

EQUILIBRIO EMOCIONAL CON LA AYUDA DEL ESPÍRITU SANTO



“Pero cuando venga el Espíritu de verdad, él os guiará a toda la verdad; porque no hablará por su propia cuenta, sino que hablará todo lo que oyere, y os hará saber las cosas que habrán de venir”. Juan 16:13; “Y de igual manera el Espíritu nos ayuda en nuestra debilidad...” (Romanos 8:26)

¿Qué es el equilibrio emocional?

Cuando hablamos de equilibrio emocional nos referimos a la estabilidad necesaria para alcanzar cierto estado de calma o armonía.

Para tener un equilibrio emocional necesitamos la asistencia del Espíritu Santo porque solos no podemos. ¿Cómo puede suceder esto? Esto es posible cuando le permitimos a Dios el control de nuestra vida. Y lo hacemos a través de una vida rendida a Él, buscando su dirección a través de la lectura de la Palabra de Dios, que es la forma de comunicación de Dios con sus hijos y a través de la oración, nuestra plática con Dios. El siguiente plan de treinta días tiene como propósito guiarle en un tiempo diario de reflexión para lograr un equilibrio emocional basado en el fruto del Espíritu.

Día 3

UN DÍA A LA VEZ



Esta frase se ha vuelto muy común. Pero en estos días difíciles que nos ha tocado vivir le he dado un gran valor a estas palabras y he aprendido la importancia de “vivir un día a la vez”, implica que debemos vivir “hoy” al máximo como si fuera el último día y no preocuparnos por lo que va a suceder mañana. Hemos experimentado incertidumbre de lo que será el futuro, dónde viviremos, qué empleo tendremos; pero encontramos confortamiento en las palabras de Jesús: “No te afanes por el mañana...” Es importante vivir un día a la vez. Hay situaciones que pueden estar fuera de nuestro control y la angustia no es nuestra mejor aliada. Entonces al leer la Palabra de Dios y llevar nuestra preocupación al Señor recibimos la fortaleza que necesitamos; es allí que afirmamos que nuestro aliado es el Espíritu Santo, quien está con nosotros en nuestro día a día. Comprendemos que el Dios, que tiene dominio sobre todas las cosas, el que calma la tormenta, está de nuestro lado. Jesús dijo: “... no os afanéis por el día de mañana, porque el día de mañana traerá su afán. Basta a cada día su propio mal”. (Mateo 6:34). Hoy te invito a que le entregues tu preocupación al Señor por medio de esta oración:

Oremos

Amado Señor, gracias porque tu Palabra nos trae esperanza. Sé que tienes cuidado de cada área, y que mi futuro está en tus manos. Te entrego mi espíritu, alma y cuerpo. Hoy decido vivir un día a la vez, con mi seguridad puesta en tus manos. Amen.

Día 6

El ESPÍRITU PRODUCE SU FRUTO



Es maravilloso saber que no estamos solos. Que tenemos una compañía de día y de noche, los siete días de la semana, los 365 días del año. El Espíritu Santo prometió estar siempre, producir en nosotros el querer como el hacer, recordarnos todas las cosas y ayudarnos a vivir una vida victoriosa. ¿Qué más podemos desear? ¡Con Él lo tenemos todo! A medida que nos relacionamos con el Espíritu Santo, le conocemos, dejamos que intervenga en nuestra vida, le damos su espacio en nuestro corazón, entonces se comienza a sentir un rico aroma que sale de nuestro interior. Ese aroma es el fruto del Espíritu. No es nuestro, es de Él que emana a través de nosotros, virtudes que identifican su presencia en la vida del creyente.

El apóstol Pablo lo dice en Gálatas 5:22 “Mas el fruto del Espíritu es amor, gozo, paz, paciencia, benignidad, bondad, fe, mansedumbre, templanza; contra tales cosas no hay ley”. Permitamos que su fruto sea producido en nuestra vida. Expresémosle nuestro anhelo al Señor en oración.

