CÓMO TRATAR CON LA DEPRESIÓN

DR. ADRIÁN ROGERS

El pastor, maestro y autor **Dr. Adrián Rogers** ha presentado el amor de **Jesucristo** a personas en todo el mundo y ha impactado a un sinnúmero de vidas al exponer profundas verdades bíblicas con tal sencillez que un niño de cinco años puede entenderlas, y aun así continúan hablando al corazón del adulto de cincuenta años.

El ministerio **EL AMOR QUE VALE** *(Love Worth Finding)* fue fundado en 1987 como el ministerio de transmisión del pastor Adrián Rogers y permanece hoy como el proveedor exclusivo de sus enseñanzas completas.

Al conectar a otros con su sabiduría bíblica clara y atemporal, por medio de recursos como libros, grabaciones de video y audio, contenido digital y otros medios, procuramos no solo alcanzar a los no cristianos con la esperanza de Jesucristo, sino también fortalecer y motivar en su fe a los creyentes en Jesucristo.

ELAMORQUEVALE®
CON EL DR. ADRIÁN ROGERS

CÓMO TRATAR CON LA DEPRESIÓN

DR. ADRIÁN ROGERS

VERDAD QUE VALE COMPARTIR

Siguiendo las últimas instrucciones terrenales del Señor Jesús para nosotros en Mateo 28:19, las colecciones de VERDAD QUE VALE COMPARTIR de EL AMOR QUE VALE *(Love Worth Finding)* han sido diseñadas para usarse tanto en su crecimiento personal como, aún más importante, en su comisión de «Por tanto, vayan y hagan discípulos en todas las naciones».

«Dios puede usarle con lo que tiene, donde está. Él suplirá cada una de sus necesidades».

DR. ADRIÁN ROGERS

Este folleto está basado en el mensaje del pastor Adrián Rogers, *Dealing With Depression* (#1150), disponible en inglés en el siguiente enlace:

lwf.org

CÓMO TRATAR CON LA DEPRESIÓN

UN MENSAJE DE ESPERANZA DE LA PALABRA DE DIOS

¿Alguna vez ha estado deprimido? Para un creyente en Cristo, ésta es una pregunta tonta, pero ¿lo ha estado? Por supuesto que sí. De hecho, John W. Scott, un gran expositor bíblico, dijo que los principales riesgos laborales o peligros ocupacionales del cristiano son la depresión y el desánimo.

¿Qué es la depresión? Un psicólogo la describió de la siguiente manera: «Un sentimiento de impotencia y desesperanza que conlleva a la tristeza». Pienso que ésta es una buena definición. Una persona que está deprimida tiene problemas, reales o imaginarios, y no parece ser capaz de poder controlarlos.

Primero, la depresión da la impresión de que no existe auxilio inmediato. Segundo, ésta se intensifica por un creciente temor de que no habrá ninguna ayuda en el futuro. Juntas, la impotencia más la desesperanza conducen a un profundo decaimiento y tristeza.

Si usted piensa que quizás es inmune a la depresión y que ésta nunca podría atacarle, deseo que mire lo que les sucedió a tres hombres: Moisés, Elías y Jonás.

Primero, lea esta inesperada oración de **Moisés** en Números 11:15: **«Si así me vas a tratar, voy a agradecerte que me mates. Y si acaso merezco tu favor, ¡no me dejes ver mi propia desgracia!».**

He aquí un hombre de Dios que se sentía tan desdichado, tan miserable, tan deprimido y desanimado que dijo: «*Oh Dios, si realmente me amaras, me matarías*». ¡Qué oración tan inconcebible para un hombre de Dios!

Luego, en 1 Reyes 19:4, encontramos esta oración del profeta Elías:

> **«Se internó en el desierto y, después de caminar todo un día, se sentó a descansar debajo de un enebro. Con deseos de morirse, exclamó: "*Señor, ¡ya no puedo más! ¡Quítame la vida, pues no soy mejor que mis antepasados!*"».**

En otras palabras, Elías estaba harto: «*Quítame la vida. Estoy listo para dejar todo atrás. Si realmente me amas, mátame*».

