa, cuando confesamos nuestra pecaminosi-

---

## **Dios no nos da Su ayuda a la fuerza.**

## **El nos trata inteligentemente.**

---

dad en general y cualquier cosa en especial que sabemos que es mala, entonces recibimos perdón de Dios. El ha estado esperándonos siempre. El limpia nuestro registro. Por eso fue que murió en la cruz—para poder librarnos de la culpa. Nosotros, los humanos, no podemos hacerlo por nosotros mismos. Es como un veneno en todo nuestro ser.

Nuestro Creador hizo ésto porque nos amaba y sabía que estábamos sin esperanza sin Su auxilio.

### ***Nuestra Decisión; Aceptar o No***

Pero Dios no nos da Su ayuda a la fuerza. El nos trata inteligentemente—y nos da libertad para elegir. Podemos hacer frente a la

vida hoy y al juicio más tarde—solos, o podemos aceptar Su poder para enfrentar la vida y Su vestidura de amor. Tener el registro de nuestra desordenada y sucia vida cubierta por el registro de Su vida perfecta parece demasiado bueno para ser cierto. Pero así es Dios.

*¿ Qué Dios como tú, que perdona la maldad, y olvida el pecado del remanente de su heredad? No retuvo para siempre su enojo, porque se deleita en misericordia. El volverá a tener misericordia de nosotros; sepultará nuestras iniquidades, y echará en lo profundo del mar todos nuestros pecados.*

Miqueas 7:18,19

De manera que si ahora te arrodillas delante de Dios, confiesas tus pecados a El (no importa cuales sean), puedes darle gracias que debido a Cristo, te son perdonados.

Puedes agradecerle porque Jesús tomó tu culpa y tu castigo. Puedes agradecerle porque los pecados han sido arrojados tan lejos como al fondo del mar—porque El lo dice, no porque sientas algo. Puedes darle gracias por la paz, porque ese don es tuyo ahora.

No tienes que repasar más tus pecados pasados. Están ahora cubiertos por Cristo. Cuando pensamientos de ellos regresen a tu mente, simplemente agradece a Dios porque están perdonados y que El no los recuerda más, así que tú tampoco tienes por qué recordarlos. No eres más culpa-

## **PODER PARA ENFRENTAR LA VIDA**

ble. Dios te ve como una persona extremadamente valiosa. ¡Tu libertad de la culpabilidad fue comprada por la sangre del Príncipe del Universo!

Tu nombre está escrito en el Libro de la Vida, desde el momento en que aceptaste el cubrimiento de Cristo sobre ti. Has llegado a ser parte de Su familia y El te está dando paz. Así lo dijo.

Es por medio de expresar gracias a Dios como logramos que la paz de Dios se poseione de nosotros. Dios continúa dándonos el poder de escoger:

*Y la paz de Dios gobierne en vuestros corazones, a la que asimismo fuisteis llamados en un solo cuerpo; y sed agradecidos. La palabra de Cristo more en abundancia en vosotros, enseñándoos y exhortándoos unos a otros en toda sabiduría, cantando con gracia en vuestros corazones al Señor con salmos e himnos y cánticos espirituales.*

*Y todo lo que hacéis, sea de palabra o de hecho, hacedlo todo en el nombre del Señor Jesús, dando gracias a Dios Padre por medio de él.*

Colosenses 3:15-17

Escoge diariamente aceptar Su paz, Su solución de libertad del pecado y la culpa. Y expresa gratitud. Sus promesas pueden ser creídas, no importa cómo te sientas, porque Dios así lo dice. ¡Tienes poder para enfrentar la vida!