Oremos

Amado Señor, gracias por dejarnos al Espíritu Santo, nuestro compañero fiel. Hoy decido tener una relación más cercana con el Santo Espíritu de Dios, quiero conocerte más y que haya ese rico aroma de tu presencia en mi vida. Oro en el nombre de Jesús. Amen.

MUCHO FRUTO



Jesús les dijo a sus seguidores: “Permanezcan en mí, y yo permaneceré en ustedes...” (Juan 15:4). Este pasaje habla de la importancia de permanecer en Cristo para llevar mucho fruto. El fruto tiene que ver con esas virtudes que embellecen la vida de una persona y que demuestra que el Espíritu Santo está obrando en ella. Tiene que ver con la formación del carácter del creyente. Al tener una relación íntima con el Señor entonces el Espíritu Santo producirá su fruto a través de nosotros. Cuando intentamos hacer las cosas por nuestra propia cuenta fracasamos porque la victoria no depende de nosotros solamente, depende de la unión que mantenemos con Cristo. Jesucristo lo dijo a sus discípulos claramente: “Permanezcan en mí, y yo permaneceré en ustedes. Así como ninguna rama puede dar fruto por sí misma, sino que tiene que permanecer en la vid, así tampoco ustedes pueden dar fruto si no permanecen en mí” (Juan 15:4). ¡Ya tenemos la clave para dar mucho fruto! Mantenernos apegados a Cristo.

Oremos

Amado Señor, hoy vengo a decirte que te amo, que deseo conocerte cada día mas, tener un apego especial contigo, depender de tu presencia y llevar mucho fruto. Obra en mi interior más y más. Oro en el nombre de Jesús, Amen.

DÍA 10

MANTÉN TU GOZO EN TODO TIEMPO



En Filipenses 4:4 leemos: Regocijaos en el Señor siempre. Otra vez os digo Regocijaos. Hay que decidir estar contento en todas las circunstancias y desechar la amargura. Este gozo del que habla el apóstol Pablo no se trata de una alegría pasajera basada en un momento de euforia, se trata de un estado de confianza en Dios; es la expectativa de que algo grande y bueno se aproxima.

Cuando los problemas nos estén agobiando y veamos que no hay salida podemos tener la capacidad de gozarnos en la victoria que tendremos al final.

En 1 Tesalonicenses 5:16 leemos: Estad siempre gozosos. El Espíritu Santo a través del apóstol Pablo manda esta orden a la iglesia. Les recuerda que continúen gozándose en el Señor y que en medio de sus pruebas pueden ir a la fuente inagotable de gozo y recibir alivio y consuelo. Nuestra fuente inagotable es Jesucristo y podemos acudir a Él en todo tiempo.

Oremos

Amado Dios entiendo que el gozo del Señor es mi fortaleza. Hoy con tu ayuda decido mantener el gozo del Espíritu. Tú eres mi fuente inagotable de ese gozo sin igual. Me gozaré en tu presencia en todo tiempo. Oro en el nombre de Jesús. Amén.

DIA 11

EL GOZO DEL SEÑOR ES MI FUERZA



“...no os entristezcáis, porque el gozo de Jehová es vuestra fuerza” (Nehemías 8:10). El pueblo de Dios había escuchado la lectura del Pentateuco y esa Palabra tocó sus corazones de una manera sorprendente. Ellos se humillaron ante el Señor, pidieron perdón por sus pecados y no paraban de llorar, compungidos ante Dios. Al verlos Nehemías y los líderes los animaron a no estar tristes. Ellos les dijeron: Dejen a un lado la tristeza y hagan fiesta porque sus pecados han sido perdonados.

El pueblo entendió la importancia del perdón de sus pecados y comenzaron a gozarse por lo que Dios había hecho en ellos. ¿Por qué debían alegrarse? ¿Porque el gozo del Señor era su fuerza! Ese gozo solo podía provenir de un corazón reconciliado con Dios.