Por último, **Jonás** 4:3 revela la tercera de estas oraciones inauditas: **«Yo te ruego, Señor, que me quites la vida. ¡Prefiero la muerte a la vida!»**. Jonás estaba diciendo: «*Dios, detén a este desquiciado mundo y déjame bajarme de él. Te suplico que me mates*».

Éstos fueron buenos hombres. Ellos eran varones que amaban a Dios. Estos siervos fueron eminentes y exitosos profetas, y si ellos pudieron ser vencidos por la depresión, usted puede ser vencido(a) por la depresión.

TRES PROBLEMAS QUE CONDUCEN A LA DEPRESIÓN

¿Cuál fue la razón de su desánimo? En primer lugar, debemos descubrir los problemas a los que se enfrentaban.

EL AGOTAMIENTO FÍSICO

Existía una razón fisiológica debido a la cual estos hombres oraron como lo hicieron: ¡Los tres estaban simplemente agotados! Observe el versículo que le precede a la oración de Moisés.

> **«Entonces Moisés le reclamó al Señor: "*¿Por qué le has hecho este mal a tu siervo? ¿Por qué no soy digno de tu bondad? ¿Por qué has puesto sobre mí la carga de todo este pueblo?*"»** (Números 11:11).

Los israelitas eran una extenuante carga de liderazgo para Moisés. ¿Se imagina pastorear una iglesia de unos dos millones de miembros y tener que lidiar con todos ellos quejándose al mismo tiempo? ¡Supongo que podría llamar a su iglesia la Primera Iglesia Bautista del Desierto!

Después de suplicar su muerte, refiriéndose al pueblo Moisés dijo:

«¿Acaso yo lo concebí? ¿O acaso yo lo engendré, para que me pidas llevarlo en mi seno, como si fuera yo su madre y los estuviera amamantando, hasta la tierra que prometiste dar a sus padres? ¿De dónde voy yo a sacar carne para alimentar a todo este pueblo? Ellos lloran, y vienen a decirme: "¡*Danos a comer carne*!" ¡Yo solo no puedo soportar a todo este pueblo! ¡Me es una carga demasiado pesada!» (Números 11:12-14).

Cualquiera puede darse cuenta de que este hombre estaba agotado. Los errantes israelitas habían puesto una increíble carga sobre sus hombros; Moisés simplemente sintió que ya no podía suplir o satisfacer sus necesidades.

¿Y qué de la oración de **Elías**? En primer lugar, él estaba hambriento. Él había pasado mucho tiempo sin comer. En segundo lugar, estaba emocionalmente exhausto. En tercer lugar, acababa de terminar una carrera a campo traviesa de treinta millas.

Elías había perdido sus fuerzas, estaba agotado. Él estaba físicamente debilitado, hasta el punto de la extenuación cuando oró: «*Señor, quiero que me quites la vida*».

Jonás también había llegado a su límite. Él tuvo por prisión a una ballena.

Acababa de predicar una cruzada de avivamiento por toda una ciudad del tamaño de Filadelfia (había casi un millón de personas en la antigua Nínive).

En ésta no había hoteles donde hospedarse, ni automóviles o transporte público, e indudablemente no había un sistema de megafonía para predicar la Palabra. Para colmo de males, la

Biblia dice que el calor era tan intenso que causó que Jonás se desmayara (vea Jonás 4:8).

Ese fue el momento cuando él le pidió a Dios que le quitará la vida.

Todos estos hombres estaban físicamente agotados. Amigo, cuando está físicamente agotado, usted es un candidato para la depresión. Vince Lombardi, el gran entrenador del equipo de fútbol americano los "Green Bay Packers", dijo: «La fatiga nos vuelve cobardes a todos».

LA AGITACIÓN PSICOLÓGICA

Cada uno de estos hombres tenía también un problema psicológico. Además de estar físicamente agotados, todos estaban emocionalmente alterados. Por ejemplo, **Moisés** tenía lo que llamamos *un problema de personas*. Toda su preocupación era por *otras* personas.

