

Vive Una Vida Plena En Dios

La Guía para el Cuidado de
tu Espíritu, Alma y Cuerpo

CLAUDIA FERNÁNDEZ

Copyright © 2024 Claudia Fernández

www.4christ.eu

Todos los derechos reservados

AGRADECIMIENTOS

"A mi querido esposo, Georg, cuyo apoyo y motivación han sido pilares fundamentales en la realización de mis sueños. Especialmente en aquellos momentos en que he emprendido proyectos para glorificar a Dios, su respaldo ha sido inquebrantable. Gracias por hacerme sentir siempre amada y firmemente apoyada en cada paso que doy."

CONTENIDO

	Agradecimientos	i
1	Entendiendo nuestra naturaleza tripartita	7
2	Cuidando tu espíritu: Uniéndonos a Dios	15
3	Cuidando tu alma: La renovación de tu mente	25
4	Cuidando tu cuerpo: El templo del Espíritu Santo	39
5	Un llamado a la santidad	54
6	¿Cómo vencer las tentaciones?	73
7	Andando en el Espíritu	88
8	Andando como Cristo	99
9	Edificando en la carne o en el Espíritu	113
10	La armadura de Dios	123
11	Aprendiendo a liberarnos del afán y las preocupaciones	139
12	Todas las cosas obran para nuestro bien	152
13	Viviendo la plenitud en Cristo	166

CAPÍTULO 1:

ENTENDIENDO NUESTRA NATURALEZA TRIPARTITA

Versículo clave: 1 Tesalonicenses 5:23, "Y el mismo Dios de paz os santifique completamente; y todo vuestro ser, espíritu, alma y cuerpo, sea guardado irreprochable para la venida de nuestro Señor Jesucristo"

Este versículo de 1 Tesalonicenses 5:23 sirve como fundamento para explorar la profunda y compleja naturaleza de nuestro ser. Aquí, el apóstol Pablo nos revela una verdad esencial sobre nuestra constitución como creaciones de Dios: somos seres tripartitos, compuestos de espíritu, alma y cuerpo.

No obstante, hay cristianos que sostienen que el "alma" y el "espíritu" son lo mismo, una idea conocida como "dicotomía". Según esta creencia, el ser humano está constituido únicamente por dos partes fundamentales: el espíritu (o alma) y el cuerpo, utilizando "espíritu" y "alma" de manera intercambiable para referirse al mismo aspecto de nuestro ser.

Esta creencia, sin embargo, contrasta con la afirmación explícita de Pablo en 1 Tesalonicenses 5:23, que no solo refleja la complejidad de nuestra naturaleza tal como la describe la Biblia, sino que también afirma clara e inequívocamente nuestra condición de seres tripartitos. Según Pablo, somos un espíritu, tenemos un alma y ambos, espíritu y alma, habitan en un cuerpo, una doctrina conocida como la tricotomía.

Para una comprensión más profunda de las palabras "alma" y "espíritu" según su significado original en las Escrituras, y cómo estos términos respaldan la doctrina de la tricotomía, es crucial examinar los

idiomas originales de la Biblia. Estos idiomas establecen una distinción clara entre ambos conceptos, demostrando que son completamente distintos.

A continuación, nos adentraremos en las definiciones bíblicas de espíritu, alma y cuerpo, basándonos en los idiomas originales de la Biblia:

1. Definición de "Alma":

a. Hebreo: *Nephesh*

Génesis 35:18, “Y aconteció que al salirse el alma (pues murió), llamó su nombre Benoni; mas su padre lo llamó Benjamín.”

La palabra "**alma**" en el hebreo original es *nephesh*. En el Antiguo Testamento, *nephesh* se utiliza para referirse a la vida o ser viviente, enfocándose en los aspectos internos del ser, tales como los deseos, las emociones y la individualidad.