Hoy no hay razón para estar triste. Tenemos mucho que celebrar, pues nuestros muchos pecados han sido perdonados. ¡Jesucristo llevó nuestra maldad en la cruz del calvario y somos libres de condenación! No hay razón para estar tristes, pues el gozo del Señor es nuestra fuerza.

Oremos

Querido Dios gracias por tu gran amor; gracias por lo que has hecho por mí. Hoy es motivo de gran gozo porque pecados han sido perdonados. El gozo del Señor es mi fortaleza, me rodea y me da seguridad. Decido vivir en el gozo del Señor. Amén.

DÍA 12

GOZO EN LUGAR DE LUTO



En el capítulo 61 de Isaías leemos una descripción de lo que Jesucristo hizo por la humanidad. Cristo, el Mesías, fue enviado a dar a) gloria en lugar de cenizas, b) Oleo de gozo en lugar de luto y c) manto de alegría en lugar del espíritu angustiado (Isaías 61:3). Que bello pasaje de la Biblia. Esto nos dice que no estamos exentos de pasar por momentos de dolor, tiempos difíciles, pero que tenemos a un Dios que nos hace emerger cuando nos sentimos hundir.

Y podemos recibir de parte del Señor un derramamiento de aceite que es un símbolo del Espíritu Santo sobre nuestras vidas, de manera que no viene de nosotros, sino que viene de Él hacia nosotros. Y nos da ánimo para avanzar aun en medio de los momentos dolorosos en los cuales se ha predominado el luto, la tristeza o un grado alto de aflicción. El vino a darnos gozo en lugar de luto, eso es lo que el Espíritu Santo le ofrece. Déjese ungir con ese aceite fresco del Espíritu Santo y avance al próximo nivel donde Dios quiere llevarle.

Oremos

Señor gracias por tu cuidado en mi vida. En tiempos difíciles, aun cuando el luto, la enfermedad o la más dura dificultad, tocó mi puerta tú estabas allí para fortalecerme y alentarme. ¡Me diste gozo en lugar de luto! ¡Cambiate mi lamento en gozo! Esto solo puede venir de tu presencia. Decido llenarme de tu gozo, en el nombre de Jesús. Amén.

DIA 13

JESÚS ME DEJÓ SU PAZ



¡Por fin hay paz en esta casa! Se escucha decir a alguien cuando ha cesado el bullicio. Alguien podría decir ¡se acabó el conflicto, ahora sí puedo tener paz! Creo que todos hemos tenido esa experiencia y realmente es placentera; pero la paz que nos ofrece el Señor es aquella en la que podemos experimentar calma en medio de la tormenta. Paz del griego “eirene” que significa: Sosiego de la mente y del corazón fundado en el conocimiento de su buena relación con el Padre Celestial (*Diccionario BMH*). Es aquella que nos permite tener calma aun cuando estamos en medio de una situación sin resolver.

Esta paz es un fruto del Espíritu Santo (Gálatas 5:22). Podemos depositar nuestra confianza en el Señor y descansar seguros de que Él está obrando, aunque no lo vea. Jesucristo dijo a sus discípulos: 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).

Experimente la paz de Dios en todo tiempo.

Oremos

Amado Dios, con gratitud en mi corazón me acerco a ti por esa paz que me das. Aun en medio de las dificultades y en situaciones pendientes de resolver puedo experimentar esa calma que emana de su presencia. Tu dijiste: “Mi paz les doy”. Hoy recibo esa paz que me infunde valor para avanzar. En el nombre de Jesús. Amen.