¡Moisés descubrió que usted no tiene que ser un caníbal para hartarse de la gente! Los israelitas acudían constantemente a él, siempre pidiéndole algo que él no podía proporcionarles. Él estaba emocionalmente sobrecargado. La gente estaba literalmente llorando, gritando y señalando a Moisés con el dedo acusador.

Su fusible se estaba acortando y se enfrentaba a una sobrecarga emocional cuando le atacó la depresión. Él se entregó dando de sí mismo una y otra vez. Y cada ocasión que él daba de sí mismo, algo salía de él.

Incluso Cristo supo esto cuando una mujer enferma tocó el borde de su manto: **«Jesús se dio cuenta enseguida de que de Él había salido poder. Pero se volvió a la multitud y preguntó: "¿Quién ha tocado mis vestidos?"»** (Marcos 5:30).

Ahora, ¿qué pasaba con **Elías**? Él tenía *un problema de autocompasión*. Él estaba bebiendo de la copa intoxicante de la autocompasión e hizo una declaración muy reveladora:

> **«Se internó en el desierto y, después de caminar todo un día, se sentó a descansar debajo de un enebro. Con deseos de morirse, exclamó: "*Señor, ¡ya no puedo más! ¡Quítame la vida, pues no soy mejor que mis antepasados!*"»** (1 Reyes 19:4).

Elías apartó su mirada del Señor y solicitó algo para sí mismo. Evidentemente, durante un tiempo se imaginó que era mejor que otras personas y supuso que era inmune a las dificultades y a la persecución. Entonces Elías se enfrentó a una verdadera dificultad y persecución: la malvada reina Jezabel amenazó con matarlo.

No creo que Elías realmente quisiera morir. Lea nuevamente 1 Reyes 19:4. ¿Cuán lejos corrió? Sólo un día de viaje. Si realmente hubiera querido morir, podría haberse quedado y Jezabel lo habría matado. Elías sólo se compadecía de sí mismo. Dudo que alguno de estos hombres literalmente deseara morir.

Ahora, **Jonás** tenía *un problema de enojo*. No le agradaba la forma en que Dios estaba haciendo las cosas. Cuando Dios envió un poderoso avivamiento a la ciudad de Nínive, aprendemos que **«Jonás se quedó muy disgustado, y se enojó»** (Jonás 4:1).

¿Por qué Jonás estaba enojado con Dios por haber enviado un avivamiento? *Porque Jonás había profetizado juicio*.

Jonás explicó por qué inicialmente huyó del llamado de Dios:

«Y bien, Señor, ¿no es esto lo que yo decía cuando aún estaba en mi tierra? ¡Por eso me apresuré a huir a Tarsis! ¡Ya sabía yo que Tú eres un Dios clemente y piadoso, lento para la ira y grande en misericordia, y que te arrepientes del mal!» (Jonás 4:2).

Él huyó del llamado a predicar porque terminaría quedando como un tonto. «*¿Por qué advertir sobre el juicio* —pensó Jonás—, *si Dios es tan rápido para perdonar*?». Él quería que *su* palabra prevaleciera, no la de Dios.

Debido a que la gente de Nínive escuchó y Dios tuvo misericordia de ellos, la reputación de Jonás como evangelista quedó arruinada. Él llegó a la ciudad predicando sentencia, ¡y la gente escuchó! Dios perdonó, y las advertencias de destrucción de Jonás nunca se cumplieron.

Pero Jonás tenía otro problema con la misericordia de Dios. Jonás era un «súper patriota». Él amaba a Israel, y Nínive siempre había sido una amenaza para su nación.

Los ninivitas eran una raza de bandidos asesinos. Eran malvados y viles. Él quería que Dios los aniquilara. Y, sin embargo, conocía muy bien el lado misericordioso de Dios.

A Jonás le hubiera fascinado ser el profeta responsable de la destrucción de Nínive; mas terminó siendo la herramienta que Dios utilizó para salvar a esa ciudad.

La depresión llega muchas veces cuando algo que usted ama y valora mucho se ve amenazado o es arrebatado de sus manos. Puede ser una posesión o un ser querido. Puede ser alguna esperanza a la que se aferra. Jonás siempre había esperado que Nínive fuera destruida. Entonces le arrebataron la esperanza.