### **Promesas Poderosas de la Paz de Dios**

*Jehová dará poder a su pueblo; Jehová bendecirá a su pueblo con paz.*

Salmos 29:11

*Tú guardarás en completa paz a aquel cuyo pensamiento en ti persevera; porque en ti ha confiado.*

Isaías 26:3

*La paz os dejo, mi paz os doy; Yo no os la doy como el mundo la da. No se turbe vuestro corazón, ni tenga miedo.*

Juan 14:27

*Estas cosas os he hablado para que en mí tengáis paz. En el mundo tendréis aflicción; pero confiad, Yo he vencido al mundo.*

Juan 16:33

*Y la paz de Dios, que sobrepasa todo entendimiento, guardará vuestros corazones y vuestros pensamientos en Cristo Jesús.*

Filipenses 4:7

## **PODER PARA ENFRENTAR LA VIDA**

### **Chapter 3**

#### **En el Lado Victorioso**

La batalla continúa, ¿verdad? Ya sabes que no tienes que preocuparte más por el pasado—tu culpa ha sido borrada por Cristo. Aceptaste la paz de mente acerca de ella, y estás desarrollando el hábito de alabar a Dios. Hay tantas cosas por las cuales puedes estar agradecido, incluyendo la vida misma. Pero también hay muchas luchas y desacuerdos. ¿Ha cambiado alguna cosa por el hecho de que hayas aceptado las promesas de Dios?

No si la Biblia es simplemente un libro más. Pero si es la Palabra de Dios para ti (y así crees mientras estás estudiando y orando), hay un poder entrando a tu vida que nunca has tenido, porque así lo promete Dios.

#### ***Participación en la Naturaleza Divina***

*Como todas las cosas que pertenecen a la vida ya la piedad nos han sido dadas por su divino poder, mediante el conocimiento de aquel que nos llamó por su gloria y excelencia, por medio de las cuales nos ha dado preciosas y grandísimas promesas, para que por ellas llegásemos a ser participantes de la naturaleza divina, habiendo huido de la corrupción que hay en el mundo a causa de la concupiscencia.*

2 Pedro 1 :3, 4

Este pasaje dice que Dios es

suficiente y que nos ha dado todo lo que necesitamos. Dice, también, que escaparemos de la corrupción del mundo. Entonces, ¿por qué la vida es una lucha, llena de tentaciones que nos causan tanta tensión? ¿Cómo puede Dios ayudarnos?

#### ***¿Cómo Nos Ayuda Dios?***

*No os ha sobrevenido ninguna tentación que no sea humana; pero fiel es Dios, que no os dejará ser tentados más de lo que podéis resistir, sino que dará también juntamente con la tentación la salida, para que podáis soportar.*

1 Corintios 10:13

---

**Dios es suficiente.**

**Nos ha dado todo lo que necesitamos.**

---

Las tentaciones que producen tensión algunas veces son llamadas "pruebas" y "tribulaciones." Estas son situaciones que prueban el carácter de la persona, y son usadas por Dios para fortalecernos.

Hay otras ocasiones cuando las tentaciones nos llegan en forma de "seducción." Frecuentemente en el Nuevo Testamento esa expresión es usada para describir cualquier experiencia que llega a nosotros con el fin de debilitar nuestra dependencia de Dios. Pero con el poder de Dios dis-

ponible para nosotros, estas tentaciones pueden también ser para nuestro bien:

*Y sabemos que a los que aman a Dios, todas las cosas les ayudan a bien, esto es, a los que conforme a su propósito son llamados.*

Romanos 8:28

¿Quién o qué trata debilitar nuestra dependencia de Dios, para seducirnos? En las Escrituras encontramos tres fuentes principales de esas tentaciones que producen tensión.

#### ***Primera Fuente***

La primera fuente viene de *entre nosotros mismos:*

*Sino que cada uno es tentado, cuando de su propia concupiscencia es atraído y seducido.*

Santiago 1:14

Nuestros viejos deseos nos arrastran hacia la forma y estilo de vida que pensamos que habíamos dejado cuando creímos en las promesas bíblicas y aceptamos la muerte de Cristo por nosotros. Al mismo tiempo, esa naturaleza divina que Dios nos ha implantado, de la cuál podemos "participar," nos impulsa a volver a Dios y a depositar nuestra voluntad bajo la dirección divina para tener paz.

