

# *“Arraigados en Dios”*

*Para leer la Biblia con provecho*

Devocional  
Lecturas bíblicas diarias

Traducciones del alemán  
“Zeit mit Gott”

Tema: *“Entrenamiento de corazón”*

*(Hebreos 13:8,9)*

*(11 días)*

Prohibida la reproducción total o parcial sin la autorización del editor.  
© Diakonissenmutterhaus Aidlingen



# Día 1

## Hebreos 13:8,9

### El propósito del “entrenamiento de corazón”

La carta a los Hebreos\* se escribió aproximadamente entre los años 60 a 70 d.C. El autor no es conocido, probablemente era un judío educado y creyente en Cristo. Tras la generación de los primeros cristianos, que habían escuchado la proclamación de los apóstoles y otros “testigos auditivos” de la enseñanza de Jesús, algunas congregaciones se habían “adormecido” y habían perdido su vitalidad. La vida cotidiana se había instalado en su vida cristiana: Tras las primeras persecuciones, la situación se había calmado; estaban expuestos a las influencias del entorno, de la “corriente dominante” y se habían vuelto inseguros en muchos aspectos de la vida de fe. Aquí se observan muchos paralelismos con nuestra época actual.

¿Qué desea Dios para nuestro corazón? – Veamos primero el versículo 9 en diferentes traducciones:

- Martín Lutero escribe: “Es algo precioso, que el corazón se fortalezca, lo cual se hace por gracia”.
- otra traducción: “Es bueno que el corazón se afirme, lo que se hace por gracia”.
- otra traducción: “Es bueno que el corazón se afirme por la gracia”.
- otra traducción moderna dice: “Lo mejor es que alguien ponga toda su esperanza en la gracia de Dios y no se deje desviar de ella por nada”.

Llama la atención que el corazón firme está al final de un proceso y la transformación se efectúa por la gracia de Dios y no por propia fuerza o empeño. El corazón firme es un regalo, es un fruto que brota de la unión con nuestro Señor y que no se puede conquistar. (Comp. 2.Cor.1:21; Ef. 4:14; Col. 2:7,8.)

La condición para este proceso se expone en el versículo 8: Jesús, nuestro Señor ha tenido y tiene en sus manos, ayer, hoy y en el futuro, el cetro de los acontecimientos mundiales, y también de nuestra pequeña vida. ¡Qué realidad sobrecogedora!

Podríamos comparar nuestro corazón con una hoja de otoño azotada por el viento por cualquier lado. Pero si ponemos una piedra sobre ella, se mantendrá firme, ya no se mueve. Jesús es la piedra que da firmeza a nuestro corazón (comp. Sal. 118:22).

\*“Hebreos” es el nombre más antiguo para el pueblo de Israel, un pueblo nómada semítico (comp. Gn. 43:32; Éx.3:18). Con Jacob y sus descendientes se les llamaba “israelitas”. El nombre posterior “judíos” derivó de los descendientes del reino de Judá. No se sabe exactamente quienes eran los destinatarios de la carta ni dónde vivían.

## Día 2

### Hebreos 13:9

#### Aspectos básicos respecto al “entrenamiento de corazón”

¿Qué se entiende de un corazón firme?

El concepto “firme” puede tener diferentes significados, por ejemplo: estable, fiable, seguro, convincente, duradero, anclado, nada ni nadie puede revertir, mover, destruir o dañar el objeto o la relación.

A menudo se explica una palabra también por lo contrario – lo que sería en este caso: flojo, suave, suelto, voluble, incierto, vacilante, variable, indefinido, como una bandera al viento ...

El corazón es un órgano vital. Es responsable por la circulación de la sangre, para que todas las células del cuerpo reciban oxígeno y nutrientes y se puedan eliminar los residuos.

Simbólicamente, el término “corazón” representa el amor, los sentimientos, el valor, la esperanza, la pasión y la vulnerabilidad. El corazón también designa la esencia más íntima del ser humano, aquello que realmente lo define, su carácter; es la sede del alma, de los sentimientos auténticos, de la calidez, pero también de la frialdad.