La depresión a su vez se da cuando Dios nos pide que amemos a los difíciles de amar. Dios le mandó a Jonás que amara al pueblo de Nínive, gente que era malvada hasta la médula y enemiga de Israel.

Dios le dijo: «*Sálvalos. Van a morir*». Jonás pensó: «*¿Por qué debo salvarlos? ¡Me alegraré de verlos morir!*». Dios no le permitió huir, y eso provocó una verdadera ira en el corazón de Jonás.

Existen muchas personas amargadas y enojadas que están deprimidas porque les han quitado lo que esperaban. Muchos están deprimidos porque Dios les ha pedido que amen lo que más odian. Él les ha pedido que acepten lo que ante sus ojos es inaceptable.

EL ABATIMIENTO ESPIRITUAL

Moisés, Elías y Jonás también estaban espiritualmente agotados. El diablo es un maestro estratega. Él sabe cuándo avanzar y atacar con un ataque de desánimo. Y él sabe cómo distraer nuestra mirada del Señor.

Los profetas de Dios y los hombres y mujeres fuertes que aman al Señor pueden estar espiritualmente débiles, corriendo el riesgo de caer en la depresión. Todo lo que se necesita es que usted aparte sus ojos de Dios y los ponga en sí mismo. Los siervos de Dios, ya sea que se encuentren en las bancas o en el púlpito de la iglesia, todos pueden sufrir de depresión si quebrantan las leyes de Dios.

Usted puede meterse fácilmente en problemas espirituales cuando está agotado física y psicológicamente.

Es importante que sepa que usted puede meterse fácilmente en problemas espirituales cuando está agotado física y psicológicamente. Cuando enfrenta dificultades, el diablo entra en acción e interviene. Cuando está física y emocionalmente agotado, atormentado y abatido, es presa fácil para Satanás. Él ve una ventaja y la toma.

Estos hombres de la Biblia a su vez acababan de experimentar grandes victorias espirituales. **Moisés** acababa de presenciar los milagros del éxodo y el cruce del Mar Rojo. Uno pensaría que un hombre que había presenciado cosas como esas estaría emocionalmente en la cima de la montaña para siempre. Sin embargo, estaba en lo profundo del valle deseando morir.

¿Cuándo oró **Elías** y le pidió ha Dios que le quitara la vida? Justo después del extraordinario avivamiento en la cima del Monte Carmelo. Descendió fuego del cielo, y el pueblo se postró sobre sus rostros diciendo: **«¡El Señor es Dios, el Señor es Dios!»** (1 Reyes 18:39).

En el enfrentamiento en la cima de la montaña, Elías se enfrentó a los 450 profetas de Baal. ¿Y qué sucedió después? ¡Huyó de una mujer! Justo

después de una gran victoria espiritual, él sufrió una gran depresión.

Ahora, ¿qué pasa con **Jonás**? Comenzó un avivamiento increíble y luego se enojó con Dios. Él predicó a un millón de personas, ¡y éstas se convirtieron! Pero tan sólo unos pocos días después, estaba en el valle de la depresión.

Si lee lo que le sucedió a Jesús cuando el diablo lo tentó, puede ver que Jonás no tenía que responder de esa manera (ver Mateo 3:13-4:11). Inmediatamente después de que Juan bautizó a Jesús, el Espíritu Santo de Dios descendió sobre Él en forma de una paloma.

¿Qué sucedió después? **«Luego Jesús fue llevado por el Espíritu al desierto, para ser tentado por el diablo. Después de haber ayunado cuarenta días y cuarenta noches, tuvo hambre»** (Mateo 4:1-2). Jesús estaba físicamente agotado. Entonces, llegó el diablo. Él no derrotó a Jesús, y no tiene que derrotarle a usted.

¿Por qué Moisés, Elías y Jonás se metieron en problemas? Porque espiritualmente quitaron sus ojos del Señor y pusieron su mirada en la gente, en sí mismos o en las circunstancias. Todo creyente en Cristo se deprimirá cuando haga eso.

LA PROVISIÓN DE DIOS EN LA DEPRESIÓN

Cuando los hijos de Dios enfrentan la depresión, pueden encontrar su provisión.