*Porque es Dios el que en vosotros produce así el querer como el hacer, por su buena voluntad.*

## **PODER PARA ENFRENTAR LA VIDA**

Filipenses 2:13

Así que cuando parece que nunca saldremos de los viejos caminos, el amor de Dios nos lleva hacia una senda de fuerza y poder.

¡Esto es una lucha! ¡Esto es tensión! ¿Nunca tendremos fuerza para resistir esas viejas tendencias? ¡Sí! Cuando elegimos tomar tiempo para pedir por el control de Dios y mantenemos nuestros ojos en Cristo, encontraremos verdadera esta poderosa promesa:

*Bástate mi gracia; porque mi poder se perfecciona en la debilidad.*

2 Corintios 12:9

### ***Nuestra Solución***

¿Cómo evitar ser derrotados? Igual que haces por cualquier otra cosa en esta batalla de tensión--pides por ayuda, porque dice Jesús:

*Sin mí, nada podéis hacer.*

Juan 15:5

### ***Una Segunda Fuente***

Otra fuente de seducciones que nos producen tensión es el ambiente que nos rodea. Como Salomón advirtiera:

*Hijo mío, si los pecadores te quisieren engañar, no consientas.*

Proverbios 1:10

Si eliges el control de Dios, si escuchas sus promesas, y si

aceptas participar de la naturaleza divina, encontrarás que Su ayuda es la fuerza siempre más fuerte:

*Si permanecéis en mí y mis palabras en vosotros pedid todo lo que queréis y os será hecho.*

Juan 15:7

Tu situación, no importa cuán difícil sea, no es demasiado complicada para Dios.

### ***Nuestra Solución***

*Lo que es imposible para los hombres, es posible para Dios.*

Lucas 18:27

Con Dios obrando en y a

---

**Tu situación, no importa cuán difícil sea, no es demasiado complicada para Dios.**

---

través de nosotros, encontraremos que cada vez menos sucumbimos ante las presiones causadas por los que nos rodean. La batalla es pesada, pero la fuerza que recibimos de Dios nos sorprenderá más y más cada día.

### ***Una Tercera Fuente***

Hay otra fuente básica de

donde proceden nuestras seducciones y tentaciones que nos causan tensión: es una persona. El mismo ser sobrenatural que odió y tentó a Cristo, nos ataca. Marcos 1:13 registra una ocasión cuando Cristo estaba en el desierto y durante casi seis semanas "fue tentado por Satanás."

Una vez más nos advierte:

*¡Ay de los moradores de la tierra y del mar! porque el diablo ha descendido a vosotros con gran ira, sabiendo que tiene poco tiempo.*

Apocalipsis 12:12

Vayamos a Dios por ayuda para vencer esa tercera clase de tentación. El es nuestra defensa contra un enemigo que lucha por controlar nuestras mentes y cuerpos. ¡Podemos confiar en Dios!

### ***Nuestra Solución***

*Echando toda vuestra ansiedad sobre él porque él tiene cuidado de vosotros. Sed sobrios y velad porque vuestro adversario el diablo, como un león rugiente, anda alrededor buscando a quien devorar.*

1 Pedro 5:7,8

El enemigo de Cristo es nuestro enemigo, y la única manera de ser verdaderamente controlados del yo es pedirle a Dios que nos libre del poder del enemigo. En Juan 14:16, Cristo se llama a si mismo "el camino, la verdad y la vida." El dice también:

## **PODER PARA ENFRENTAR LA VIDA**

*Si vosotros permaneciereis en mi palabra, seréis verdaderamente mis discípulos; y conoceréis la verdad y la verdad os hará libres.*

