

# PAN DE VIDA

**5** maneras de  
alimentar  
tu espíritu

# Introducción

## ¡La Palabra de Dios alimenta tu fe y confianza en Él para que puedas experimentar más Sus promesas!

Pasar tiempo con Dios cada día y profundizar en Su Palabra alimenta tu fe, trae sanidad y te refresca continuamente.

La Biblia con frecuencia habla de la "palabra", pero si no se conoce la lengua original en la que fue escrita, puede dar lugar a malentendidos.

Es bueno saber que hay **tres términos griegos originales que en la Biblia se traducen como "palabra", cada uno con un significado distinto**. Entender las diferencias no sólo cambia nuestra forma de leer las Escrituras, sino también nuestra manera de entender lo que Dios nos dice.

*"Ustedes estudian las Escrituras con mucho cuidado, porque esperan encontrar en ellas la vida eterna; sin embargo, aunque las Escrituras dan testimonio de mí...!"*

**Juan 5:39 (DHH)**

En primer lugar, está la palabra griega **graphe**, como se usa en Juan 5:39 que significa **palabra escrita o Escritura**. Luego está **rhema**, que significa la **palabra hablada**. Por ejemplo, Romanos 10:17 (LBLA) dice: "Así que la fe viene del oír, y el oír, por la palabra de Cristo." El texto griego original usa *rhema* – la palabra hablada de Dios.

Si quieres cambiar tus creencias, comienza a meditar y a hablar las promesas de Dios sobre tu vida y ese *rhema* se convertirá en la tercera palabra: *logos*. *Logos* es de donde obtenemos la palabra "lógica". **Logos son los pensamientos y conceptos de Dios**; es la verdad, revelación y entendimiento de Dios.

Juan 5:39 dice que leer el *graphe*, o las Escrituras, no es como leer un libro mágico. No se trata solo de leer y conocer hechos; se trata de entender los conceptos de Dios – Su *logos*. **Se trata de absorber la revelación de quién es Jesús y quién eres tú en Él.**

Cuanto más estudies la Palabra de Dios y pases tiempo con Él, descubriendo Sus pensamientos, ideas y amor por ti, más crecerás en la comprensión de los conceptos de Dios. Entonces, este entendimiento de Jesús y de las verdades en la Palabra de Dios alimentará tu fe y confianza en Él, ¡para que experimentes más Sus promesas!

Sigamos adelante y aprendamos cinco maneras en las que puedes darle vida y alimento a tu espíritu a través de la Palabra de Dios.

# Aliméntate de la Palabra

**Entra en la Palabra de Dios y alimenta tu corazón cada día.**

El hambre física es fácil de solucionar. Pero cuando tienes hambre de amor, paz mental o un sentido de significado, ¿a dónde acudes?

*Y Jesús les dijo: —Yo soy el pan que da vida. El que viene a mí, nunca tendrá hambre; y el que cree en mí, nunca tendrá sed.*

**Juan 6:35 (DHH)**

Bueno, si tu cuerpo necesita comer regularmente, tu corazón también necesita ser alimentado. En el versículo anterior, Jesús se compara a sí mismo con el pan. También sabemos por el capítulo 1 de Juan que Jesús es llamado la Palabra de Dios. Jeremías 15:16 (DHH) describe esto muy bien: **"Cuando me hablabas, yo devoraba tus palabras; ellas eran la dicha y la alegría de mi corazón"**.

¿Qué significa realmente comer o "devorar" la Palabra? Tiene que ver con involucrar tu imaginación.

Quizás creas que no eres muy imaginativo o creativo. Pero piensa en esto. Las personas que sufren de miedo y ansiedad tienen una imaginación negativa muy desarrollada. Pueden verse a sí mismas siendo rechazadas cada vez que conocen a un nuevo grupo de personas. Pueden tener una imagen vívida de sí mismos cayendo enfermos, sucumbiendo a las deudas o perdiendo a personas cercanas.

Pero si la imaginación puede trabajar en lo negativo, también puede hacer lo contrario. **En la medida en que renueves tu imaginación con la Palabra, esta impactará tu mente** a tal grado, que cuando cierres los ojos, imaginarás resultados completamente diferentes. Te verás saludable, próspero, lleno de alegría, disfrutando de grandes relaciones y caminando hacia el propósito que Dios tiene para ti.

Entra en la Palabra de Dios y alimenta tu corazón cada día. Usa tu imaginación para ver todo lo que Él te ha prometido, y encontrarás que **tus necesidades más profundas se satisfacen en Él**.

En el próximo capítulo aprenderás maneras prácticas en que puedes meditar en la Palabra de Dios y ver resultados tangibles en tu vida cotidiana.

# Medita en la Palabra de Dios

## Dedica 30 minutos al día para meditar en la Palabra de Dios.

La Palabra de Dios está viva. Cuando golpea tu corazón, enciende la vida en tu interior.

¿Cómo logras que la Palabra de Dios entre en tu corazón? Bueno, digamos que estás teniendo dificultades con algún tipo de adicción o un mal hábito que parece que no puedes romper. En lugar de que la adicción o el mal hábito te posean y te controlen, mírate envuelto en Jesús con cada tentación aplastada bajo tus pies. Ve el poder de Jesús en ti. Mientras te imaginas esto, obsérvate a ti mismo fortalecido.

