



LA META DE LA GRACIA

Pastor Larry Watts
Vicepresidente de la Unión
Americana
Norman Park, Georgia

"Pero a cada uno de nosotros fue dada la gracia conforme a la medida del don de Cristo" (Efesios 4:7).

¿Cuál es el fin de la gracia? ¿Cuál es su meta? ¿No es el reino de gloria? Dicho de otra manera, ¿el objeto de la gracia no es otro que el reino de gloria! Pero la pregunta que buscaremos responder aquí va más allá del simple la meta de la gracia. Buscamos responder a la pregunta: "¿Es la meta de la gracia el fin de la gracia?".

Ahora estamos en el tiempo y el reino de la gracia. Pero cuando el reino de la gracia se convierta en el reino de gloria, ¿terminará el reino de la gracia, y también la gracia?

Y la respuesta que ya conoces es: "¡Sí" y "No"! Si aún no sabes la respuesta, en un momento la sabrás. Pero primero veamos la palabra "gracia".

Curiosamente, la palabra principal que se traduce como "gracia" no aparece en el libro de Mateo ni en Marcos. Aparece una vez en el libro de Lucas y cuatro veces en el Evangelio de Juan, en el capítulo 1. Esa palabra es *charis*, que se pronuncia *khar'-ece* (griego: *char-is*). Aparece 156 veces, significa gracia y se traduce como "aceptable", "beneficio", "favor", "dádiva", "gracia(-iosa)", "gozo",

"liberalidad", "placer", "digno de agradecimiento".

Pero nunca se traduce como "perdonar" ni "perdón". Existe una palabra relacionada para "perdonar". Es *charizomai*, *khar-id'-zom-ah-e*, y se encuentra 23 veces en el Nuevo Testamento.

Pero hay otra palabra que se traduce como "perdonar"; es *aphiēmi* [af-ee'-ay-mee], que se encuentra 147 veces en el Nuevo Testamento. Y esta palabra, traducida como "perdonar", se encuentra cuatro veces en Mateo: dos veces en el Padre Nuestro y dos veces en la explicación posterior al Padre Nuestro en Mateo 6:14. Lucas también usó la palabra *aphiēmi* para "perdonar" en su versión del Padre Nuestro.

¿Por qué mencionamos esto cuando nuestro tema es la gracia? Porque el perdón es la acción de la gracia.

La gracia es lo que Dios llevó a cabo en el Edén para que el hombre pudiera ser perdonado. Podríamos decir que lo que Dios hizo en el Edén fue perdonar a Adán y a Eva, pero eso no sería teológicamente correcto. Él proporcionó una manera de perdonar, porque es misericordioso.

Solo podemos decir: "Dios es bueno". Pero Él es mejor que eso, ¡muchísimo mejor!

En una conferencia hace varios años, un orador dijo que cuando Adán y Eva pecaron, Dios pronunció sentencia de muerte sobre ellos. Después, un hermano se acercó a él y le preguntó: "¿De verdad pronunció Dios sentencia de muerte sobre Adán y Eva cuando pecaron en el huerto, después de comer del fruto?". Anteriormente, Dios les había advertido: "Porque el día que de él comas, ciertamente morirás" (Génesis 2:17, *Versión Reina-Valera*). Así, al

pecar, Adán y Eva invocaron la sentencia de muerte. Pero para salvarlos, Dios pronunció sentencia de muerte, no sobre ellos, sino sobre su Hijo, el Cordero de Dios inmolado desde la fundación del mundo. La gracia los encontró. Fue entonces cuando Dios dio la primera revelación de sí mismo, quien dio su don más preciado.

El título de este artículo es "La Meta de la Gracia". Eso se vio en el huerto: la voz de Dios caminando por el huerto al fresco del día y llamando: "Adán, ¿dónde estás?". Adán, Adán, ¿puedes oír el sonido de la Voz filtrándose entre los árboles? Él sabía dónde estaban. Fácilmente podría haber dicho lo que le dijo a Natanael: "Te vi debajo de la higuera"; pero la gracia esperaba una respuesta.

No sabemos en qué momento del día el primer hombre y la primera mujer comieron del fruto; pero cuando la Voz de Dios llegó caminando por el jardín, habían tenido tiempo de buscar una cubierta con hojas de higuera tras descubrir que necesitaban algo para cubrir su desnudez. Llegó al fresco del día, al atardecer. ¿Esperó porque necesitaba revestirse de gracia?