En el contexto de Génesis 35:18, *nephesh* se usa para denotar el momento en que Raquel está dejando de vivir; es decir, su vida (alma) está partiendo. Este uso enfatiza la partida de la esencia vital de Raquel en el momento de su muerte, resaltando la creencia en la existencia de un componente vital o esencial que abandona el cuerpo en el momento de la muerte. La mención de *nephesh* en este pasaje enfatiza la creencia en una dimensión vital que trasciende el cuerpo físico, la cual, al morir, deja de animar el cuerpo.

b. Griego: *Psyche*

En Mateo 10:28, Jesús hace una afirmación reveladora sobre el alma: "Y no temáis a los que matan el cuerpo, mas el alma no pueden matar; temed más bien a aquel que puede destruir el alma y el cuerpo en el infierno."

La palabra "**alma**" en el griego original es *psyche*. En el Nuevo Testamento, *psyche* se refiere a nuestra mente, sentimientos, voluntad y emociones, centrándose también en la vida interior o psíquica del ser humano.

El alma es también el escenario de muchas de nuestras batallas espirituales, enfrentándose a decisiones, dudas y tentaciones. Santiago 1:21 nos insta a acoger con mansedumbre la Palabra implantada, capaz de salvar nuestras almas, destacando la importancia de someter nuestra alma a la transformación y renovación a través de la Palabra de Dios.

El pasaje de Mateo 10:28 nos recuerda que, aunque nuestro cuerpo es vulnerable y mortal, nuestra alma posee inmortalidad y trasciende la vida terrenal. Temer a Dios, quien tiene el poder de afectar tanto el alma como el cuerpo, es fundamental para nuestra comprensión de la vida y la eternidad. Así, en nuestra búsqueda de identidad y propósito, es vital recordar que nuestra "alma" está íntimamente ligada a nuestro Creador y a Su amor por nosotros.

En resumen, tu alma eres TÚ: tu mente, tu ser, tu personalidad y tus pensamientos; todo lo que constituye tu esencia "tú", pero sin el cuerpo.

2. Definición de "Espíritu":

a. Hebreo: *Ruach*.

Génesis 35:29, "Y exhaló Isaac el espíritu, y murió, y fue recogido a su pueblo, viejo y lleno de días; y lo sepultaron Esaú y Jacob sus hijos."

La palabra "**espíritu**" en el original hebreo es *ruach*, la cual se refiere a la parte inmaterial del ser humano que establece una conexión directa con Dios. Es a través del *ruach* que conocemos, adoramos y servimos a Dios, pues "Dios es Espíritu; y los que le adoran, en espíritu y en verdad es necesario que adoren" (Juan 4:24). La adoración y el conocimiento de Dios se realizan en el ámbito espiritual.

b. Griego: *Pneuma*.

Romanos 8:16, "El Espíritu mismo da testimonio a nuestro espíritu (*pneuma*) de que somos hijos de Dios."

La palabra "**espíritu**" en el griego original es *pneuma*. *Pneuma* se emplea para referirse al espíritu humano, esa parte de nosotros capaz de interactuar con el Espíritu de Dios, diferenciándose del alma en su capacidad para la comunión espiritual.

El espíritu es esa parte de nosotros que nace de nuevo al creer en Cristo como nuestro Señor y Salvador. Con esta nueva fe, el Espíritu Santo pasa a habitar en nosotros, otorgándonos una vida espiritual renovada. Es a través del Espíritu Santo que Dios se comunica con nosotros, tocando nuestro *pneuma*. Esta conexión única nos permite experimentar la presencia de Dios, guiándonos y llenándonos de Su amor y sabiduría.

Nuestro espíritu es el lugar de nuestra comunión con Dios, donde adoramos y recibimos revelación espiritual. Es en nuestro espíritu donde tomamos conciencia de nuestra necesidad de salvación y buscamos una relación profunda con nuestro Creador.

Desde una perspectiva etimológica, que es el estudio de las raíces de las palabras, resulta claro que el alma y el espíritu no son idénticos. Esto se debe a que Dios emplea términos diferentes para referirse a cada uno. Al profundizar en el estudio de la Biblia, descubrimos que somos un espíritu, poseemos un alma y habitamos en un cuerpo físico.