Nosotros le damos las gracias a Dios por la oración contestada, pero ¿alguna vez le ha dado las gracias por la oración *no contestada*? ¿Le ha agradecido las ocasiones en que Él le ha dicho no? Necesita hacerlo. ¿No estaríamos en aprietos si Dios siempre nos diera lo que le pedimos? ¿Qué oraron los profetas que hemos estudiado? «¡*Dios, mátame*!».

¡Cómo debemos agradecer a Dios que Él no siempre nos da lo que pensamos que queremos! Romanos 8:26 dice:

> **«De igual manera, el Espíritu nos ayuda en nuestra debilidad, pues no sabemos qué nos conviene pedir, pero el Espíritu mismo intercede por nosotros con gemidos indecibles».**

¡Aleluya! Dios no siempre nos da lo que queremos; Él nos da lo que necesitamos.

Nosotros le damos las gracias a Dios por la oración contestada, pero ¿alguna vez le ha dado las gracias por la oración *no contestada*?

LA PROVISIÓN FÍSICA

Dios conocía a estos hombres. Más que eso, Dios creó a estos hombres. Él sabía cuánto podían soportar. Él sabía que pasaban por un mal momento y que estaban atascados en la depresión. Así que Dios hizo provisión para ellos.

¿Qué le dio a **Moisés**? Setenta ancianos para ayudarlo:

> **«El Señor le dijo a Moisés: "Junta a setenta ancianos de Israel, de los que tú sepas que son ancianos y jefes del pueblo, y llévalos hasta la entrada del tabernáculo de reunión. Diles que esperen allí contigo. Yo descenderé y hablaré allí contigo, y tomaré del espíritu que está en ti y lo pondré en ellos, y ellos sobrellevarán contigo la carga del pueblo. Ya no la llevarás tú solo"»** (Números 11:16-17).

¿Sabía que se agotará físicamente cuando hace cosas que Dios nunca pretendió que hiciera? Hay suficiente tiempo en cada día para hacer con gracia todo lo que Dios quiere que haga. Moisés estaba

haciendo algo que Dios no le pidió que hiciera a pesar de que dijo que estaba sirviendo a Dios.

Los creyentes en Cristo a veces hacemos demasiadas cosas con el pretexto de que estamos ayudando a los demás. En realidad, sólo nos estamos haciendo daño a nosotros mismos. En nuestra lista de actividades existen algunas cosas que necesitamos eliminar, otras que necesitamos delegar y el resto, son a las que debemos dedicarnos.

Para **Elías**, la provisión de Dios fue física.

> **«Se recostó entonces bajo la sombra del enebro, y se quedó dormido. Más tarde, un ángel vino y lo despertó. Le dijo: "*Levántate, y come*".**
>
> **»Cuando Elías se sentó, vio cerca de su cabecera un pan que se cocía sobre las brasas y una vasija con agua. Comió y bebió, y se volvió a dormir. Pero el ángel del Señor volvió por segunda vez, lo despertó y le dijo: "*Levántate y come, que todavía tienes un largo camino por recorrer*".**
>
> **»Elías comió y bebió y recuperó sus fuerzas, y con aquella comida pudo caminar durante cuarenta días con sus noches, hasta llegar a Horeb, el monte de Dios»** (1 Reyes 19:5-8).

Dios le dio unas vacaciones. Elías disfrutó de un retiro con pan de la panadería celestial, agua de la fuente o manantial celestial y bastante tiempo para descansar.

Quizás usted necesite tomarse unas vacaciones. Si no puede, entonces aprenda de David quien dijo:

> **«¡Sé para mí una ROCA de REFUGIO, en donde siempre pueda resguardarme! Sólo Tú puedes decretar mi salvación,**

porque Tú eres mi roca y mi FORTALEZA.

»Dios mío, líbrame del poder de los impíos, del poder de los perversos y violentos. Tú, Señor mi Dios, eres mi ESPERANZA; Tú me has dado seguridad desde mi juventud» (Salmos 71:3-5).

Aunque no pueda tomar unas vacaciones, necesita un lugar donde pueda alejarse y platicar con Dios. Él sabe que necesita descansar.