Juan 8:31,32

### **La Batalla Real**

Es claro que necesitamos estar alerta. Pero la batalla real se lleva a cabo entre dos fuerzas sobrenaturales: el gobierno de Dios (Su autoridad para gobernar como Creador del universo) y un ser que era un líder entre los ángeles. Leamos algunos pasajes acerca de este ser Lucifer (más tarde llamado Satanás) quien escogió rebelarse cuando no pudo llegar a ser igual a Dios:

*¡Cómo caíste del cielo, oh lucero, hijo de la mañana! Cortado fuiste por tierra, tú que debilitabas a las naciones! Tú que decías en tu corazón: Subiré al cielo; en lo alto, junto a las estrellas de Dios, levantaré mi trono. . . Sobre las alturas de las nubes subiré y seré semejante al Altísimo.*

Isaías 14:12-14

Note como sus pensamientos eran todos sobre si mismo ("yo...yo...yo..."). He aquí otro pasaje:

*Después hubo una gran batalla en el cielo: Miguel y sus ángeles luchaban contra el dragón; y luchaba el dragón y sus ángeles. Pero no prevalecieron, ni se halló ya lugar para ellos en el cielo. Y fue lanzado*

*fuera el gran dragón la serpiente antigua que se llama diablo y Satanás el cual engaña al mundo entero; fue arrojado a la tierra y sus ángeles fueron arrojados con él...*

*Ahora ha venido la salvación, el poder y el reino de nuestro Dios y la autoridad de su Cristo porque ha sido lanzado fuera el acusador de nuestros hermanos, el que los acusaba delante de nuestro Dios día y noche.*

*Y ellos le han vencido por medio de la sangre del cordero y por la palabra del testimonio de ellos.*

Apocalipsis 12:7-11

Juan se refiere a Jesús como el

---

### **Tenemos poder sobre cada tentación, secucción y agravación.**

---

"Cordero". La muerte de Cristo en la cruz condenó a Satanás y mostró al universo que si Satanás reinara, sería un reino de crueldad y muerte. Dios demostró a través de Cristo que así como Su gobierno y Su ley demandaban obediencia, también Su amor estaba en ambos. El sabe qué es mejor, y nos ama tanto que nos dio una ley de amor, y murió en nuestro lugar cuando decidimos desobedecer.

En la tierra, el hombre ha acompañado a Satanás en su rebelión en contra de su Creador.

Satanás, de una manera disfrazada, le dijo a Eva que no se podía confiar en lo que Dios decía:

*¿Conque Dios os ha dicho: No comáis de todo árbol del huerto?" ... "No moriréis; sino que sabe Dios que el día que comáis de él serán abierto vuestros ojos y seréis como Dios...."*

Génesis 3:1-4

Jesús dijo que Satanás mismo es "un mentiroso y padre de mentiras." Juan 8:44.

Satanás ataca los mandamientos de Dios, Su autoridad como Creador y Su gobierno de justicia. Y nos miente. O nos dice que no tenemos esperanza o que no importa. Nos dice que realmente no queremos seguir a Dios. Nos dice que se puede confiar en Dios hasta un punto, y que realmente tenemos que hacer las cosas por nosotros mismos. El nos quiere ver separados de Cristo, porque sabe que sólo así seremos derrotados. Algunas veces trata de seducirnos por medio de sensaciones placenteras, por seres queridos, por experiencias llenas de presiones, con el fin de destruir nuestra confianza en Dios.

### **Tenemos Poder Sobre Satanás**

¿Por qué nos ataca Satanás? Porque hemos escogido aceptar el reino de Dios, Sus promesas, la vida que Cristo ofrece en lugar de la muerte eterna. Satanás sabe

## **PODER PARA ENFRENTAR LA VIDA**

que tenemos poder sobre él-- sobre cada tentación, seducción, y agravación siempre que caminemos con Cristo. El sabe que Dios nos ha dado poder para enfrentar a las fuerzas sobrenaturales a través de la sangre de Jesús. La muerte de Cristo aseguró la derrota de Satanás y confirmó nuestra victoria.

Es solamente con el poder y las promesas de Cristo que somos libres, porque ¡Cristo es la Verdad!