El espíritu es esa parte inmaterial a través de la cual establecemos conexión, conocimiento, adoración y servicio a Dios, conforme a lo expresado en Juan 4:24, que señala que conocer y adorar a Dios es posible únicamente en el ámbito espiritual. Al entender que el alma es el asiento de la mente, los sentimientos, las emociones, el intelecto y la voluntad, reconocemos la distinción fundamental entre estos aspectos de nuestro ser.

3. Definición de "Cuerpo":

a. Hebreo: *Basar*.

En Génesis 2:7, encontramos una narrativa esencial para entender la creación del cuerpo humano: "Entonces Jehová Dios formó al hombre del polvo de la tierra, y sopló en su nariz aliento de vida; y el

hombre fue hecho un ser viviente."

Aunque el término específico "**cuerpo**" no se menciona directamente, este pasaje es fundamental para comprender la formación física del ser humano.

El término hebreo *basar*, comúnmente traducido como "carne" en el Antiguo Testamento, se entiende en muchos contextos como sinónimo de cuerpo o la manifestación física del ser humano.

b. Griego: *Soma*.

1 Corintios 6:19-20 nos revela una verdad profunda sobre nuestro cuerpo: "¿O ignoráis que vuestro cuerpo es templo del Espíritu Santo, el cual está en vosotros, el cual tenéis de Dios, y que no sois vuestros? Porque habéis sido comprados por precio; glorificad, pues, a Dios en vuestro cuerpo y en vuestro espíritu, los cuales son de Dios."

En el Nuevo Testamento, el término griego para "**cuerpo**" es *soma*, y se refiere al cuerpo físico. Este término se utiliza para describir la parte material del ser humano, distinta tanto del "alma" como del "espíritu". Es en el cuerpo donde se manifiestan nuestras acciones y se vive nuestra fe de manera tangible.

Este versículo resalta la santidad del cuerpo humano como templo del Espíritu Santo y llama a los creyentes a glorificar a Dios con sus cuerpos.

Conclusión:

Somos seres tripartitos, creados a imagen y semejanza de Dios, compuestos de un espíritu que busca la comunión divina, un alma que procesa emociones y pensamientos, y un cuerpo que actúa como nuestro vehículo en el mundo terrenal. Comprender esta realidad es esencial para vivir nuestra fe de manera integral, buscando la santificación en todos los aspectos de nuestro ser.

Preguntas para reflexión

1. ¿Cuáles son las tres partes distintas que componen el ser humano según 1 Tesalonicenses 5:23?

2. ¿Qué creencia contrasta con la afirmación de Pablo sobre nuestra naturaleza tripartita?

3. ¿Cómo difiere la creencia en la tricotomía de la creencia en la dicotomía?

4. ¿Qué es el alma y qué funciones cumple según las Escrituras?

5. ¿Qué parte de nosotros se conecta con Dios?

6. ¿Cómo se describe nuestro cuerpo en la Biblia?

Versículos bíblicos

1 Tesalonicenses 5:23 (RVR1960):

"Y el mismo Dios de paz os santifique completamente; y todo vuestro ser, espíritu, alma y cuerpo, sea guardado irreprochable para la venida de nuestro Señor Jesucristo"

Génesis 35:18 (RVR1960):

"Y aconteció que al salirse el alma (pues murió), llamó su nombre Benoni; mas su padre lo llamó Benjamín."

Mateo 10:28 (RVR1960):

"Y no temáis a los que matan el cuerpo, mas el alma no pueden matar; temed más bien a aquel que puede destruir el alma y el cuerpo en el infierno."

Génesis 35:29 (RVR1960):

"Y exhaló Isaac el espíritu, y murió, y fue recogido a su pueblo, viejo y lleno de días; y lo sepultaron Esaú y Jacob sus hijos."

Romanos 8:16 (RVR1960):

"El Espíritu mismo da testimonio a nuestro espíritu, de que somos hijos de Dios."

Génesis 2:7 (RVR1960):

"Entonces Jehová Dios formó al hombre del polvo de la tierra, y sopló en su nariz aliento de vida; y fue el hombre un ser viviente."