Usted puede pensar que está haciendo algo para Dios cuando corre por todos lados sin descansar. Tal vez piensa que es un superhombre de Dios. Pero Salomón dijo: **«Más vale un puñado de descanso que dos puñados de afanes y aflicción de espíritu»** (Eclesiastés 4:6).

¿Qué hizo Dios por **Jonás**?

«Y el Señor le dijo: "*¿Te parece bien enojarte tanto*?".

»Entonces Jonás salió de la ciudad y acampó en la parte oriental de la ciudad; allí se hizo una enramada y se sentó bajo su sombra, esperando a ver lo que sucedería en la ciudad.

»Dios, el Señor, preparó una enredadera para que creciera por encima de Jonás y le hiciera sombra sobre la cabeza, y le quitara el malestar. Jonás se alegró en gran manera por la enredadera» (Jonás 4:4-6).

¿No es esto un gesto tierno y amoroso de Dios? Jonás construyó un pequeño refugio para tratar de resguardarse del sol. Y Dios hizo que una frondosa y verde enredadera creciera sobre éste para que pudiera descansar y refrescarse en la sombra. Dios

lo hizo para librarlo de su dolor. Dios sabía que él tenía una necesidad física.

Si usted está deprimido, puede ser que necesite ver a un doctor para que le examine. Puede ser que necesite descansar, unas vacaciones o un cambio de dieta. La respuesta podría ser sumamente práctica.

LA PROVISIÓN PSICOLÓGICA

¿Qué proveyó Dios psicológicamente para estos tres profetas? Primero, le mostró a **Moisés** que no podía hacerlo todo solo. Ningún hombre puede ser la voz de Dios y dispensar su sabiduría a millones de personas. Ninguna persona puede ser tan importante, así que Él le dio ayudantes.

¿Qué proveyó Dios psicológicamente para Elías? Él le mostró su poder. **Elías** tenía miedo de una sola mujer, por lo que Dios le dio un descanso en las montañas, y después le mostró algo asombroso.

Dios causó un terremoto por todo ese territorio, pero Él no estaba en el terremoto. Dios provocó un gran fuego, pero Él no estaba en el fuego. Dios causó un tornado y un poderoso viento, pero Él no estaba en el viento. Entonces hubo un silbo o un susurro apacible y delicado. Ese era Dios.

Elías temía el poder de Jezabel, pero Dios le mostró el verdadero poder. Él le demostró que su presencia no siempre significa terremotos, viento y fuego. Cuando los terremotos, el viento y el fuego nos azotan, debemos sintonizar el susurro apacible de Dios y descansar confiadamente en Él.

Jonás estaba encaprichado y Dios le dio perspectiva. Le quitó por un tiempo la enredadera de calabaza para que él pudiera ver toda la ciudad

sufriendo y surgió una nueva perspectiva sobre su propio egoísmo.

Dios le ama inmensamente. Él nunca le dejará, ni le desamparará.

Psicológicamente, Dios le dio a cada uno de estos hombres algo para reemplazar esa autocompasión egoísta. Entonces, ¿qué hizo Él por ellos espiritualmente? Dios los amó, los trajo de regreso a Sí mismo y los usó. Dios los llevó en su corazón y en su seno.

Dios le ama inmensamente. Él nunca le dejará, ni le desamparará. Incluso si lo niega, Él no puede negar a los suyos (ver 2 Timoteo 2:13). Él permanece fielmente, y le agradezco que la historia de estos hombres no terminó en el valle de la depresión.

> **«Aunque ande en valle de sombra de muerte, no temeré mal alguno, porque TÚ ESTARÁS CONMIGO; tu vara y tu cayado me infundirán aliento»** (Salmos 23:4).

LA PROVISIÓN ESPIRITUAL

Finalmente, Dios restauró a estos hombres con provisiones espirituales, tal como les había provisto física y psicológicamente.

Cuando aceptamos la provisión de Dios para nuestras necesidades físicas y psicológicas, la provisión espiritual parece encajar. Estas tres

necesidades están unidas en la vida de cada persona.

