

# TEN VALOR TEN ESPERANZA



---

**A PROPÓSITO DEL  
DOLOR Y LA SALUD**

---

**Señor, ten compasión de mí,  
pues he perdido mis fuerzas.  
Señor, devuélveme la salud,  
pues todo el cuerpo me tiembla.  
¡Estoy temblando de miedo!  
Y tú, Señor, ¿cuándo vendrás?**

**Ven, Señor, ¡salva mi vida!  
¡sálvame, por tu amor!**

\*(ver última página)

Nuestra mente, nuestro cuerpo y nuestro espíritu están conectados como un todo. Pensamos, actuamos, sentimos y creamos. Vivimos vidas llenas de actividad mientras planeamos y soñamos nuestro futuro.

Cuando todo va bien nos sentimos seguros, confiados, felices. Asumimos que la vida seguirá tal cual. Así que nos sorprendemos cuando algo falla en nuestro cuerpo. La enfermedad puede zarandear nuestro mundo.

Al experimentar dolores, pérdidas o enfermedades todo nuestro ser se ve afectado.

Este libro trata sobre bastantes cuestiones a las que se enfrentan los que padecen alguna enfermedad y dolor físico.



No es agradable ponerse a pensar sobre algunas de ellas. Pero las siguientes páginas van más allá del dolor que pueda haber en nuestra vida. Pueden mostrarte cómo tener la esperanza para enfrentar tu situación.

## ¿Qué está ocurriendo?



Te puede parecer que pierdes el control sobre tu vida.

Quizás te veas forzado a cambiar independencia por dependencia. Tu confianza en ti mismo y tu autosuficiencia pueden haberse convertido en algo de tu pasado. Quizás sientas que pierdes identidad. Incluso es posible que te veas forzado a evaluarte a ti mismo y a considerar tus relaciones y prioridades.

Tu enfermedad puede haber provocado cambios en tu estilo de vida que te son difíciles de aceptar.

Quizás muchas preguntas llenen tu mente.

## Estoy desconcertado...

A muchas personas la enfermedad les provoca desconcierto. Las pruebas médicas y los diagnósticos pueden provocar inseguridad.

Recuperar la paz interior puede ser difícil.

La Biblia habla de un hombre que buscaba paz en su sufrimiento. David exclamó:

**Estoy cansado de llorar.  
Noche tras noche lloro tanto,  
que inundo de lágrimas mi almohada.  
El dolor me nubla la vista;  
¡se me nubla por culpa de mis enemigos!**

La Biblia no promete la ausencia de dolor:

**Señor, ten compasión de mí, pues estoy en peligro.  
El dolor debilita mis ojos, mi cuerpo, ¡todo mi ser!**

Lo que la Biblia afirma es que Dios ama y consuela a los que le aman.

Nadie va a entender tu dolor.  
Es tuyo, únicamente tuyo.

¿Adónde te puedes agarrar?  
¿Dónde encontrarás  
esperanza?





## ¿Por qué a mí? ¿Qué he hecho yo para merecer esto?



A veces pensamos en la enfermedad o en la adversidad como consecuencias de algo. Si crees que la causa de tu enfermedad fue algo que hiciste, querrás saber qué fue exactamente lo que hiciste o dijiste que propició todo este sufrimiento. Quizás te sientas culpable o te preguntes por qué esto te ha sucedido a ti.

También puedes creer que la vida es una serie de sucesos azarosos, sin ningún propósito. Pero fuimos creados para una vida única –una vida con un propósito y un cumplimiento– así que parece natural que busquemos una razón a cada situación.

Este libro trata de cómo tener esperanza –e incluso gozo– en tiempos difíciles.

En la Biblia, en el libro de Juan, hay una historia que cuenta cómo alguna gente pensaba que la ceguera de un hombre había sido provocada por el mal que alguien había hecho.

### **Maestro, ¿por qué nació ciego este hombre? ¿Por el pecado de sus padres o por su propio pecado?**

La respuesta de Jesús a estas preguntas es muy importante:

“Ni por su propio pecado ni por el de sus padres, sino para que en él se demuestre el poder de Dios.”