*Y Jesús respondió: "Yo soy el camino, la verdad y la vida."*  
Juan 14:6

*La verdad os libertará.*  
Juan 8:32

*Así que, si el Hijo os libertare, seréis verdaderamente libres.*  
Juan 8:36

Así que, tenemos poder para enfrentar la vida, porque en Cristo somos libertados de cada problema y cada lucha que pudiera dominarnos.

### ***Con Cristo***

Tenemos poder para enfrentar cada lucha o problema a nuestro alrededor, ya sea:

- la pérdida de un ser querido.
- el poder destructivo de drogas, alcohol, o cualquier otro hábito destructivo.
- el desánimo durante la enfermedad y el dolor.
- la pérdida de un trabajo.
- la agobiante presión de un suceso inesperado.

Al primero igual que al último tanto. Cristo nos invita:

*Venid a mí, todos los que estáis trabajados y cargados que yo os haré descansar.*

Mateo 11 :28

La decisión es nuestra: Ser libertados por el amor de Cristo al elegir aceptar la autoridad de Dios--o estar en rebelión contra el Creador e irnos al lado de Su enemigo, quien está ya vencido. Satanás se deleita en derrotarnos, porque de esa manera hiere y lastima a Cristo, quien nos ama

Es una batalla diaria. Para cada uno la pregunta es: ¿Que escogeré?

## **Promesas Poderosas para Nuestra Defensa**

*Echado toda vuestra ansiedad sobre él porque él tiene cuidado de nosotros.*

1 Pedro 5:7

*No os ha sobrevenido ninguna tentación que no sea humana. Pero fiel es Dios que no os dejará ser tentados más de lo que podáis resistir, sino que dará justamente con la tentación la salida, para que podáis resistir.*

1 Corintios 10:13

*Ellos han vencido por medio de la sangre del Cordero y de la palabra del testimonio de ellos y menos preciaron sus vidas hasta la muerte.*

Apocalipsis 12:11

*El ángel de Jehová acampa en derredor de los que le temen y los defiende.*

Salmos 34:7

*Me invocará, y Yo le responderé; con él estaré Yo en la angustia; lo libraré y lo glorificaré. Lo saciaré de larga vida y le mostraré mi salvación.*

Salmos 91:15,16

## **PODER PARA ENFRENTAR LA VIDA**

### **Chapter 4**

#### **Venciendo**

Todavía vivimos en un mundo de tensión. Ojalá que podamos diariamente caminar por largo tiempo y concentrarnos en pensamientos de gratitud a Dios. Al hacerlo, sentimos que un poder mayor que el nuestro nos fortalece.

Sabemos que se está llevando a cabo una lucha sobrenatural por el control de nuestras mentes, pero otra vez podemos permitir que nuestro Dios, quien nos libertó de la culpa del pasado, eche fuera las fuerzas satánicas.

Pero, sabiendo esto, ¿Cómo nos relacionaremos con la injusticia que existe a nuestro alrededor? La tensión se deja sentir bien claramente cuando alguien en la casa, en el trabajo, o la escuela parece indiferente a nuestras necesidades; cuando parece que no saben que están trayendo mucha tensión sobre nosotros. Posiblemente lo están haciendo deliberadamente!

¿Puede Dios darnos a través de sus promesas suficiente poder para hacer frente a las situaciones que parecen tan injustas, y que despiertan en nosotros resentimiento y deseos de venganza? ¿Habrà alguna manera de desquitarnos? ¡Y mientras nos debatimos en esos pensamientos perdemos nuestra paz mental! ¿Cómo podemos conseguirla de nuevo?

#### ***Necesitamos Amor***

*Primero, es perfectamente natural querer tener aprecio y amor.* Dios puso esa necesidad en nosotros. Nos ve como individuos extremadamente valiosos, amables y con una inmensa capacidad para hacer lo bueno. El mismo está listo para llenar esa necesidad con Su amor, y no hay nada que pueda separarnos de El.