Un corazón firme y sano es valiente, audaz, inquebrantable, de carácter fuerte e imperturbable. En su Palabra, Dios nos promete en muchos pasajes que *Él* nos fortalece a nosotros y a nuestro corazón: “Siempre tengo presente al Señor; con él a mi derecha, nada me hará caer”. “Él (Jesús) los mantendrá firmes hasta el fin, para que sean irreprochables en el día de nuestro Señor Jesucristo” (Sal. 16:8 NVI; 1.Co. 1:8 NVI; comp. Sal. 28:7; Jer. 1:17,18; 15:20,21; Hch. 11:23; Col. 1:23; 2:6,7).

¿Qué significado tienen para nosotros estas grandiosas promesas hoy y para nuestra vida futura en comunión con nuestro Señor?

- Vivir con propósito – sin estar indeciso
- Confianza – y recibir ayuda
- Firmeza – en lugar de vulnerabilidad
- Esperanza – y por tanto valor para el mañana

¡Hagamos nuestras estas promesas de Dios!

## Día 3

Hebreos 13:9a; 1.Pedro 5:8,9

### Motivación para el “entrenamiento de corazón”

¿Qué significa estar firme o fijar algo? Significa: no dejarse perturbar, no estar suelto; se trata de estabilidad, seguridad, firmeza, durabilidad ...

- Nuestra fe, nuestra vida con Jesús debe afianzarse, adquirir solidez y firmeza, para que tengamos una posición segura en nuestra vida y podamos así avanzar con paso firme por ella. Si surgen problemas o preguntas, si se nos critica o se nos cuestiona, eso no nos desestabilizará de inmediato.

- Nuestra fe debe dejar atrás la infancia (1.Co. 14:20; He. 5:13,14). Debe hacer frente a las exigencias de la vida, incluso cuando no se perciba ninguna “sensación” de fe o de la cercanía de Dios, o cuando a veces pensemos que Dios no nos habla.

El autor de la carta a los Hebreos estaba preocupado por los cristianos a quienes dirigía esta carta. Corrían el riesgo de depositar su confianza en el cumplimiento de las normas y reglas de la ley y de apartarse de la libertad en Jesús. Estaban bajo la influencia de judíos que creían que la salvación se podía ganar mediante el esfuerzo propio, el cumplimiento de las leyes y normas, y las buenas obras. El sacrificio plenamente válido de Jesús ya no les bastaba. Con su carta, quería orientar pastoralmente a los cristianos y recordarles lo esencial.

Qué importante es que conozcamos nuestra Biblia y no creamos ciegamente a cada herejía. Debemos saber en qué creemos y medir y juzgar todo lo que se nos presenta a la luz de la Palabra de Dios. Esto es especialmente importante hoy en día. Estamos expuestos a muchas influencias. Incluso algunos teólogos nos transmiten una y otra vez enseñanzas que no son bíblicas.

Hay una avalancha de creencias: desde la creencia en los ovnis, hasta doctrinas de salvación del Lejano Oriente, esoterismo y varias sectas y otras religiones. Solo podré abordar otras creencias cuando conozca bien la fe cristiana. (Comp. Sal. 73:2,3,16,17; Stg. 1:2-4.)



---

---

---

## Día 4

Hebreos 13:8; 1.Juan 4:1

### Lo que podría impedir mi “entrenamiento de corazón”

Si mi corazón está firme, puedo soportar la presión de la mayoría – “¡todos lo hacen! y “¿qué problema hay?” y el espíritu del tiempo e ir contra la corriente. Como seguidores de Jesús, por lo general no estamos de moda. Por eso necesitamos un corazón firme.

El autor de la carta a los Hebreos quería que los cristianos volvieran a estar firmes y seguros en Jesús y en su salvación. Por eso enfatizó: “Jesucristo es el mismo ayer, hoy y por los siglos”. Ya al comienzo del capítulo dice: “Permanezcan ...” o “estad firmes ...” – ¡No os desviéis del camino hacia una vida que agrada a Dios!