*Por lo tanto, el que está unido a Cristo es una nueva persona. Las cosas viejas pasaron; se convirtieron en algo nuevo.*

**2 Corintios 5:17 (DHH)**

También puedes meditar en 2 Corintios 5:17. Imagina que el hábito que deseas romper es una parte de tu antiguo yo – la parte de ti que murió en el momento en que conociste a Cristo. Esa parte de ti tenía la tendencia a dejarse envolver por el pecado, pero murió cuando entregaste tu vida a Cristo. **El nuevo tú tiene la naturaleza de Dios, así que ese viejo hábito no es parte de tu identidad actual.**

Creer que puedes superar un hábito es una cosa, pero saber que el hábito ya no es parte de tu identidad es otra. **¡Tú tienes la naturaleza de Dios! Él no es controlado por comportamientos destructivos, ¡y tú tampoco!** Cuanto más te des cuenta de esto, más poder tendrás para vivir la realidad de tu nuevo yo.

Dedica 30 minutos al día a meditar en la Palabra de Dios. Busca un lugar tranquilo. Apaga el teléfono y la televisión. Apaga todas las interrupciones porque este hábito cambiará absolutamente tu vida.

Una vez que hayas afianzado la Palabra de Dios en tu corazón y hayas meditado en la verdad, ¡es tiempo de declararla externamente!

# Declara las promesas de Dios

## Las palabras habladas tienen autoridad en el reino espiritual.

La existencia misma del mundo se debe a que Dios habló con fe y declaró lo que Él deseaba como un hecho consumado. ¡Qué ejemplo perfecto de fe activa en acción!

Este mismo poder y fe que Dios demostró en la creación también lo puso dentro de nosotros. Pero, así como Dios nos lo muestra con su ejemplo, **debemos declarar Sus promesas como si fueran un hecho consumado.**

Por ejemplo, si todos los días dices: "Estaré sano", estás hablando continuamente hacia el futuro. ¡Pero 2 Corintios 6:1-2 dice que *ahora* es el momento! Entonces, en **lugar de decir "Estaré sano", declaramos: "Estoy sano en el nombre de Jesús"**. Así es como seguimos el ejemplo de Dios de hablar "cosas que no existen, como si existieran." (Romanos 4:17, LBLA).

No estoy diciendo que niegues que estás herido o sufres. ¡Pero sí debes negar el derecho a que el dolor y la enfermedad estén en tu cuerpo! Declara que la presencia de Dios es tuya. Por las llagas de Jesús hemos sido sanados (Isaías 53:5), así que tú eres sano, según la Palabra de Dios. No se trata de rechazar la realidad del dolor, la pobreza o la angustia... se trata de mirar a través de ella la verdad y la mayor autoridad de las promesas de Dios.

*Por la fe entendemos que el universo fue preparado por la palabra de Dios, de modo que lo que se ve no fue hecho de cosas visibles.*

**Hebreos 11:3 (LBLA)**

**Hablar la Palabra de Dios es crucial para mantener nuestra fe activa.** Las palabras habladas tienen autoridad en el reino espiritual. Cuando Satanás estaba tentando a Jesús, éste siempre respondía: "Escrito está..." (Mateo 4). Ese poder y autoridad demolieron la capacidad del enemigo para desviar a Jesús de su misión.

Cualquier cosa por la que estés creyendo en Dios, habla Su Palabra sobre ella.  
**¡Decláralo diariamente, creyendo activamente que ya es tuyo en el nombre de Jesús!**

# Vive con propósito

**Si no tenemos cuidado, podemos pasarnos la vida muy enfocados en proteger cosas que en realidad no disfrutamos ni usamos.**

¿Has visto una lámpara preciosa con el protector antipolvo todavía cuidadosamente colocado? O quizá hayas visto un sofá de 20 años que parece nuevo, ¡sólo porque nunca se ha permitido que nadie se siente en él!

Si no tenemos cuidado, **podemos pasarnos la vida muy enfocados en proteger cosas que en realidad no disfrutamos ni usamos.** Con frecuencia desarrollamos esta actitud hacia nuestros propios dones y habilidades, y escondemos nuestro potencial.

El libro de Jonás **ilustra cómo a veces necesitamos un pequeño empujón que nos impulse a vivir con propósito.** En un principio, Jonás se negó a seguir la misión que Dios le había encomendado de llevar un mensaje salvador a la ciudad de Nínive. Mientras miles de vidas pendían de un hilo, Jonás navegaba en dirección contraria, tratando de huir de Dios y de su destino. Entonces se desató una terrible tormenta. Cuando los petrificados marineros se dieron cuenta de que Jonás era la razón, éste les ordenó que lo arrojaran por la borda para detener la tormenta y salvarlos.

Aunque inicialmente huyó del llamado de Dios, Jonás finalmente eligió entregar su vida por los demás, en medio de la tormenta y también más tarde cuando finalmente fue a Nínive. ¿Cuál fue el resultado? ¡Su abnegación cambió vidas y volvió los corazones a Dios!