DÍA 14

PAZ QUE SOBREPASA TODO ENTENDIMIENTO



Y la paz de Dios, que sobrepasa todo entendimiento, guardará vuestros corazones y vuestros pensamientos en Cristo Jesús (Filipenses 4:7). Previo a este versículo notamos que el apóstol Pablo aconseja a los filipenses a no estar ansiosos. Entonces ¿qué deben hacer mientras pasan por las dificultades? No dice que deben estar pasivos, sino que deben llevar sus peticiones al Señor en oración y ruego con acción de gracias (4:6). Y será inundado con una paz que no alcanza a comprender. Y su espíritu y su mente entrarán en el reposo porque tendrá la seguridad de que Dios está en control.

¿Tiene situaciones adversas que no sabe cómo solucionar? Llévelas al altar de la oración, lleve sus cargas al Señor, y confía en él; y él hará.

Escriba sus peticiones, sus luchas, necesidades ya sean físicas, emocionales y espirituales y preséntelas en su tiempo de oración.

Oremos

Señor, es bueno saber que puedo venir a tu presencia y presentar mis peticiones, ante ti. Gracias porque en tu presencia puedo experimentar esa paz que nadie puede darme. Es la confianza que tú me guardas en todo momento. Gracias Señor. Amén.

DÍA 17

UN CASO DE PERDÓN



"...Jesús le dijo: Ni yo te condeno; vete, y no peques más" (Juan 8:10,11) Este es el caso de una mujer que buscó afecto en el momento, el lugar y con la persona equivocada. ¡Pero por primera vez fue descubierta! Y es que la rutina puede hacernos sentir que todo está bien, podríamos acostumbrarnos a un estilo de vida sin considerar las consecuencias. Esta mujer fue sorprendida en su pecado y como consecuencia, según la ley, debía morir. Estaba perdida, ante el dedo acusador de los religiosos, de la ley y de la sociedad. Pero, aunque con malas intenciones por parte de sus acusadores y como un acto providencial, fue llevada a los pies de Jesús quien le dijo: "Mujer, ¿dónde están los que te acusaban? ¿Ninguno te condenó? Ella dijo: Ninguno, Señor. Entonces Jesús le dijo: Ni yo te condeno; vete, y no peques más" (Juan 8:10,11). ¡Fue absuelta de su pecado! Con la advertencia de no volverlo a hacer. ¡Qué amor tan grande el de Dios! Ninguno, que tenga un encuentro con Cristo volverá a ser el mismo. Basta venir a Jesús para que haya perdón de pecados y liberación. El pecado nuestro merecía la muerte, pero Jesús nos perdonó y nos dio libertad total. Lo nuestro, es un caso de perdón.

Oremos

Te agradezco Señor el haberme declarado libre de todo pecado. Merecía condenación, pero tú me diste salvación. Merecía la muerte, pero tú me diste vida. Con tu ayuda viviré en esa libertad a la que tú llamaste. En el nombre de Jesús. Amen.

DÍA 18

HOY ES DIA PARA PERDONAR



En la oración del Padre Nuestro que encontramos en Mateo 6 Jesús nos habla de la importancia de perdonar. Una de las manifestaciones del fruto del Espíritu que encontramos en Gálatas 5:22 es la Benignidad y esto tiene que ver con un corazón perdonador. Perdonar es dejar atrás la ofensa, es soltar o dejar libre. La mayoría de las veces esta acción se dificulta ya que el ofensor no reconoce que ha ofendido y quizás ni está consciente de tal acto. Pero corresponde al ofendido dar este paso inicial de perdonar y comenzar a disfrutar de las bendiciones del perdón. Un consejo sabio que Pablo le da a la comunidad de creyentes en Éfeso es este: Antes sed benignos unos con otros, misericordiosos, perdonándoos unos a otros, como Dios también os perdonó a vosotros en Cristo (Efesios 4:32). Este es un buen momento para que usted conceda perdón.

Con la guía del Espíritu Santo, durante la oración, proceda a mencionar aquellas personas que le han ofendido y declare el perdón. Recuerde que el perdón es una decisión no un sentimiento.