Y luego: **Dicho esto, Jesús escupió en el suelo, hizo con la saliva un poco de lodo y untó con él los ojos del ciego. Luego le dijo: Ve a lavarte al estanque de Siloé (que significa: “Enviado”). El ciego fue y se lavó, y al regresar ya veía.**

Como dice Jesús, no siempre somos culpables de nuestro sufrimiento; no deberíamos mirar siempre la enfermedad como un castigo.



No es fácil entender por qué Dios permite el sufrimiento. Pueden pasar días –semanas, meses, incluso años– sin que entiendas el propósito de Dios; de hecho, puede que nunca logres entenderlo. No siempre podemos entender los porqués.

Pero hay consuelo en saber que un Dios soberano, sabio, amante, omnisciente se implica en el sufrimiento. Porque él está implicado, de tu padecimiento puede surgir algo bueno.

Piensa, de nuevo, en las palabras de Jesús:

**“Ni por su propio pecado ni por el de sus padres, sino para que en él se demuestre el poder de Dios.”**



En otra situación un amigo de Jesús se puso enfermo y murió. Jesús explicó que esto había sucedido con un doble propósito. Dijo lo siguiente a sus seguidores:

**“Esta enfermedad no va a terminar en muerte, [quiere decir: la muerte no será el resultado final], sino que ha de servir para mostrar la gloria de Dios, y también la gloria del Hijo de Dios.”**

La “gloria” de la que habla Jesús fue la sanación de Lázaro, su amigo enfermo, y el rescatarle de la muerte. Esto demostró el poder de Jesús sobre la muerte.

El otro propósito sale casi al final de la historia:  
**“... pero digo esto por el bien de los que están aquí, para que crean que tú me has enviado.”**

No sólo Dios fue glorificado cuando Lázaro fue sanado, sino que otras personas reconocieron a Dios por quién es, cuando Jesús resucitó a Lázaro de los muertos.

Es posible, que en las malas rachas, tus necesidades diarias y tus deseos te absorban todo el tiempo y toda la energía. Puedes llegar fácilmente a estar tan preocupado por la vida diaria que pierdas la perspectiva general. A pesar de ello, Dios puede utilizar los tiempos difíciles en tu vida para algún propósito glorioso.

## ¿Qué puedo esperar?

Los cambios que traen las malas temporadas no son los que esperamos. Este fue el caso de José, cuya historia se relata en el libro del Génesis.

José tenía 11 hermanos y era el favorito de su padre. Por celos, sus hermanos le vendieron como esclavo. José fue obligado a viajar a un país extranjero con su nuevo amo. A pesar de las circunstancias, José servía a su amo de todo corazón. Pero la mujer de su amo intentó seducirlo y por ello lo encarcelaron aunque era inocente. Después de la cárcel, José sirvió al rey (el faraón) interpretando sus sueños. Dios dio a José la habilidad de interpretar lo que estaba diciendo al faraón a través de los sueños. Como consecuencia de ello el faraón le hizo gobernador del país.

**“No hay nadie más inteligente y sabio que tú, pues Dios te ha hecho saber todo esto. Tú te harás cargo de mi palacio, y todo mi pueblo obedecerá tus órdenes. Sólo yo seré más que tú, porque soy el rey.”**

José gobernó con justicia y sabiduría porque había sufrido la injusticia. Aprendió que Dios se ocupaba de él tanto como para sacar algo muy bueno de su sufrimiento. Dios actúa a pesar —e incluso en medio— del sufrimiento. Puede transformar el mal en bien. Puede volver la desesperanza en gozo.

La historia de José todavía da más ánimos al continuar leyéndola.

Los hermanos viajaron al país donde José gobernaba para comprar comida. Porque como sufrían hambre, estaban en gran necesidad. Dios llevó a José a perdonarles. José percibió la mano de Dios moldeando su vida. Explicó a sus hermanos, que habían sido tan crueles, las razones de su perdón:

**“...por favor, no os aflijáis ni os enojéis con vosotros mismos por haberme vendido, pues Dios me envió antes que a vosotros para salvar vidas... Pero Dios me envió antes que a vosotros para hacer que os queden descendientes sobre la tierra, y para salvaros la vida de una manera extraordinaria. Así que fue Dios quien me envió a este lugar, y no vosotros...”**



Dios puede permitir que sufras, que tu realidad cambie y que tus expectativas sean alteradas. El cambio puede darte una oportunidad de conocerlo mejor y experimentar su paz consoladora.