En nuestro entorno también hay personas que quieren inquietarnos respecto a lo que dice la Palabra de Dios, o en relación al discipulado, la vida práctica con Él. Escuchamos a veces frases como: “No se puede vivir hoy en día de acuerdo a lo que dice la Biblia, ¡era una época completamente diferente! La salvación por la muerte de Jesús, no lo necesito. ¡Yo estoy bien! Yo decido lo que hago. Si actúo de manera que me vaya bien, entonces vivo correctamente”.

Las pruebas pueden adoptar diversas formas: calumnias malignas, dificultades, miedos, falta de éxito, pobreza, enfermedad, fama y honor, éxito, popularidad...

Wilhelm Lütgert\* afirma: “Hay quienes ya no demuestran su valía cuando llegan el honor y el reconocimiento, el amor y la alegría, la felicidad y la comodidad. Hay personas que resisten a cualquier ataque, pero que fracasan cuando se les seduce con halagos y palabras dulces; quienes no se desaniman por la falta de éxito, sino que se vuelven arrogantes, seguras y perezosas por el éxito”.

¿Qué me quiere tentar y qué puedo hacer para defenderme?

Hebreos 4:16 nos alienta: “Acerquémonos, pues, confiadamente al trono de la gracia, para alcanzar misericordia y hallar gracia para el oportuno socorro”.

\*Wilhelm Lütgert (1867-1938), teólogo protestante alemán, especialmente activo en el ámbito de la teología del Nuevo Testamento y la teología sistemática



## Día 5

Hebreos 13:9a; Salmo 16:8

### El entrenamiento diario es importante

¿Qué significa entonces: “afirmar el *corazón*”? Por “corazón” se entiende el centro de la existencia humana, lo más íntimo de nuestro ser, el lugar donde se toman las decisiones. A menudo es difícil tomar las decisiones correctas en momentos clave. Podemos dudar, vacilar titubear, tomar decisiones equivocadas o precipitadas.

Un corazón firme que está cimentado en la Palabra de Dios, es una ayuda en cualquier situación de la vida, ya sea en el matrimonio y la familia o en el trabajo y la profesión. Pero, sobre todo, en las cuestiones que atañen a nuestra relación con Jesús y nuestra vida cotidiana como discípulos suyos.

La vacilación forma parte de nuestra naturaleza. Por la mañana podemos alegrarnos con una palabra o promesa de Dios y luego de unas pocas horas ya la hemos olvidado y nos invaden la preocupación y la inquietud. (Comp. Jer. 17:9; Stg. 1:6b-8.)

En las dificultades y las aflicciones, ante los ataques que pretenden desanimarnos y hacer que nuestro corazón se desmorone, podemos huir a nuestra roca, el refugio seguro, tal y como se lee, por ejemplo, en el Salmo 55: “El miedo me oprime el corazón, me ha invadido un terror mortal, ... Pero yo clamo a Dios, y Él, el Señor me ayudará. Por la tarde, por la mañana y al mediodía le presento mis lamentos y mis gemidos, y ¡Él me oye! Él me salva y preserva mi vida contra todos los ataques de mis enemigos; ... ‘Echa tu carga y entrégala al Señor; ¡Él mismo se encargará de ti! Nunca abandona a los que son fieles a Él’” (Vs.4:16-18,22 trad.libre; comp. Sal. 62:7,8; Mr. 11:24).

Quizás algunos piensen: “firme” puede significar también “terco” y “rígido”. Pero no se refiere a tal petrificación, sino más bien de una firmeza en las cuestiones fundamentales de la fe y del seguimiento. La firmeza de corazón no excluye la flexibilidad, al contrario: quien sigue a Jesús debe ser flexible y estar abierto a lo que Él dice.

Pablo, por ejemplo, no se dejó desviar de su camino de fe por nada, ni siquiera ante el peligro de perder la vida (Fil. 3:7-14).

## Día 6

Hebreos 13:8; Isaías 26:3,4

### ¿Cuáles son los requisitos para el “entrenamiento de corazón”?

Nosotros mismos no necesitamos mostrar nada, salvo el hecho de que pertenecemos a Jesús. El requisito y la promesa para que nuestro corazón se fortalezca, se mencionan en el versículo 8: “Jesucristo es el mismo ayer, hoy, y por los siglos”. Este versículo habla de la constancia de nuestro Señor Jesucristo. Mientras que todo en el mundo cambia: los hombres, los tiempos, los valores, los sentimientos ..., Jesús permanece inmutable:

- ayer: Él es el Salvador, que por mí murió en la cruz y que resucitó.
- hoy: Él está presente en mi vida, como Señor, Salvador y Amigo.
- por los siglos: Él sigue siendo el mismo: fiel, poderoso, amoroso y justo.