Oremos

Amado Dios, hoy vengo a ti, postrado en tu presencia, para darte gracias porque en ti he recibido el perdón de mis ofensas. Entiendo por tu Palabra la importancia de conceder perdón a aquellos que me han ofendido, y hoy con la ayuda del Espíritu Santo quiero hacerlo. (Permita que el Espíritu Santo le dirija en este proceso).

DÍA 20

UN CORAZON BONDADOSO



“Había entonces en Jope una discípula llamada Tabita, que traducido quiere decir, Dorcas. Esta abundaba en buenas obras y en limosnas que hacía” (Hechos 9:36). Este es un testimonio de un corazón bondadoso. La bondad es demostrada con nuestras acciones de generosidad, con actos que ayudan a los demás de manera desinteresada como lo hizo Dorcas en esta lectura en el libro de los Hechos.

Nuestro mundo sería distinto si los creyentes hicieran actos de bondad los unos por los otros y nos proyectáramos a través de la generosidad con los que no conocen del Señor. Quizás pensemos, que determinada persona no merece el favor, pero de eso se trata la bondad, hacer un bien a quien que no merece o que no puede devolver ese favor. El Espíritu Santo nos capacita para ser amables en el trato con los demás.

Hoy usted puede hacer un autoanálisis acerca de sus acciones bondadosas, y hacer una proyección de lo que puede hacer por el bien de otros. Recuerde que la bondad son acciones de bien que se hacen a otros sin esperar nada a cambio.

Oremos

Amado Dios gracias por tu amor y por tu cuidado. Con tu ayuda hoy decido demostrar tu amor hacia los demás por medio de los actos de bondad, que otros puedan ser bendecidos a través del fruto del Espíritu en mi vida. Oro en el nombre de Jesús. Amén.

DÍA 22

DIOS NUNCA TE DEJARÁ



En la vida siempre enfrentaremos desafíos, pero tenemos la confianza de que no estamos solos. Dios ha prometido su presencia a sus hijos y su ayuda en nuestras dificultades. En Génesis encontramos la historia de Jacob; a él Dios le dio la promesa que nunca lo dejaría y le aseguró su cuidado permanente; promesa que, al pasar el tiempo vio su cumplimiento. El mismo Dios de Abraham, de Isaac y de Jacob es el Dios tuyo. Dios de promesas y de cumplimiento. Él le dijo a Jacob en Génesis 28:15 “He aquí, yo estoy contigo, y te guardaré por dondequiera que fueres, y volveré a traerte a esta tierra; porque no te dejaré hasta que haya hecho lo que te he dicho”. Dios ha prometido estar con nosotros siempre, en nuestros en todo momento, solo debemos confiar en Él. Recuerda que Él es digno de confianza.

Nunca te ha fallado y tiene planes para tu vida, Él no te dejará hasta lograr su propósito.

Oremos

Padre celestial, Dios de Abraham, de Isaac y de Jacob. Gracias por ser mi Dios, mi Padre eterno. Gracias porque tus promesas son fieles y verdaderas. En mis procesos tú estás conmigo y sé que me llevarás de victoria en victoria. Sé que en ti puedo depositar mi confianza. Oro en el nombre de Jesús. Amen.

AUTO CONTROL



El auto control es una virtud que nos ayuda a aplicar en nuestro carácter las demás manifestaciones del fruto del Espíritu. El proverbista dice: “Como ciudad sin defensa y sin murallas es quien no sabe dominarse” (Proverbios 25:28).

Un lugar sin protección, es propenso para que indeseados entren y destruyan lo más preciado. Cuando damos rienda suelta a nuestras emociones estamos abriendo puertas al enemigo de nuestras almas para que, entre libremente, robe y destruya lo que Dios nos ha dado. No podemos echar a perder nuestros logros por un arrebato de ira.