Dios puede mostrarte tu fragilidad mientras lleva a cabo sus propósitos.

Un hombre llamado Pablo de vez en cuando rogaba a Dios que le solucionara un problema de salud que tenía. Pero aprendió a considerar su situación como una situación de aprendizaje:

**Tres veces le he pedido al Señor que me quite este sufrimiento, pero el Señor me ha dicho: “Mi amor es todo lo que necesitas, pues mi poder se muestra mejor en los débiles.” Así que me alegro de ser débil, para que en mí se muestre el poder de Cristo. Y me alegro también de las debilidades, los insultos, las necesidades, las persecuciones y las dificultades que sufro por Cristo, porque cuanto más débil me siento, tanto más fuerte soy.**

***“... nos alegramos en el sufrimiento, porque sabemos que el sufrimiento da firmeza para soportar, y esa firmeza nos permite ser aprobados por Dios, y el ser aprobados por Dios nos llena de esperanza.”***



La siguiente descripción de Dios aclara los motivos que tiene para preocuparse por nosotros. Su amor y su compromiso en nuestras vidas es una consecuencia natural de quién es:

**Alabemos al Dios y Padre de nuestro Señor Jesucristo, pues él es el Padre que tiene compasión de nosotros, y el Dios que siempre nos consuela. Él nos consuela en todos nuestros sufrimientos, para que también nosotros podamos consolar a los que sufren, dándoles el mismo consuelo que él nos ha dado. Porque así como los sufrimientos de Cristo se desbordan sobre nosotros, y nosotros sufrimos con él, así también por medio de Cristo se desborda nuestro consuelo.**

Además de describir a Dios, este pasaje nos da algo de luz en cuanto al propósito para el que puede servir el sufrimiento. La experiencia personal puede llenarnos de empatía y compasión hacia personas en similares circunstancias.

Dios puede tocar a los que te rodean, quienes pueden verse influidos por lo que él está haciendo en tu vida. El sufrimiento puede volverte más compasivo. Tu experiencia puede ayudarte a consolar y a amar mejor a otros.

Otra parte de la Biblia trata de Salomón, considerado el hombre más sabio de su generación. En un libro llamado Eclesiastés él describe su búsqueda de la felicidad, y la del ser humano.

Salomón buscaba el placer en las riquezas, en el amor, en la política, en abrirse a nuevas ideas y en el ejercicio del poder.



**Y pude darme cuenta de que todo lo que se hace en este mundo es vana ilusión, es querer atrapar el viento.**

**...entregado por completo a profundizar en la sabiduría y el conocimiento, y también en la estupidez y la necedad, tan solo para darme cuenta de que también esto es querer atrapar el viento.**

**También me dije a mí mismo: “Ahora voy a hacer la prueba de divertirme; me dará buena vida.” ¡Pero hasta eso resultó vana ilusión!**

**Llegué a odiar la vida, pues todo lo que se hace en este mundo resultaba en contra mía. Realmente, todo es vana ilusión, ¡es querer atrapar el viento!**

Al final, sacó como conclusión que **“todo es vanidad”**.

La razón por la cual Salomón no encontró ni la felicidad ni satisfacción en sus posesiones es la misma que la nuestra. Hemos nacido para algo infinitamente mejor: una vida plena en armonía con Dios. En él podemos encontrar la felicidad que siempre hemos buscado y querido.

En él podemos encontrar la esperanza para sostenernos en cualquier circunstancia.

**Pero yo estoy convencido de que llegaré a ver la bondad del Señor a lo largo de esta vida.**

**¡Ten confianza en el Señor!**

**¡Ten valor, no te desanimes!**

**¡Sí, ten confianza en el Señor!**

## **Necesito ayuda, no puedo dominar esto yo solo**

Dios desea hablarte a través de la Biblia y enseñarte que no estás solo durante este tiempo.

**“Llámame cuando estés angustiado; yo te libraré, y tu me honrarás.”**

**El Señor protege a los oprimidos; él los protege en tiempos de angustia. Señor, los que te conocen, confían en tí, pues nunca abandonas a quienes te buscan.**

**Al contemplar las montañas me pregunto: “¿De dónde vendrá mi ayuda?” Mi ayuda vendrá del Señor, creador del cielo y de la tierra.**

Ahora que tu cuerpo está enfermo quizás tu mente está trabajando más rápido que nunca anteriormente; quizás surjan cuestiones que hasta ahora no habías tenido el valor de plantearte.