Esto significa que podemos confiar en Él, independientemente de los cambios que se produzcan en nuestra vida. Su amor, su verdad, su gracia y sus promesas permanecen. Cuando atravesamos momentos de incertidumbre, este versículo nos recuerda que las circunstancias, las situaciones de vida y las personas cambian. Los sentimientos también pasarán, pero Jesús permanece.

El mismo que me sostuvo ayer, hoy me sostiene y mañana también lo hará.

Nuestro corazón, nuestro ser más íntimo, nuestra personalidad deben estar firmemente arraigados en Jesús por la gracia de Dios. Porque: “Jesucristo es el mismo ayer, hoy, y por los siglos”. Él no cambia. Se mantiene firme e inmutable. Él es el fundamento sobre el que se edifica nuestra vida y se hace firme. En Él podemos orientarnos y afianzarnos, Él nos da apoyo. Entonces no seremos como una caña que se agita con el viento y ningún viento en contra puede derribarnos. (Comp. Mt. 7:24-27; 1.Co. 3:11.)

Hoy podemos confiar en Él, con la misma firmeza que la gente de entonces. Él es la “roca eterna”. En Jesús, no en nosotros, estamos fuertes: “... fortaleceos en el Señor, y en el poder de su fuerza” (Ef. 6:10; comp. Sal. 62:6; 1.Co. 10:4).



---

---

---

## Día 7

### Hebreos 6:19

#### Imágenes de la fortaleza en la Biblia

Hay muchas imágenes que representan lo que da apoyo y que pueden ilustrarnos esa estabilidad en Dios y en Jesús, como por ejemplo:

- la roca – una de las imágenes más fuertes de la firmeza (Dt. 32:4)
- el castillo – fortaleza o refugio (Sal. 91:2)
- la raíz, el fundamento (Ef. 3:17)
- el escudo y la armadura en su conjunto (Ef. 6:10-17).

Hoy analizamos otra comparación, el ancla:

Un ancla es un dispositivo metálico pesado que mantiene un barco en el agua para que no se desplace, ya sea por la corriente o cuando sopla el viento. Se clava en el fondo y garantiza estabilidad y seguridad, incluso cuando las olas se agitan en la superficie.

En la Biblia el ancla es un símbolo de esperanza, fe y firmeza: “Tenemos como firme y segura ancla del alma una esperanza que penetra hasta detrás de la cortina del santuario” (Heb. 6:19 NVI).

Nuestra esperanza en Cristo es como un ancla para el alma, que nos sostiene firme en la fe, incluso cuando la vida se vuelve tormentosa. El ancla penetra “hasta detrás de la cortina” es decir a la presencia celestial de Dios. Esto significa: nuestra esperanza está anclada donde Jesús mismo está. Cuando los pilares de nuestra vida se tambalean, es Jesús quien nos sostiene. El ancla representa la confianza, la estabilidad y la esperanza que van más allá de lo visible. Aunque no veamos el fondo, sabemos que el ancla se mantiene. El ancla es la imagen de la fe que nos mantiene firmes en Cristo. Nos da paz en la inquietud, apoyo en las profundidades y esperanza más allá del horizonte.

¿En qué situaciones de nuestra vida ya hemos necesitado el ancla, o la necesitamos?



## Día 8

Hebreos 13:8,9; Juan 8:12

### “Entrenamiento de corazón” con efecto duradero

Ayer vimos el ancla como una imagen del apoyo que Jesús nos da. Otro ejemplo que ilustra la orientación y guía es el faro: Un faro se sitúa en la costa o sobre una roca y emite una luz brillante por la noche o en la niebla para guiar a los barcos y advertir de peligros. Señala el camino al puerto seguro, especialmente cuando la tormenta y la oscuridad lo ocultan todo.