Hoy es un día para declarar que nuestra fuerza viene de Dios; que es de Él que recibimos esa capacidad para practicar el dominio propio en el accionar diario. El apóstol en 1 Pedro 5:8,9 nos aconseja: “Practiquen el dominio propio y manténganse alerta... ”. Construya a su alrededor esa muralla llamada auto-control y proteja su vida interior y su vida exterior.

Oremos

Padre eterno, hoy me declaro dependiente de ti. Para lograr los propósitos establecidos y alcanzar mis metas, necesito tu ayuda. Ayúdame a tener control de mis emociones. Lléname de tu Santo Espíritu y que sea Él produciendo en mí ese preciado fruto. Te lo pido en el nombre de nuestro amado Jesús. Amén.

DÍA 26

UN EJERCICIO DE GRAN VALOR



El proverbio dice: “El necio da rienda suelta a su ira, pero el sabio sabe dominarla” (Proverbios 29:11). El auto control es una virtud tan necesaria para el ser humano. Este ingrediente del dominio propio es indispensable para el buen vivir. Para obtener esta virtud es necesario acatar las recomendaciones que encontramos en la Palabra de Dios. Por esa razón el apóstol Pablo menciona una palabra clave al joven Timoteo (1 Tim 4:7) que debe aplicar en su andar diario, es el ejercitarse. Según el diccionario esta palabra significa adquirir destreza en la realización de una actividad por medio de la práctica. Debemos disciplinarnos para, obtener las virtudes necesarias y lograr ese crecimiento espiritual. ¿Cómo nos vamos a ejercitar? A través de la lectura diaria de la Palabra de Dios y la búsqueda de su presencia en oración. Además, practicar el dominio propio en las diferentes esferas de nuestro diario vivir. Recordemos siempre que para que el fruto del Espíritu se produzca, se requiere conocer al dador del fruto; debemos tener un conocimiento de Dios y una intimidad con Él. Pues el que produce en nosotros su fruto es el Espíritu Santo.

Oremos

Amado Señor, cuán importante es para mí que tú me llenes cada día de tu Espíritu. Necesito ejercer el dominio propio en mi vida, ayúdame a practicar día a día esta virtud de gran valor. Te lo pido en el bendito nombre de Jesucristo. Amen.

CRISTO ES MI SEGURIDAD



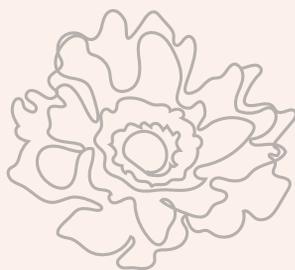
Su vida está segura en Cristo. Nadie puede quitar lo que Dios le dio. Sin embargo, el enemigo continuará en su esfuerzo para hacerle caer. Por eso es importante mantener la vigilancia.

En 2 Pedro 1:10 leemos “Por lo cual, hermanos, tanto más procurad hacer firme vuestra vocación y elección; porque haciendo estas cosas, no caeréis jamás”. ¿Qué cosas son las que debemos hacer? En los versículos anteriores el apóstol amonesta a practicar el fruto del Espíritu. Nos asegura que haciendo esto no caeremos, porque al ejercitarnos en la búsqueda de Dios crecemos espiritualmente y nuestro ser interior se fortalece. Pablo también nos dice en Efesios 6:13 “Por tanto, tomad toda la armadura de Dios, para que podáis resistir en el día malo, y habiendo acabado todo, estar firmes”.

Estar firmes, no significa que nos vamos a relajar, antes bien nos mantendremos siempre vigilantes, siempre alertas; pero con la seguridad de que nuestra victoria está en Cristo.

Oremos

Amado Dios, te agradezco por cada lección que me has enseñado en este tiempo. Cada día he experimentado victoria en mi vida emocional. Ayúdame a continuar vigilante y a seguir creciendo en mi vida espiritual. Es en tu presencia que encuentro seguridad. Oro en tu nombre Jesús, Amen.



*Nada puede
impedir que
yo reciba mi
milagro.*