1 Corintios 6:19-20 (RVR1960):

"¿O ignoráis que vuestro cuerpo es templo del Espíritu Santo, el cual está en vosotros, el cual tenéis de Dios, y que no sois vuestros? Porque habéis sido comprados por precio; glorificad, pues, a Dios en vuestro cuerpo y en vuestro espíritu, los cuales son de Dios."

Respuestas

1. Según la Biblia, tenemos tres partes: espíritu, alma y cuerpo.
2. La creencia que contrasta es la dicotomía, la cual sostiene que el "alma" y el "espíritu" son idénticos, percibiendo al ser humano como compuesto solo de dos partes: espíritu/alma y cuerpo.
3. La tricotomía sostiene que somos seres compuestos de tres partes distintas: espíritu, alma y cuerpo. En cambio, la dicotomía propone que solo existen dos componentes fundamentales: el espíritu/alma y el cuerpo, considerando el espíritu y el alma como una misma entidad.
4. El alma, representada por las palabras hebreas "nephesh" y griegas "psuche", se refiere a nuestra vida interior, incluyendo la mente, los sentimientos, la voluntad y las emociones. Es el escenario de nuestras batallas espirituales, decisiones y transformación a través de la Palabra de Dios.
5. Nuestro espíritu se conecta con Dios.
6. Nuestro cuerpo se describe como el templo del Espíritu Santo.

CAPÍTULO 2:

CUIDANDO TU ESPÍRITU: UNIÉNDONOS A DIOS

Versículo clave: 1 Corintios 6:17, "Pero el que se une al Señor, un espíritu es con él."

Entender cómo cuidar nuestra mente es un paso crucial en nuestra caminata espiritual, pero es igualmente importante vivir una vida que sea agradable a Dios. La única manera de lograr esto es con el Espíritu de Dios activo en nuestra vida.

El ser humano es una composición de espíritu, alma y cuerpo: somos esencialmente un espíritu, poseemos un alma y residimos dentro de un cuerpo. Nuestro espíritu es la parte inmateral que nos permite conocer, adorar y servir a Dios, ya que Él mismo es Espíritu.

Juan 4:24 declara: "Dios es Espíritu; y los que le adoran, en espíritu y en verdad es necesario que adoren." Esto subraya que no podemos conocer a Dios de ninguna otra forma que no sea a través del espíritu. Por lo tanto, Dios desea que cuidemos de nuestro espíritu, esa parte de nosotros que puede unirse a Él, buscando ser uno con Dios.

1 Corintios 6:17 profundiza esta verdad: "Pero el que se une al Señor, un espíritu es con él." La palabra "unir" habla de una conexión profunda, como pegar, juntar o cementar, sugiriendo una unión tan estrecha que no se puede separar fácilmente.

¿Cómo podemos unir nuestro espíritu al de Dios?

Primero, es fundamental comprender que todos los seres humanos nacemos con un espíritu caído, resultado de la desobediencia de Adán y Eva.

I. NACEMOS POR NATURALEZA PECADORES.

Por naturaleza, venimos al mundo como seres pecadores, lo cual permite que el pecado influya en todos los aspectos de nuestro ser. Todos, sin excepción ni distinción alguna, estamos sujetos a la muerte física. Pero surge la pregunta: ¿Por qué morimos? ¿Por qué es imposible escapar de la muerte?

Romanos 5:12 nos ofrece una explicación clara: "Por tanto, como el pecado entró en el mundo por un hombre, y por el pecado la muerte, así la muerte pasó a todos los hombres, porque todos pecaron."

La ciencia genética ha demostrado que, a través de la sangre, se transmiten los genes que reproducen los rasgos físicos, intelectuales y espirituales en los seres humanos. Observamos cómo las personas pueden parecerse tanto a sus padres, heredando no solo rasgos físicos e intelectuales sino también la naturaleza pecaminosa y la mortalidad.

El pecado transformó la naturaleza humana de Adán de la inocencia a la pecaminosidad. Esta naturaleza alterada se ha transmitido a todos sus descendientes, causando que, desde el nacimiento, los seres humanos hereden una inclinación natural hacia el pecado.