¿Cuándo existió la gracia por primera vez? Se ha dicho que el amor es algo que no tenemos hasta que lo damos. ¿Es esto también cierto en cuanto a la gracia? ¿Estaba la gracia ya en las entrañas de Dios cuando el hombre pecó? ¿O tuvo que encontrarla y revestirse de ella? ¡No, Dios es más grande que eso!

Cuando Dios creó el mundo y todo lo que hay en él y sopló aliento vida en Adán, la gracia ya había llegado al mundo; y Dios creó al hombre para cuidarlo. No fue solo gracia en Adán; fue Adán en un mundo de gracia: incontables depósitos llenos de gracia.



La primera vez que la palabra "gracia" aparece en el Antiguo Testamento es en Génesis 6:9. Noé halló gracia (favor) ante los ojos de Dios. Y la palabra en hebreo es *chén*, que se pronuncia *khanw-nan*. Las Escrituras dicen que Noé halló gracia ante los ojos de Dios, mientras que quienes Noé dejó atrás al otro lado de las aguas, no la hallaron. No recibieron gracia, aunque se les ofreció. Y ahí está la respuesta a nuestra pregunta: hay un "sí" y un "no". Quienes aceptaron la gracia de Dios vivieron, y quienes la rechazaron murieron. Y quienes vivieron continuaron viviendo por gracia. Noé recibió gracia antes del diluvio, y también la recibió después del diluvio.

Aquí llegamos al punto de nuestro análisis. ¿Cuál es exactamente el objetivo de la gracia? Y cuando se alcanza ese objetivo, ¿terminará la gracia?

¿Es el objetivo de la gracia el fin de la gracia? Sí y no. No es el fin de la gracia para quienes son salvos por gracia. Ese es solo el comienzo de la gracia. Pero para quienes la han rechazado, es el fin de la gracia y el fin de la vida. Eligieron creer que por sí mismos eran ricos y se habían enriquecido, sin aceptar que eran desdichados, miserables, pobres, ciegos y desnudos. Al igual que WPBN, el canal del tiempo les interesaba la dirección del viento, en lugar de escuchar la voz apacible y delicada del cielo. ¡Apaga WPBN!

La gracia de Dios es un favor inmerecido, como hemos oído a menudo. Pero nos hacemos otra pregunta, y esta puede ser difícil. ¿Cayó Adán de la gracia? ¿Cayó de un favor inmerecido? Todo lo que Adán tenía y era provenía de la voz, el aliento y la mano de Dios. ¿No era eso gracia en acción? Muchos dirán que me equivoco, pero afirmo que Adán cayó de la gracia porque todo lo que tenía eran dones de Dios, dones inmerecidos. Olvidó, fue ingrato y siguió su propio camino.

Sin embargo, Dios enfrentó la caída del hombre y reveló quién era y es realmente. ¡Eso le costó mucho! Le costó su posesión más preciada. Estuvo dispuesto a separarse eternamente de su Hijo unigénito para que el hombre pudiera separarse de aquello que separó a Adán y a toda la humanidad de él: el pecado, el egoísmo. Así que, la próxima vez que digas esas palabras del Padre Nuestro: "Padre..., perdónanos nuestras deudas, como también nosotros perdonamos a nuestros deudores," piensa en lo que significa. La palabra "perdonar" en esa oración no es *charizomai*, sino *aphiēmi* (que se encuentra 147 veces en 133 versículos del Nuevo Testamento y se traduce generalmente como "dejar" o "perdón", que significa "quitar").

También se encuentra en el famoso versículo que se cita con frecuencia y que no suele comprenderse del todo: "Si confesamos nuestros pecados, él es fiel y justo para perdonar nuestros pecados y limpiarnos de toda maldad" (1 Juan 1:9). Muchas traducciones usan la palabra "limpiar" en lugar de "perdonar", y con razón. *Aphiēmi* significa "retirar", como en "divorcio".

¿Recuerdas la palabra para "gracia" en el Antiguo Testamento? Es *chén*, que se pronuncia *khanw-nan*. Piensa en la historia de Ana y su gran deseo: tener un hijo. El nombre Ana proviene de la raíz de la palabra "gracia", y de gracia vino Samuel: don de Dios. Entonces, ¿murió la gracia? ¿Murió Ana cuando nació Samuel? Muchas mujeres han muerto al dar a luz, pero no todas. Ana vivió y tuvo otros hijos.