## Estoy cansado de mi dolor...

**Señor,**

**¿hasta cuándo me olvidarás?**

**¿Me olvidarás para siempre?**

**¿Hasta cuándo te esconderás de mí?**

**¿Hasta cuándo mi alma y mi corazón  
habrán de sufrir y estar tristes todo el día?**

**¿Hasta cuándo habré de estar  
sometido al enemigo?**

Te han dicho que el dolor es el megáfono de Dios. Podemos vivir vidas llenas de actividad incesante. Pero Dios requiere nuestra atención porque tiene cosas importantes que decirnos. Quizás tu enfermedad te dé la oportunidad de reflexionar, de buscar la verdad, de hacer una introspección. Quizás te sorprendas pensando como lo hizo el rey David, que escribió:

**Por las noches, ya acostado, te recuerdo y pienso en ti...**

Dios contestará si le buscas:

**Yo amo a los que me aman, y los que me buscan, me encuentran.**

## Tengo miedo

El miedo es una respuesta muy normal a una enfermedad seria. Puede ser intenso, puede paralizar. Hay que saber cómo enfrentarnos a nuestro propio miedo.

A continuación sigue un relato de unos amigos de Jesús que tuvieron miedo. Fíjate cómo Jesús responde a su espanto:

**Un día, Jesús, entrando en una barca con sus discípulos, les dijo: - Pasemos a la otra orilla del lago. Partieron, pues, y mientras cruzaban el lago, Jesús se quedó dormido. De pronto se desató una fuerte tormenta de viento sobre el lago; la barca se llenaba de agua, y corrían peligro de hundirse.**



**Fueron a despertar  
a Jesús, diciéndole:  
-Maestro, Maestro!  
¡Nos estamos hundiendo!**

**Jesús se levantó, dio una orden al viento y a las olas, y todo se calmó y quedó tranquilo. Después dijo a sus discípulos: –¿Qué pasa con vuestra fe?**

**Pero ellos, asustados y asombrados, se preguntaban unos a otros: –¿Quién es este, que da órdenes al viento y al agua, y le obedecen?**

Hay varias partes extraordinarias en esta historia. Es especialmente interesante que Jesús riña a sus discípulos por estar asustados cuando él está con ellos. Aunque el miedo sea una respuesta natural a algunos acontecimientos, Jesús no quiere que vivamos temiendo nuestras circunstancias. En lugar de ello, como explica la historia, él quiere que tengamos fe en él. Jesús mismo nos invita:

**“Venid a mí todos los que estáis cansados y agobiados, y yo os haré descansar.”**

Y Dios ha prometido a los que confían en él:

**“No tengas miedo, pues yo estoy contigo; no temas, pues yo soy tu Dios. Yo te doy fuerzas, yo te ayudo, yo te sostengo con mi mano victoriosa.”**

David le dice a Dios en los Salmos:

**“Cuando tengo miedo, confío en ti.”**

## Me encuentro solo...

*Sólo cuando está  
verdaderamente  
oscuro puedes ver  
las estrellas*



Una estancia prolongada en el hospital puede ser una experiencia solitaria.

Cuando tienes visitas de familiares o amigos, el tiempo puede estar dominado por el estrés físico o emocional. A veces, la familia y los amigos están tensos porque no saben qué decirte, es posible que sean de bastante poco ánimo. Puede acabar siendo obvio que no pueden satisfacer completamente tus necesidades de relación.

Tu corazón puede estar llorando, como escribió un autor antiguo:

**“Has hecho que mis amigos me abandonen; me has hecho insoportable para ellos. ¡Soy como un preso que no puede escapar!”**

La Biblia habla de un hombre en una situación similar. Es muy conocido por su paciencia y fe en medio del sufrimiento y la pérdida.

Job era el hombre más rico del mundo oriental. Tenía amigos y mantenía una relación con Dios. Tenía diez hijos, a los que enseñaba a amar a Dios.