*¿Quién nos separará del amor de Cristo? ¿Tribulación, o angustia, o persecución, o hambre, o desnudez, o peligro, o espada? ... Antes, en todas estas cosas somos más que vencedores por medio de aquel que nos amó. Por*

---

**Dios no permitirá para siempre la maldad y la injusticia.**

---

*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.*

Romanos 8:35, 37-39

**Segundo, Dios está encargado del universo.** Nada sucede de lo cual El no está al tanto. Entonces, si El es tan poderoso ¿Por qué permite que exista la injusticia? ¿Dónde está la imparcialidad? ¿Cuándo recibirá cada persona lo que se merece? Aquí está la

respuesta:

#### ***No Necesitamos Impacientarnos***

*No te impacientes a causa de los malignos, Ni tengas envidia de los que hacen iniquidad. Porque como hierba serán pronto cortados, y como la hierba verde se secarán.... Guarda silencio ante Jehová, y espera en él. No te alteres con motivo del que prospera en su camino, Por el hombre que hace maldades. Deja la ira, y desecha el enojo; No te excites en manera alguna a hacer lo malo. Porque los malignos serán destruidos.... Pero los mansos heredarán la tierra y se recrearán con abundancia de paz... Mas los transgresores serán todos a una destruidos.... Pero la salvación de los justos es de Jehová, y él es su fortaleza en el tiempo de la angustia.*

Salmos 37:1,2, 7, 8,11,38, 39

**Tercero, Dios no permitirá para siempre la maldad y la injusticia.** El es soberano. Cada uno acumula su propia culpa. El preferiría que todos acepten su misericordia, pero no obligará a nadie a hacerlo.

Tenemos evidencia de que Su justicia está unida con el amor y la misericordia: ¡Mira de qué manera te perdonó! ¿Recuerdas cuando te arrodillaste delante de El y le dejaste cubrir el registro de tu propia maldad—tu culpa—con el manto de la vida de Cristo y Su muerte en la cruz? En comparación con Su muerte, qué

## **PODER PARA ENFRENTAR LA VIDA**

relativamente fácil fue para ti confesar los pecados y errores del pasado y darle gracias por librarte de la culpa. Su justicia demandó la pena de muerte porque tú habías quebrantado Su ley que es vida. Pero en Su misericordia, El tomó el castigo en tu lugar. Cuando te diste cuenta de ello y lo aceptaste, Su perdón fue sobre ti y recibiste Su paz.

Pero otras personas están continuamente causando problemas

---

### **Dios tiene poder para ayudarte a vencer las reacciones hacia los que te rodean.**

---

que te afectan a ti o a aquellos a quienes amas. No encuentras la capacidad para perdonarlos, y así la paz mental parece escaparse.

#### ***Puedes Retornar***

Dios tiene poder para ayudarte a vencer las reacciones hacia los que te rodean. El sabe que no quieres tener esos resentimientos; ellos envenenan el espíritu de agradecimiento. Por lo tanto El te invita a que hagas con ellos lo mismo que hiciste con tus otros problemas: Ven a El tan a menudo como tú necesites aliviarle, pídele perdón y fuerzas y pídele que te dé un espíritu recto.

David expresa su necesidad de esta manera:

*Crea en mí, oh Dios, un corazón limpio, y renueva un espíritu recto dentro de mí. No me echés de delante de ti, y no quites de mí tu santo espíritu. Vuélveme el gozo de tu salvación, Y espíritu noble me sustente.*

Salmos 51:10-12

Dios contestó su oración al igual que contestará las nuestras cada vez que retornemos a El. (Vea 1 Juan 1:8, 9.) Diariamente, posiblemente hasta cada hora, invita el Espíritu de Dios a poseer tu mente y a darte la capacidad de perdonar a aquellos quienes te están causando tensión. Sólo Su Espíritu, morando en ti, podrá ayudarte a vencer la impaciencia causada por la injusticia de otros. Su Espíritu te dará poder para perdonar a aquellos que no te pidan perdón o no lo merezcan, porque así es como Dios te ha amado y perdonado.