El faro simboliza la orientación en la oscuridad, la esperanza en la adversidad; en sentido figurado, significa que Dios me guía personalmente a través de su Palabra y que Jesús, la luz del mundo, nos ofrece orientación y ayuda para la vida. Al igual que el faro guía a los barcos, Jesucristo nos guía a través de las tormentas de la vida. Él señala donde estamos a salvo, y nos advierte de los peligros que nos acechan.

Su luz es constante: brilla incluso cuando las nubes o la niebla ocultan todo lo demás. Cuando perdemos el rumbo en nuestra vida, Jesús es nuestro faro, que nos señala el camino correcto. Cuando atravesamos momentos difíciles, su luz nos recuerda: ¡No estás solo! Cuando el mar de la vida ruge, debemos mirar hacia la luz, nos lleva a casa, sanos y salvos.

En Isaías 42:16 dice: “Y guiaré a los ciegos por camino que no sabían; ... delante de ellos cambiaré las tinieblas en luz” (lea Sal. 27:1; 119:105; Is. 9:1a,2; 60:1-3).

Jesús es el mismo ayer, hoy, mañana. Él nos da todo lo que necesitamos, y nos asegura que fortalece nuestro corazón y nuestra mente, así como Él es inmutable y confiable.



---

---

---

---

---

## Día 9

Hebreos 13:9; Salmo 139:23,24

### La fe frente al sentimiento

De nuestro corazón vienen nuestros sentimientos, estados de ánimo, pensamientos y deseos. No son nada fiables ni estables; ellos dependen de circunstancias externas, como por ejemplo la salud, el tiempo, el dinero, cómo nos sentimos ese día, ...

Por otro lado tampoco basta con tener una convicción meramente intelectual sobre Jesús. Pero, si nuestro corazón está firmemente centrado en Jesús y el Espíritu de Dios tiene cabida en nosotros, el resultado final será una personalidad firme en la fe.

Nuestra confianza no debe depender de sentimientos. ¡Pero esto no significa que no podamos tener sentimientos!

Dios no nos deja a merced del terreno inestable de nuestros sentimientos, sino que nos asienta sobre el fundamento de su Palabra inquebrantable. “La fe no es un sentimiento”, es el título de un libro de Ney Bailey\*. Ella escribe: “La Palabra de Dios es más verdadera que todo lo que siento. La Palabra de Dios es más verdadera que todo lo que experimento. La Palabra de Dios es más verdadera que todas las circunstancias en las que me encuentro. ¡La Palabra de Dios es más verdadera que todo en el mundo!”

La fe no se orienta en lo que sentimos o vemos (2.Co. 5:7).

Los sentimientos son cambiantes, pero la fe se basa sobre las promesas de Dios (He. 11:1).

Si conocemos y sabemos de memoria las verdades de la fe en la Biblia y las promesas de Dios, esto da firmeza a nuestra fe. Si surgen dudas que ponen en tela de juicio nuestra salvación, podemos aferrarnos a esto: La gracia de Dios no hace las cosas a medias, sino que nos concede la salvación plena, el amor de Dios y su beneplácito. Dios ama al pecador, pero odia al pecado.

¿Y si fracasamos una y otra vez? Entonces, hay que odiar y dejar el pecado, pedir perdón y aferrarse a la confianza que Dios puede y quiere cambiarme, en la medida en que yo lo permita y le dé cabida. Él quiere cambiarme y hacerme más semejante a Él.

\*Escritora, conferenciante y consejera cristiana estadounidense que ha participado activamente durante muchos años con estudiantes cristianos, especialmente en “Campus Crusade for Christ”.

## Día 10

Hebreos 13:9; 2.Pedro 1:10

### El objetivo del “entrenamiento de corazón”

¿En qué debe afianzarse nuestro corazón? Debe afianzarse en Dios: en Jesucristo, Su carácter y Su obra. Esto significa confiar en Jesucristo, no en nuestros propios méritos, sino en lo que Cristo ha hecho. La Palabra de Dios, la Biblia, es nuestra guía fiable para la fe y la vida. Debemos leerla, interiorizarla, tomarla en serio y enriquecernos de ella, quizás también memorizar más pasajes. La Palabra de Dios no quiere ser una simple invitada, sino quedarse para siempre. Debe ser abundante, no escasa ni ocasional, sino desbordante, profundamente arraigada y formadora. Debe llenar nuestro corazón como una fuente que influye en los pensamientos, los sentimientos y las acciones (lea Sal. 36:7-9; 46:4,5; Jn. 7:37,38).