Y aun con eso, Dios permitió que lo perdiera todo incluidos sus hijos. Después se puso tan enfermo, que estaba sentado en cenizas y se rascaba el cuerpo con un pedazo de teja.

Cuatro de sus amigos intentaron consolarle. Durante siete días se sentaron con él en silencio, angustiados por su dolor.

Pero cuando decidieron hablar, sólo empeoraron las cosas. Transmitían desánimo. No sabían decir las palabras adecuadas. Aunque querían a Job, sus palabras carecían de sabiduría. Le culpabilizaron y le dieron consejos erróneos. Creían que él, de alguna manera, había sido la causa de su propio sufrimiento.

Aunque Job sufría privaciones y enfermedad, y acabó bastante frustrado con sus amigos, mantuvo su fe en la bondad de Dios. Dios no permite que pasemos por pruebas mayores que la fuerza que él nos da. Como hizo con Job, Dios puede fortalecernos en medio de la tribulación acercándonos a él.

La Biblia dice:

**Vosotros no habéis pasado por ninguna prueba que no sea humanamente soportable. Y podéis confiar en Dios, que no os dejará sufrir pruebas más duras de lo que podáis soportar. Por el contrario, cuando llegue la prueba, Dios os dará también el modo de salir de ella, para que podáis soportarla.**

Quizás te preguntes si tus amigos pueden entender realmente lo que estás pasando. No han compartido tu dolor físico. Cuando se acaba la hora de visita, vuelven a sus vidas dejándote atrás.

**Nadie parece  
entender mi dolor  
¿Dios sí?**

**“En verdad el Señor está en  
este lugar, y yo no lo sabía.”**

Solamente Dios conoce tus circunstancias. Sabe todo lo que sientes. Sabe lo que es sufrir. Su propio Hijo, Jesucristo, sufrió rechazo y abandono. También soportó el dolor de ser azotado y la agónica experiencia de ser crucificado. Murió como sacrificio por los males de nuestro mundo, por nuestros pecados.

Sus experiencias le capacitan para entendernos:

**Pues nuestro sumo sacerdote puede compadecerse de nuestras debilidades, porque él también estuvo sometido a las mismas pruebas que nosotros; sólo que él jamás pecó. Acerquémonos, pues, con confianza, al trono de nuestro Dios amoroso, para que tenga misericordia de nosotros y en su bondad nos ayude en la hora de la necesidad.**



Quizás no te sientas cómodo al dirigirte a Dios o incluso te parezca extraño estar pensando en él. Quizás hayas tenido experiencias que te hacen sentir muy distante de él. Quizás hayas sido fuerte e independiente toda tu vida y te espanta conceder a alguien el control de cualquier parte de tu existencia. Quizá te sientas indigno del perdón de Dios.

**Pero Dios prueba que nos ama en que, cuando aún éramos pecadores, Cristo murió por nosotros.**

Dios quiere que vivas en relación con él.

Jesús habló con alguna gente que le juzgaba mal por comer con personas consideradas pecadoras. En respuesta les contó una historia –una historia de amor incondicional–:



**Un hombre tenía dos hijos. El más joven le dijo: “Padre, dame la parte de la herencia que me corresponde.” Y el padre repartió los bienes entre ellos.**

**Pocos días después, el hijo menor vendió su parte y se marchó lejos, a otro país, donde todo lo derrochó viviendo desenfrenadamente. Cuando ya no le quedaba nada, vino sobre aquella tierra una época de hambre terrible, y él comenzó a pasar necesidad. Fue a pedir trabajo a uno del lugar, el cual le mandó a sus campos a apacentar cerdos. Y deseaba llenar el estómago de las algarrobas que comían los cerdos, pero nadie se las daba.**

**Al fin se puso a pensar: ¡Cuántos trabajadores en la casa de mi padre tienen comida de sobra, mientras que aquí yo me muero de hambre! Volveré a la casa de mi padre, y le diré: “Padre, he pecado contra Dios y contra ti, y ya no merezco llamarme tu hijo: trátame como a uno de tus trabajadores.” Así que se puso en camino y regresó a casa de su padre.**



**Todavía estaba lejos, cuando su padre le vio y, sintiendo compasión de él, corrió a su encuentro y le recibió con abrazos y besos.**