Dios es el Dios del perdón, de la gracia y de la restauración. Él no había terminado con Jonás, Elías o Moisés; y Dios no ha terminado con usted.

Si está deprimido, revise su agenda. Si siente que su vida está vacía, es posible que esté demasiado llena. Desacelere su ritmo de vida, sus actividades y permita que Dios le ame.

Quizás una de las mejores cosas que puede hacer para sí mismo es eliminar algunas de sus responsabilidades, delegar otras, y por último dedicarse al resto. Ahora, puede empezar a hacer las cosas con un espíritu tranquilo y sereno. Recuerde que hay suficiente tiempo en cada día para hacer con gracia todo lo que Dios quiere que haga.

Tal vez, como Moisés, es culpable de poner su mirada en la gente. O, ha puesto sus ojos en sí mismo como Elías. O está encaprichado como Jonás. Trate estas acciones como pecados.

Confiese, arrepiéntase y vuelva a poner sus ojos en Jesús, y contemple su maravilloso rostro. Aprenda a repetir su Nombre día tras día, minuto a minuto. Sólo dígale: «*Jesús, te amo. Permanezco en Ti*».

Casi todas las mañanas al despertar, pongo mis pensamientos en orden y en perspectiva.

- Primero ALABANZA. Me despierto diciendo: «*Señor Jesús, te amo, te alabo*».
- Segundo PERMANENCIA. Yo afirmo: «*Señor Jesús, Tú eres la Vid verdadera y yo soy el pámpano, la rama. Yo permanezco en Ti*».
- Tercero COMPROMISO, sometimiento: «*Señor, te entrego mi corazón, mi vida, todo mi ser. Me someto a tu voluntad*».

- Cuarto EXPECTATIVA, esperanza: «*Señor, espero que Tú vivas tu vida a través de mí, y por fe te lo agradezco*». Así es como empiezo mi día correctamente.

Deje que el Señor le restaure espiritualmente. Incluso cuando no se siente amado o amada, Él le ama. No existe nada que usted pueda hacer para que Él le ame más o le ame menos.

Él no le ama porque usted es valioso, usted es valioso porque Él le ama. Él no le cambia para poder amarle, Él le ama para poder cambiarle. Permita que Dios haga precisamente eso: en su corazón, en su mente y en su vida.

Él no le ama porque usted es valioso, usted es valioso porque Él le ama.

SÚPLICA FINAL

Mi amigo, mi amiga, ¿ha entregado su vida al Señor? ¿Tiene la seguridad de que, si muriera ahora mismo, iría directamente al cielo? Si no, permítame decirle cómo puede ser salvo(a) con la autoridad de la Palabra de Dios.

ADMITA SU PECADO

Primero, debe entender y admitir que es pecador(a). La Biblia dice: «**¡No hay ni uno solo que sea justo!**» (Romanos 3:10). «**Por cuanto todos pecaron y están destituidos de la gloria de Dios**» (Romanos 3:23). El pecado es una ofensa contra Dios que conlleva un grave castigo. «**Porque la paga del pecado es muerte** [separación eterna del amor y la misericordia de Dios]**, pero la dádiva de Dios es vida eterna en Cristo Jesús, nuestro Señor**» (Romanos 6:23).

ABANDONE SUS PROPIOS ESFUERZOS

Segundo, debe abandonar todo esfuerzo para salvarse a sí mismo(a). ¡Si pudiéramos salvarnos a nosotros mismos, la muerte de Jesús hubiera sido innecesaria! Incluso «recibir religión» no puede llevarle al cielo. La Biblia dice que «**[Dios] nos salvó, no por obras de justicia que nosotros hubiéramos hecho, sino por su misericordia**» (Tito 3:5). La salvación es por medio de la gracia

de Dios, no «**... es resultado de las obras, para que nadie se vanaglorie**» (Efesios 2:8-9).

ADMITA EL PAGO DE CRISTO

Tercero, debe creer que Jesucristo, el Hijo de Dios, murió por sus pecados. «**Pero Dios muestra su amor por nosotros en que, cuando aún éramos pecadores, Cristo murió por nosotros**» (Romanos 5:8). Esto significa que Él murió en su lugar. La deuda de su pecado ha sido pagada con la sangre de Jesucristo, que «**nos limpia de todo pecado**» (1 Juan 1:7b).