En la práctica, esto significa:

- Leer y escuchar: dedicarse a la Biblia de forma regular y sincera para conocer la naturaleza de Dios; orar con sinceridad: dar gracias, quejarse, pedir, escuchar, guardar silencio (Sal. 119:93,94; Hch. 2:42).
- Meditar: no limitarse a leer la Palabra de Dios, sino reflexionar sobre ella hasta que conmueva el corazón (Sal. 1:2).
- Guardar: interiorizar los versículos, memorizarlos, para poder recurrir a ellos en la vida cotidiana. O escuchar canciones una y otra vez y cantarlas, como lo dice Col. 3:16: “La palabra de Cristo more en abundancia en vosotros, enseñándoos y exhortándoos unos a otros en toda sabiduría, cantando con gracia en vuestros corazones al Señor con salmos e himnos y cánticos espirituales”.
- Practicar: vivir la Palabra, no solo conocerla (Stg. 1:22-25).
- Compartir: “... enseñándoos y exhortándoos unos a otros”, transmitir la Palabra, animar a los demás, consolarlos, corregirlos.

Un corazón rico en la Palabra de Dios, será:

firme en la fe, porque conoce la verdad y reconoce la mentira,  
consolado en el sufrimiento, porque las promesas de Dios sostienen,  
pacífico, porque la Palabra de Cristo apacigua la lucha interior,  
y fructífero, porque produce palabras y obras del Espíritu de Dios.

## Día 11

Hebreos 13:9; 1.Pedro 5:8

### Efectos del “entrenamiento de corazón”

- Nuestro corazón debe afianzarse con la certeza de que Dios perdona y renueva (2.Co. 5:17).

- Nuestro corazón debe afirmarse en la esperanza en Dios, la resurrección y la vida eterna. Esta confianza puesta en el futuro relativiza todos los temores (Jer. 29:11-14a).

Nuestro corazón debe afirmarse en el amor hacia Dios y los hombres, en la práctica, en el amor al prójimo como fruto del Espíritu (Gá. 5:22,23a).

- Nuestro corazón debe afirmarse en la comunión hacia y con la congregación, los hermanos de la fe, mediante el ánimo mutuo, la corrección y el apoyo. La comunión incluye el encuentro, el diálogo, el compromiso, la confianza y la atención mutua (1.P. 4:8-10).

- Nuestro corazón debe afirmarse en la vocación y la misión en el servicio activo, quizás incluso a tiempo completo, o también a través de un claro sentido de que Dios quiere utilizarme en mi lugar hoy, qué dones ha puesto en mí; esto da estabilidad en la vida cotidiana (Mt. 28:19,20).

La vida en comunión con Jesús no puede mantenerse a largo plazo sin esta conexión íntima del corazón. Sin ella nos volvemos menos profundos interiormente ((nos volvemos aplanados por dentro)), nos volvemos superficiales y vulnerables a los ataques y al pecado. Cuando estamos en comunión con Él, crecemos cada vez más y más profundamente en Él. El crecimiento espiritual, los pasos de obediencia y fe son posibles, y recibiremos sus dones. Podemos dejar que el crecimiento se produzca en nosotros rechazando todo lo que nos perturba. Si nuestro corazón se ha afianzado en Jesús, entonces ya no es difícil vivir en dependencia de Él. “Permaneced en mí, y yo en vosotros. Como el pámpano no puede llevar fruto por sí mismo, si no permanece en la vid, así tampoco vosotros, si no permanecéis en mí” (Jn. 15:4).

Podemos resistir y superar las crisis. Es Dios mismo quien nos da un corazón firme a través de su gracia y de nuestra disposición a dejar que Él actúe en nosotros. Así, su gracia, su amor y su esperanza pueden emanar de nosotros hacia nuestro mundo sacudido por las crisis, desorientado y carente de esperanza.