La meta o fin de la gracia es el reino de gloria, cuando todas las cosas y todos los seres darán testimonio de las obras maravillosas de Dios (Salmo 26:7). Cuando la gracia, mediante la fe, obra una transformación —una metamorfosis— el hombre es abrazado por los brazos amorosos de Jesús y se eleva por encima de todas las preocupaciones y temores carnales. La imagen de Dios se restaura en cada persona que se entrega a Él. No todos en la tierra soportarán el proceso de refinamiento, pero quienes perseveren hasta el final serán cautivados por la gracia y la grandeza de Dios por toda la eternidad. ¿Quién no desea eso?

"Y si os dijeren: Preguntad a los encantadores y a los adivinos, que susurran hablando, responded: ¿No consultaré el pueblo a su Dios? ¿Consultaré a los muertos por los vivos? ¡A la ley y al testimonio! Si no dijeren conforme a esto,

es porque no les ha amanecido" (Isaías 8:19, 20).

Para quienes eligen no conocer la gracia, esta terminará cuando el reino de la gracia dé paso al reino de la gloria. Quienes estén fuera de ese reino conocerán la muerte eterna, la separación eterna de Dios. No tenemos por qué tropezar ni caer. La gracia de Dios es mayor que eso, porque si caemos, Jesús está ahí. Podemos ir a Él. Dios nos ha puesto en Cristo por su obra. Si estás fuera de Él, entra en Él ahora. Cristo no rechaza a nadie que se acerca a Él. Él es suficiente para todo.

El versículo inicial (Efesios 4:7) contiene una frase con una promesa gloriosa: "conforme a la medida", y unos versículos más adelante, el apóstol Pablo la usó de nuevo en el versículo 16: "conforme a la obra eficaz en la medida de cada parte". La misma idea se encuentra en otros pasajes, como Romanos 12:3, donde dice que el hombre debe "pensar con sensatez, conforme a la medida de fe que Dios ha repartido a cada uno". La fe solo tan grande como un grano de mostaza es suficiente para mover montañas (Mateo 17:20; Lucas 17:6), pero una medida es un celemin lleno. El término "medida" en la Biblia, traducido de la palabra hebrea *efabato* (10 ómeres) en algunos lugares se traduce como "celemin". Un ómer, el estándar básico de medida seca, era igual a unos 42 huevos en peso (3,5 libras, o aproximadamente un cuarto de galón de grano), 16.000 granos de trigo, suficiente para hacer tres hogazas de pan. Si Pablo se refería a la medida estándar más grande, un celemin de trigo, que pesaba alrededor de 60 libras y contenía alrededor de 1 millón de granos o granos de trigo.

¡Dios es tan grande! ¡No! ¡Él es más grande que eso! Así de suficiente es la gracia de Dios. Y Él la ofrece a todos. ¡Oh, cuán inmensos son el amor y la gracia de Dios! Él sigue llamando. ¿Oyes su voz entre los árboles? Apaga la radio y escucha el viento del Cielo, su voz apacible y delicada. Te está llamando ahora, y no necesitas a ningún mago y murmura para responder a su llamado. "Dios es bueno", dices. Pero Él es más grande que eso. La gracia eterna aún espera, pero no para siempre. Si no lo haces cuando puedes, no podrás cuando quieras. Hoy es el día. Solo necesitas decir "¡Amén!" a la gracia que nunca termina. Su gracia hará el resto. Di: "¡Amén!"

Ella Duerme en Jesús

Gretchen Schendel
Secretaria de la Iglesia de
Sacramento
Elk Grove, California

Queridos hermanos, hermanas y amigos:

Con profunda tristeza les informo que nuestra hija, la hermana Sandy Nelson, durmió en Jesús. Ahora espera ese feliz día en que "Porque el Señor mismo con voz de mando, con voz de arcángel, y con trompeta de Dios, descenderá del cielo; y los muertos en Cristo resucitarán primero. Luego nosotros los que vivimos, los que hayamos quedado, seremos arrebatados juntamente con ellos en las nubes para recibir al Señor en el aire, y así estaremos siempre con el Señor. Por tanto, alentaos los unos a los otros con estas palabras" (1 Tesalonicenses 4:16-18).

Tras cinco años de lucha contra el melanoma, Sandy durmió poco antes de las 4 p. m. del domingo 2 de marzo de 2025. ¡La extrañaremos mucho!

Sandy amaba la vida. Su mayor alegría era enseñar a los niños y guiarlos hacia Jesús. De hecho, amaba a la gente en general; le llenaban de energía. Anhelaba vivir, ser esposa y madre, y participar en la culminación de la obra de Dios aquí en la tierra. A pesar de, sin duda, cientos de oraciones, hoy recibimos nuestra respuesta. Dios dijo: "No".