El término griego "hamartanō", que significa "errar el blanco", ilustra cómo el pecado afectó a Adán, llevándolo de la inocencia a una constante propensión al pecado. Esta naturaleza se ha transmitido a todos los descendientes humanos de Adán a través de la sangre.

Esto explica por qué no es necesario enseñar a los niños a comportarse mal; ellos actúan mal por naturaleza. En cambio, debemos esforzarnos en enseñarles a hacer el bien, ya que nacen con una inclinación al pecado.

Aunque la ciencia genética nos permite conocer nuestra genealogía y herencia física e intelectual, nunca podrá revelar la maldad o depravación humana.

Sin embargo, la Biblia nos brinda información sobre el origen y las consecuencias del pecado y, afortunadamente, también sobre la solución a este profundo mal.

¿Cuál es la solución a este profundo mal?

La solución es la sangre de Cristo, su muerte en nuestro lugar. Al aceptarla por fe, nuestros pecados son perdonados. La naturaleza pecaminosa, que es la fuente del pecado, al creer en Cristo, es crucificada, y recibimos una nueva naturaleza.

Según la Biblia, la sangre simboliza la vida; sin embargo, si está contaminada, representa la muerte. Por ello, la sangre de Cristo nos limpia de todos nuestros pecados, ya que su sangre está libre de contaminación.

Cristo enfatizó la necesidad de nacer de nuevo. Solo a través del nuevo nacimiento es que podemos ser liberarnos de la esclavitud del pecado, un proceso que ocurre cuando somos purificados por la sangre de Cristo.

II. SOLO NACIENDO DE NUEVO ES QUE PODEMOS UNIRNOS CON DIOS.

Para Jesús, el nacer de nuevo constituye la experiencia más extraordinaria que un ser humano puede vivir, ya que representa la puerta de entrada al Reino de Dios. Ser verdaderamente cristiano, un auténtico hijo de Dios, requiere experimentar este nuevo nacimiento.

A. ¿Cómo puede una persona nacer de nuevo?

1. Escuchando el Evangelio de Cristo.

Una persona nace de nuevo cuando recibe el mensaje del Evangelio, cree en su corazón lo que Jesús hizo en la Cruz, y se arrepiente de sus pecados, los cuales son completamente purificados en ese momento decisivo.

La fe en el mensaje del Evangelio viene por el oído, es decir, al escuchar la palabra de Dios, tal como lo establece Romanos 10:17: "Así que la fe viene por el oír, y el oír, por la palabra de Dios".

La salvación auténtica se fundamenta en la proclamación del verdadero Evangelio. Sin la predicación de este mensaje verdadero, la salvación genuina no se manifiesta.

a. Esta fe en el Evangelio de Cristo nos conduce al arrepentimiento.

Pero, ¿qué implica exactamente el arrepentimiento?

La palabra "**arrepentimiento**" en griego se traduce como "metanoia" derivada de dos raíces: "meta", que significa "**después**" y "noia", que significa "**mente**".

Por lo tanto, el arrepentimiento implica un cambio de mente o un cambio en la dirección del pensamiento y de la acción; resultado de haber reconocido nuestra condición pecaminosa tras creer verdaderamente en Cristo. Este proceso desencadena un cambio radical de mentalidad respecto al pecado y hacia Dios, resultando en una conversión: un giro decisivo donde nos alejamos del pecado y nos volvemos hacia Dios.

Después del arrepentimiento, Dios pone en nosotros la semilla de Su naturaleza, lo que las Escrituras definen como nacer de nuevo.

B. ¿Qué significa nacer de nuevo?

Según Juan 3:1-3, Jesús explicó: "De cierto, de cierto te digo, que el que no naciere de nuevo, no puede ver el reino de Dios".

La palabra "**nacer**" en griego, "gennao", significa "**engendrar**"; y de "gennao" se derivan los términos relacionados con la generación, incluyendo la idea de "genes", que simbolizan las características heredadas de nuestros padres terrenales.

En el ámbito espiritual, somos engendrados por Dios, quien imparte en nosotros su esencia divina, permitiéndonos reflejar Su carácter moral.