**El hijo le dijo: “Padre, he pecado contra Dios y contra ti, y ya no merezco llamarme tu hijo.”**

**Pero el padre ordenó a sus criados: “Sacad pronto las mejores ropas, y vestidle; ponedle también un anillo en el dedo y sandalias en los pies. Traed el becerro cebado, y matadlo. ¡Vamos a comer y a hacer fiesta, porque este hijo mío estaba muerto, y ha vuelto a vivir; se había perdido, y le hemos encontrado!” Y comenzaron a hacer fiesta.**



En la historia, cuando el hijo se arrepiente y decide volver a casa, a los brazos de su padre, éste ya estaba esperándolo en el camino. Corrió para encontrarse con él. Su padre ya esperaba verlo y estaba encantado de recibirlo, perdonarle, olvidar su pasado y darle una nueva vida.

Jesús contó esta historia como ejemplo para describir el amor incondicional de Dios por nosotros. Cuando sinceramente regresamos a Dios, él nos recibe, nos perdona, olvida nuestros errores pasados y limpia nuestro expediente.

Nuestro comportamiento nos ha separado de la relación con Dios. Hemos vivido separados de él.

**Pues todos han pecado y están lejos de la presencia salvadora de Dios.**

**Si decimos que no tenemos pecado, nos engañamos a nosotros mismos y no hay verdad en nosotros; pero si confesamos nuestros pecados, podemos confiar en que Dios hará lo que es justo: nos perdonará nuestros pecados y nos limpiará de toda maldad.**

**Dios ha mostrado su amor hacia nosotros al enviar a su Hijo único al mundo para que tengamos vida por él. El amor consiste en esto: no en que nosotros hayamos amado a Dios, sino en que él nos amó a nosotros y envió a su Hijo, para que, ofreciéndose en sacrificio, alcanzara el perdón de nuestros pecados.**



Que nos perdone no quiere decir que este perdón no le haya costado nada a Dios. Jesús vino a la tierra para dar su vida como pago por nuestros errores. Es debido a este gran regalo que podemos aceptar el perdón de Dios.

## Pero ¿Dios puede amarme?



A lo mejor tú has escogido vivir tu vida sin buscar a Dios.

Puedes haber pensado que querer ayuda, guía o amor era mostrar debilidad. Puedes haber experimentado, quizás, ira hacia Dios

debido a tu situación, o a cosas que te hayan sucedido en el pasado.

Quizás piensas que está mal lo de llamar a Dios ahora que te encuentras en un mal paso.

Empezar una relación con Dios implica entender que Dios te ama. También implica admitir que has estado separado de Él debido a tu propia decisión. Luego puedes aceptar el sacrificio de Cristo como pago, recibir el perdón y restaurar tu relación con Dios.

Tienes que creer que Jesucristo es el Hijo de Dios que dio su vida por ti porque te amaba. Muriendo en la cruz ha pagado por todas tus culpas. Resucitó de los muertos a la vida eterna e invita a todos y cada uno a vivir eternamente con Él.

Si deseas una relación con Dios, habla directamente a Jesús. Di algo parecido a esto:

*“Señor Jesús, sé que soy un pecador y que me he apartado de ti. Pero también sé que tú me amas, hasta el punto de dar tu vida por mí muriendo en la cruz para pagar por todos mis pecados. Sé que Dios te levantó de los muertos. Acepto el regalo del perdón y de vida plena. Te quiero invitar a entrar en mi corazón y a ser mi Salvador. Te doy gracias porque en la Biblia dice:*

**Si con tu boca reconoces a Jesús como Señor, y con tu corazón crees que Dios le resucitó, alcanzarás la salvación. Pues con el corazón se cree para quedar libre de culpa, y con la boca se reconoce a Jesucristo para alcanzar la salvación.**

*Amén.”*



Ahora ya sabes con certeza que eres un hijo o hija de Dios, una nueva persona que ha vuelto a nacer a una vida totalmente nueva.