*Porque Cristo, cuando aún éramos débiles, a su tiempo murió por los impíos. Ciertamente, apenas morirá alguno por un justo; con todo, pudiera ser que alguno osara morir por el bueno. Mas Dios muestra su amor para con nosotros, en que siendo aún pecadores, Cristo murió por nosotros.*

Romanos 5:6-8

#### ***Libres para Perdonar***

Dios nos ama y nos perdona aún cuando nosotros no le ama-

mos, y Su Espíritu nos liberta para que demos el mismo amor y perdón a aquellos por quienes no lo sentimos. Sólo Dios puede darnos la capacidad de responder de esa manera bajo profunda tensión, o en medio de una situación como la que tú puedes estar viviendo actualmente. Dios está en control del universo. La justicia está en Sus manos. El conoce la paz que alcanzaremos cuando nos demos cuenta que la venganza y el castigo no nos corresponde a nosotros. El conoce el gozo que se encuentra en apreciar las buenas cualidades de alguien aún de aquellos quienes pudieran a veces ser crueles. El no sólo nos amó y murió por nosotros, sino también nos envió Su Santo Espíritu para que pudiéramos hacerle frente al mundo en el cual nos ha tocado vivir. De otra manera la situación sería imposible y desesperante.

*Y no sólo esto, sino que también nos gloriamos en las tribulaciones, sabiendo que la tribulación produce paciencia; y la paciencia, prueba; y la prueba, esperanza; y la esperanza no avergüenza; porque el amor de Dios ha sido derramado en nuestros corazones por el Espíritu Santo que nos fue dado.*

Romanos 5:3-5

#### ***La Llave***

Aquí está la llave: El poder del Espíritu Santo nos hace amar a los demás así como Dios nos ha amado a nosotros; a confiar en que algo bueno obtendremos del

## **PODER PARA ENFRENTAR LA VIDA**

sufrimiento porque Dios está en control de la situación. El Espíritu Santo dirige nuestras mentes a pensar acerca de Jesús y Su inmenso amor por nosotros; entonces estamos dispuestos a confiar en El:

*Y sabemos que a los que aman a Dios, todas las cosas les ayudan a bien, esto es, a los que conforme a su propósito son llamados.*

Romanos 8:28

Sólo aquellos que han aceptado perdón para ellos mismos están en capacidad de darse cuenta de que el Espíritu Santo puede ayudarlos a perdonar a otros. Por el poder transformador del Espíritu de Dios una persona puede ser capaz de respetar y apreciar lo bueno de aquellos quienes le causan tensión sin que ello signifique que aprueba "lo malo" que ellos hacen.

Al mismo tiempo, la Biblia nos dice que aquellos quienes no resistan el amor de Dios se están condenando a si mismo y cargando sobre si el consecuente castigo. En vez de desear que el castigo venga pronto sobre aquellos que nos presionan, el poder de Dios obrando en nosotros puede hacer que tengamos compasión de su situación de ceguera espiritual. Dios nos usará para traerlos hacia El. ¿Puedes imaginarte que algo así suceda? Dios puede hacerlo. El ve en nosotros grandes posibilidades de llegar a ser instrumentos de bendición para otros.

### ***Poder para Cambiar***

El poder de Dios para enfrentar la vida puede actualmente cambiar nuestra naturaleza:

*Como todas las cosas que pertenecen a la vida ya la piedad nos han sido dadas por su divino poder, mediante el conocimiento de aquel que nos llamó por su gloria y excelencia.... Nos ha dado preciosas y grandísimas promesas, para que por ellas llegaseis a ser participantes de la naturaleza divina.*

2 Pedro 1:3,4

---

## **El poder de Dios para enfrentar la vida puede actualmente cambiar nuestra naturaleza.**

---

A medida que nos unamos con Dios y veamos que nuestras necesidades pueden ser realizadas con Su amor, estaremos más alerta de las necesidades de los demás.