ACÉPTELO COMO SU SALVADOR

Cuarto, debe poner su fe en Jesucristo y únicamente en Él para ser salvo(a). «**Cree en el Señor Jesucristo, y serás salvo...**» (Hechos 16:31). ¡La salvación es un obsequio de Dios para usted! «**La dádiva de Dios es vida eterna en Cristo Jesús, nuestro Señor**» (Romanos 6:23). «**En ningún otro hay salvación, porque no se ha dado a la humanidad ningún otro nombre bajo el cielo mediante el cual podamos alcanzar la salvación**» (Hechos 4:12).

Ore esta sencilla oración de corazón:

> *Amado Dios, sé que soy un pecador(a). Sé que me amas y quieres salvarme. Sé que no puedo salvarme a mí mismo(a). Jesús, creo que eres el Hijo de Dios, quien murió en la cruz para pagar por mis pecados. Creo que Dios te levantó de entre los muertos. Ahora abandono mi pecado y, por fe, te recibo como mi Señor y Salvador. Perdona mis pecados y sálvame, Señor Jesús. En tu Nombre oro, amén.*

Si ha orado esta oración hoy, comuníquese con nosotros a la dirección al dorso de este folleto

y háganoslo saber. Luego, busque una iglesia cercana que honre a Cristo y que crea en la Biblia. Vaya al pastor de esa iglesia y cuéntale lo que Dios ha hecho por usted. ¡Él se regocijará con usted, y nosotros también!

YO CREO

«Dirija a las personas a las Escrituras, y luego hágase a un lado».

PASTOR
ADRIÁN ROGERS

¿APOYARÁ A EL AMOR QUE VALE

(Love Worth Finding)?

Este ministerio es financiado principalmente por ofrendas de amor de cristianos comprometidos a compartir la Palabra de Dios con personas de todos los ámbitos de la vida, tanto con las que no son salvas como con aquellas que sufren.

Si este material ha sido de ayuda para usted, por favor considere unirse a nosotros para bendecir a otros con el Evangelio de Jesucristo.

Elamorquevale.org

lwf.org/give

¿BUSCA MÁS MATERIALES?

En español en **elamorquevale.org** | En inglés en **lwf.org**

Versión al español por Maritza Edmiston
Versiones Bíblicas: RVR1960 y RVC

ELAMORQUEVALE®
CON EL DR. ADRIÁN ROGERS

PO Box 38400 | Memphis TN 38183-0400 | +1 901 382 7900

© 2020 **Love Worth Finding Ministries**. Todos los derechos reservados. Ninguna parte de este material, ya sea total o parcialmente, podrá ser reproducida, distribuida o utilizada de ninguna manera sin la previa autorización por escrito de EL AMOR QUE VALE *(Love Worth Finding)*, titular de los derechos de autor. Su uso está estrictamente limitado al estudio y únicamente para fines personales y privados.

En el mundo acelerado y centrado en sí mismo de hoy, es difícil encontrar enseñanza bíblica de calidad, y mucho menos una enseñanza que simplifique verdades profundas para que puedan aplicarse a la vida diaria. En EL AMOR QUE VALE *(Love Worth Finding)*, entendemos esa lucha y procuramos ayudar a los cristianos a profundizar en su fe por medio de las enseñanzas atemporales del pastor y maestro **Adrián Rogers**.

Estamos dedicados a hacer que la sabiduría bíblica clara y directa que él compartió a lo largo de su vida sea de fácil acceso tanto para los no cristianos como para los nuevos creyentes y los creyentes de muchos años. Nuestro deseo es que todas las personas fortalezcan su relación con Dios mientras proclamamos el Evangelio de Jesús.

ENCUENTRE RESPUESTAS Y MOTIVACIÓN

En español en **elamorquevale.org** | En inglés en **lwf.org**

ELAMORQUEVALE®
CON EL DR. ADRIÁN ROGERS

PO Box 38400 | Memphis TN 38183-0400 | +1 901 382 7900

ESK124