**Pues por la bondad de Dios habéis recibido la salvación por medio de la fe.**

**No es esto algo que vosotros mismos hayáis conseguido, sino que os lo ha dado Dios. No es el resultado de las propias acciones, de modo que nadie puede jactarse de nada...**

**Una esperanza que no defrauda, porque Dios ha llenado con su amor nuestro corazón por medio del Espíritu Santo que nos ha dado.**

**Y este mismo Espíritu se une a nuestro propio espíritu para dar testimonio de que ya somos hijos de Dios. Y por ser hijos suyos tendremos también parte en la herencia que Dios nos ha prometido, la cual compartiremos con Cristo, si es que realmente sufrimos con él para después estar con él en su gloria.**



Puedes confiar en que nada ni nadie puede separarte del amor de Dios. Cuando aceptas a Cristo como tu salvador, no sólo recibes el perdón de los pecados, sino que tienes la garantía de la vida eterna, con él, en el cielo.

**¿Quién podrá separarnos del amor de Cristo?  
¿El sufrimiento, las dificultades, la persecución,  
el hambre, la desnudez, el peligro, la muerte...?**

**Estoy convencido de que nada podrá separarnos del amor de Dios: ni la muerte, ni la vida, ni los ángeles, ni los poderes y fuerzas espirituales, ni lo presente, ni lo futuro, ni lo alto, ni lo profundo, ni ninguna otra de las cosas creadas por Dios. ¡Nada podrá separarnos del amor que Dios nos ha mostrado en Cristo Jesús, nuestro Señor!**



Dios es el Dios de todo consuelo y sanidad: puedes hablarle de tu dolor y sufrimiento porque le importas. Puedes hablar con él francamente. La oración es usar nuestras propias palabras para hablar con Dios. Puedes explicarle tus problemas y darle gracias por todas las cosas buenas que te ha dado. Te oye y te responde, haciendo lo que es mejor a su tiempo. Te ofrece paz interior y esperanza para soportar.

**No os aflijáis por nada, sino presentadlo todo a Dios en oración. Pedidle, y también dadle gracias. Así Dios os dará su paz, que es más grande que todo cuanto el hombre puede comprender; y esa paz guardará vuestro corazón y vuestros pensamientos, porque estáis unidos a Cristo Jesús.**

**Vivid alegres por la esperanza que tenéis; soportad con valor los sufrimientos; no dejéis nunca de orar.**

Ahora que estás aprendiendo a compartir tu vida con Dios, deja que él se comunique contigo regularmente.

Una de las maneras con las que lo hace es a través de su palabra, la Biblia. Considera la Biblia como una carta de parte de Dios; deja que él te hable a través de ella. Mientras la lees, pregúntate qué es lo que te quiere decir a través de ella. Tómate tiempo para meditar lo que lees y pensar cómo podría aplicarse específicamente a tu vida.

**Señor, muéstrame tus caminos; guíame por tus senderos; guíame, encamíname en tu verdad, pues tú eres mi Dios y salvador. ¡En ti confío a todas horas! (...)  
Él guía por su camino a los humildes; ¡los instruye en la justicia!**



Si quieres comprender por qué Dios creó al hombre y cómo se relaciona con él, intenta leer el primer libro de la Biblia: Génesis.

Un buen libro para leer si quieres desarrollar mayor intimidad con Dios es el de los Salmos (varias citas de este libro son de los Salmos)

El libro de Proverbios enseña sabiduría práctica. Para saber más de quién es Cristo, lee Mateo, Marcos, Lucas y Juan.



Las ideas básicas sobre cristianismo están en la carta a los Romanos.

Deja que leer la Biblia se convierta en el instrumento que Dios utiliza para hablarte.



No te prives del valor de la exhortación mutua; habla con otros sobre tu creciente relación con Jesús y pregúntales sobre las tuyas. Explica a otros lo que Dios está haciendo en

tu vida. Compartir la fe es un camino para fortalecerla mientras presentas a otros a Jesús.

**Procuremos ayudarnos unos a otros a tener más amor y hacer el bien. No dejemos de asistir a nuestras reuniones, como hacen algunos, sino animémonos unos a otros.**

Sé paciente. Es importante que recuerdes que no puedes vivir la vida cristiana por tus propios medios. Como cristianos podemos vivir dependiendo del poder de la Palabra de Dios y del Espíritu de Cristo que trabaja en nosotros.