En lugar de procurar el castigo de otros, lo cual no es nuestra tarea, tenemos la oportunidad de mostrar el poder de Dios que puede aliviar la tensión. Podemos compartir la seguridad de que Dios está en control y que cualquiera que sea la situación, El

puede convertirla en una bendición cuando dejamos que Su Espíritu controle nuestras vidas. Y al hacerlo encontraremos que nuestra propia capacidad para enfrentar la tensión, será aumentada.

El apóstol Pablo, quien tuvo fuertes luchas debido a un problema físico, compartió estos pensamientos inspirados por Dios.

*Tres veces he rogado al Señor, que lo quite de mí. Y me ha dicho, "Bástate mi gracia; porque mi poder se perfecciona en la debilidad." Por tanto, de buena gana me gloriaré más bien en mis debilidades, para que repose sobre mí el poder de Cristo. Por lo cual, por amor a Cristo me gozo en las debilidades, en afrentas, en necesidades, en persecuciones, en angustias; porque cuando soy débil, entonces soy fuerte.*

2 Corintios 12:8-10

### ***Cuando la Fuerza es Enviada***

Cuando nos damos cuenta de que no tenemos poder en nosotros mismos para enfrentar la vida, estamos más inclinados a buscar ayuda y es entonces cuando Dios puede enviarnos Su ayuda. Nuestro reconocimiento de que somos débiles permite que Dios pueda darnos Su fortaleza.

Pablo eligió la fuerza divina. Así nosotros también tenemos una elección que hacer. Podemos tratar de enfrentar los problemas de la vida por nosotros mismos, o podemos aceptar la autoridad de un Dios soberano quien quiere

## **PODER PARA ENFRENTAR LA VIDA**

que le llamemos padre, quien quiere darnos el poder para enfrentar la vida a través de Su Santo Espíritu. Tenemos la oportunidad de pedir y agradecer a Dios por ese poder:

*Pues si vosotros, siendo malos, sabéis dar buenas dádivas a vuestros hijos, ¿cuánto más vuestro Padre celestial dará el Espíritu Santo a los que se lo pidan?*

Lucas 11:13

### ***Pedir no es Deshonroso***

Estamos en continua necesidad de un poder mayor que el nuestro. Cuando elegimos dar paso al control completo del Espíritu Santo, le daremos nuestros mejores afectos a Dios y seremos recompensados con más que suficiente conocimiento, fuerza y poder. Suficiente para enfrentar la vida; Suficiente para compartir.

La decisión es nuestra. ¿Qué escogerás tú?

©1980, revised 1989. Greater New York Conference Seventh-day Adventist Community Health Services. Used by permission. Published on the World-Wide Web at [www.power4health.org](http://www.power4health.org).

## **Promesas Poderosas que Liberan**

*Y sabemos que a los que aman a Dios: todas las cosas les ayudan a bien, esto es, a los que conforme a su propósito son llamados.*

Romanos 8:28

*Por la misericordia de Jehová no hemos sido consumidos, porque nunca decayeron sus misericordias. Nuevas son cada mañana; grande es tu fidelidad.*

Lamentaciones 3:22,23

*Bástate mi gracia; porque mi poder se perfecciona en la debilidad.*

2 Corintios 12:9

*El eterno Dios es tu refugio, y acá abajo los brazos eternos; El echó de delante de ti al enemigo.*

Deuteronomio 33:27

*Vuélveme el gozo de tu salvación, y espíritu noble me sustente. Entonces enseñaré a los transgresores tus caminos, y los pecadores se convertirán a ti.*

Salmos 51:12,13

*Y el Dios de esperanza os llene de todo gozo y paz en el creer, para que abundéis en esperanza por el poder del Espíritu Santo.*

Romanos 15:13