*Los marineros sintieron una profunda reverencia por el Señor, y le ofrecieron un sacrificio y le hicieron promesas.*

**Jonás 1:16 (DHH)**

**Tenemos que aprovechar al máximo las habilidades y oportunidades que se nos brindan,** en lugar de ser como ese sofá, seguros y bonitos pero sin cumplir realmente nuestro propósito. **¡Es hora de deshacernos de los protectores contra el polvo de la vida!** Comencemos a disfrutar de la vida y a usar nuestros dones para lo que fueron concebidos – enfocados hacia el exterior, ¡aprovechando al máximo nuestro tiempo para el Reino!

¿Qué paso pequeño y sencillo puedes dar hoy para sacudir el polvo de un don o habilidad que Dios ha puesto en ti? Deja que brille e impacte al mundo que te rodea de manera asombrosa.

# Trabaja el proceso

**Asegúrate de que estás asimilando y aplicando los principios que aprendes. ¡También se requiere de esfuerzo!**

Los cristianos son conocidos por tratar de hacer magia. Lo llaman "milagros". No me malinterpretes. Yo creo en los milagros, pero no podemos simplemente orar por cosas y luego sentarnos a esperar que sucedan.

Si deseas estar bien en el aspecto financiero, reclama las promesas de prosperidad y favor de Dios, pero asegúrate de que también estás asimilando y aplicando los principios que aprendes. ¡También se requiere de esfuerzo! Cuando aprendas a trabajar en el proceso de desarrollar una vida abundante, es cuando comenzarás a tener éxito.

*Hijo mío, no te olvides de mi enseñanza, y tu corazón guarde mis mandamientos, porque largura de días y años de vida y paz te añadirán.*

**Proverbios 3:1-2 (LBLA)**

**También hay un proceso para renovar tu mente**, y cuando aprendas a trabajar ese proceso, descubrirás que puedes tener éxito en cualquier área de la vida. Este proceso tiene que ver con aprender a elegir tu enfoque.

Cuando te enfocas en algo, la manera cómo te sientes se ve afectada. Si sigues pensando en el automóvil que se te atravesó en el tráfico, te sentirás enojado. Pero el enfoque tiene un efecto aún más profundo. **En lo que te enfocas comienza a dar forma a tus creencias más profundas, y estas creencias tienen un profundo efecto en cómo experimentas la vida.**

Cuando te enfocas en las promesas de Dios en lugar de pensamientos negativos, haces que tus creencias se alineen con lo que dice la Palabra de Dios. Esta es la clave para experimentar el gozo, la paz y las promesas de Dios.

Así que, de la misma manera que apartas tiempo para aprender nuevas habilidades en tu carrera, **separa tiempo todos los días para entrar en la Palabra de Dios.** Sigue dedicando tiempo para aprender y meditar en todo lo que Dios dice que eres.

# Conclusión

## ¡Declarar la Palabra de Dios es la clave para que tengas la vida que Él ha planeado para ti!

Repasemos algunas maneras en que entrar en la Palabra de Dios nos afecta:

1. **La Palabra de Dios genera fe en nosotros.** Antes de entregar tu vida a Cristo, estabas perdido en el pecado, destinado a una eternidad en el infierno sin Él. Escuchar sobre Jesús y Su gracia salvadora, comenzó a generar fe dentro de ti (Romanos 10:17). Ahora, como creyente, puedes profundizar en la Palabra todos los días y permitir que tu fe crezca.
2. **La Palabra de Dios nos da un nuevo nacimiento.** Cuando aceptamos a Cristo, recibimos el regalo gratuito de la salvación y nos convertimos en una creación completamente nueva, "nacemos de nuevo" y Él vive en nuestro espíritu. (Véase 1 Pedro 1:23, 2 Corintios 5:17.)
3. **La Palabra de Dios es alimento espiritual** (1 Pedro 2:2). Crecemos espiritualmente cuando aumentamos continuamente el conocimiento y discernimiento que tenemos de Su Palabra. Nos alimenta y madura espiritualmente.
4. **La Palabra de Dios trae sanidad.** Salmos 107:20 (DHH) dice, "envió su palabra, y los sanó." Eso no significa que Dios envió Su palabra mágicamente por el aire para "sanar"; significa que envió Su revelación de ella. Un nuevo entendimiento comienza a crecer en tu corazón cuando te das cuenta de que Jesús ya derrotó cada enfermedad por ti. La sanidad viene cuando declaras las verdades en Su Palabra sobre tu vida – la verdad sobre lo que Jesús compró por ti en la cruz y cómo Él te dio autoridad y victoria sobre toda maldición, incluyendo la enfermedad.

*Porque la palabra de Dios tiene vida y poder. Es más cortante que cualquier espada de dos filos, y penetra hasta lo más profundo del alma y del espíritu, hasta lo más íntimo de la persona; y somete a juicio los pensamientos y las intenciones del corazón.*

**Hebreos 4:12 (DHH)**

¡Declarar la Palabra de Dios es la clave para que tengas la vida que Él ha planeado para ti y para mantener tu espíritu alimentado cada día!