**El Señor es justo y compasivo; nuestro Dios es todo ternura. El Señor cuida de los sencillos. Cuando yo estaba sin fuerzas, me salvó.**

**Ahora sí, puedo volver a sentirme tranquilo porque el Señor ha sido bueno conmigo.**

**Dios y defensor mío, ¡contéstame cuando te llame! Tú, que en mi angustia me diste alivio, ¡ten compasión de mí y escucha mi oración!**

**Yo me acuesto tranquilo y me duermo enseguida, pues tú, Señor, me haces vivir confiado.**



Si tienes alguna pregunta, ponte en contacto con la persona que te ha dado este libro o con la dirección siguiente:

\* Todas las afirmaciones en negrita son citas tomadas de la Biblia. Puedes encontrarlas mirando la referencia listada a continuación. Para ayudarte a encontrar estos libros de la Biblia, existe un índice al inicio de cada Biblia.

Interior de la portada: Salmo 6.2-4; pág. 3: Salmo 6.6-7; 31.9; pág. 5: Juan 9.2; 9.3; Juan 9.6-7; pág. 6: Juan 9.3; pág. 7: Juan 11.4; 11.42; Salmo 10.14; pág. 8: Génesis 41.39-40; pág. 9: Génesis 45.5,7-8; pág. 10: 2 Corintios 12.8-10; Romanos 5.3-4; pág. 11: 2 Corintios 1.3-5; pág. 12: Eclesiastés 1.14,17; 2.1, 2.17; Salmo 27.13-14; pág. 13: Salmo 50.15; 9.9-10; 121.1-2; pág. 14: Salmo 13.1-2; 63.6; Proverbios 8.17; pág. 15-16: Lucas 8.22-25; pág. 16: Mateo 11.28; Isaías 41.10, Salmo 56.3; pág. 17: Salmo 88.8; pág. 18: 1 Corintios 10.13; pág. 19: Génesis 28.16b; Hebreos 4.15-16; pág. 20: Romanos 5.8; pág. 21-22: Lucas 15.11-24; pág. 23: Romanos 3.23; pág. 24: 1 Juan 1.8-9; 4.9-10; pág. 26: Romanos 10.9-10; pág. 27: Efesios 2.8-9; Romanos 5.5; 8.16-17; pág. 28: Romanos 8.35, 38-39; pág. 29: Filipenses 4.6-7; Romanos 12.12; Salmo 25.4-5, 9; pág. 31: Hebreos 10.24-25, Salmo 116.5-7; pág. 32: Salmo 4.1,8.

Edición original Copyright © 1999 International Bible Society. Todos los derechos reservados. Basado en un texto escrito por Gavin & Eleny (Vassão) Aitken, São Paulo, Brasil.- Texto en español de la Sociedad Bíblica.

Citas bíblicas tomadas de la Biblia traducción "DIOS HABLA HOY" ® Copyright © 1992 de Sociedad Bíblica de España (SBE) y Sociedades Bíblicas Unidas(SBU).

Todos los derechos reservados.

Diseñado por Axio, Colorado Springs, Colorado.

Fotos: portada (fondo) por Sues Hyde, portada (inset) por Ryann Cooley.

Mark Miller -pág. 3; SBU -págs. 4, 5, 26; Brian Lemay -pág. 10; Ryann Cooley -pág. 9;

IBS -pág. 13; Steve Star -pág. 20; Gaylon Wayne Wampler -pág. 27; SBE - págs. 31, 32.

Resto de fotografías por © 1998 PhotoDisc , inc.

La enfermedad puede llevarte a crecer y a descubrir más cosas sobre la vida. Este libro aborda algunas de las preguntas más comunes sobre el sufrimiento y el proceso de sanidad. También muestra cómo experimentar la plenitud de la vida.

Ojalá descubras cómo tener esperanza.



Sociedad Bíblica  
C/ General Lacy 7  
28045 Madrid  
[www.sociedadbiblica.org](http://www.sociedadbiblica.org)  
[www.todobiblia.com](http://www.todobiblia.com)

Fraternidad  
Mundial de  
Sociedades Bíblicas  
**SOCIEDADES  
BÍBLICAS  
UNIDAS**



INTERNATIONAL BIBLE SOCIETY  
EUROPE

Las Sociedades Bíblicas Unidas están presentes en más de 200 países. Su propósito es alcanzar a cada persona con la Biblia, o parte de ella, en el idioma que pueda leer y entender y a un precio que pueda pagar.