*Retomaremos el hilo roto,
Y terminaremos lo que aquí empezamos;
El cielo explicará los misterios,
Entonces, ah, entonces, lo
entenderemos.*

*Sabremos por qué nubes en lugar de sol
Se posaron sobre muchos planes
acariciados;
Por qué la canción ha cesado apenas
comenzaba;
Allí, algún día, lo entenderemos.*

*Dios conoce el camino, Él tiene la llave,
Él nos guía con mano infalible;
Algún día, con ojos sin lágrimas,
veremos;
Sí, allá arriba, entenderemos.*

*Entonces confía en Dios todos los días
No temas, porque Él te sostiene de la
mano;
Aunque tu camino sea oscuro, sigue
cantando y alabando,
Algún día, algún día entenderemos.*

—Maxwell N. Cornelius (1891)



Que todos nos encontremos en el mar de cristal, cantando el cántico de victoria y alabanza a Jesús, quien dio su vida en la cruz del Calvario para redimirnos de la tiranía de Satanás, nuestro enemigo mortal, y darnos la vida eterna.

Con una mezcla de tristeza y alivio porque Sandy ya no sufre, los animo a ustedes y a mí a alzar la mirada al cielo, porque nuestra redención se acerca.

Se ha creado una campaña de recaudación de fondos en línea para la familia Nelson en GoFundMe. Visiten [gofundme.com](https://www.gofundme.com) y busquen "Sandy Nelson".

La siguiente descripción está escrita allí:

"Con gran pesar, les informamos que Sandy Nelson ha fallecido tras una valiente batalla contra el cáncer. Esposa devota de Christian, madre amorosa de Stephen, Jonathan y Jeremiah, y una querida hija, hermana, tía y prima, la vida de Sandy fue un testimonio de fe, amor y servicio desinteresado.

"Como fundadora y educadora de la Escuela Cristiana Small Cloud, Sandy no solo enseñaba, sino que inspiraba. Sus lecciones eran más que académicas; trataban sobre el amor, la bondad y la alegría de servir a los demás. Sin importar el desafío, afrontaba cada día con una sonrisa, una palabra de aliento y una fe inquebrantable en la bondad de Dios. Su espíritu alegre animaba a quienes la rodeaban, iluminando cada vida que tocaba.

"Ahora, mientras su familia enfrenta esta profunda pérdida, tenemos la oportunidad de apoyarla. Unámonos para aliviar la carga de la familia y honrar el legado de amor y generosidad de Sandy. Cualquier contribución, grande o pequeña, marcará la diferencia.

"Gracias por su generosidad y oraciones".



Emil Bainhardt
Líder de Salud del Campo Oeste
Novato, California

Hace tiempo, escribí un artículo sobre la importancia de caminar como una de las formas de actividad física que ayudan a mantener y mejorar la salud. Desde entonces, nuevos estudios han demostrado que un número mínimo de pasos diarios puede mejorar la salud cardíaca y cerebral, y a su vez, aumentar la longevidad. Este artículo examinará la cantidad de pasos que una persona debería caminar diariamente según su edad, nivel físico e historial de salud.

Durante décadas, el estándar de oro para la cantidad de pasos que una persona debería caminar cada día se fijó en 10,000. ¿Cómo llegamos a esa cifra? Diez mil ciertamente parece una meta ideal: es redonda, memorable y ambiciosa sin parecer imposible. También es arbitraria, según el Dr. I-Min Lee, profesor de medicina en la Facultad de Medicina de Harvard y autor principal de un estudio de 2019 que reevaluó los objetivos de pasos diarios. "El uso original de '10.000 pasos al día' no tenía realmente una base científica", dice Lee, quien descubrió que una empresa japonesa que fabricaba un podómetro llamado Manpo-Kei, o "medidor de 10.000 pasos", fue la primera en promover el número.

Investigaciones previas sugerían que existe un estándar diferente entre la cantidad de pasos que las mujeres deberían caminar al día y los hombres. Sin embargo, estudios más recientes han demostrado que la cantidad recomendada no debería diferenciarse por género, sino por edad. Según un estudio de 2022 publicado en *The Lancet*, la mortalidad por problemas de salud se redujo a la mitad tanto para hombres como para mujeres que caminan un promedio de

6000 a 10 000 pasos al día. Para obtener sus hallazgos, los investigadores examinaron 15 estudios que rastrearon el recuento promedio diario de pasos de 45 000 adultos y sus resultados de salud durante un período de 3 a 14 años. El estudio descubrió que caminar más pasos al día se asociaba con un riesgo progresivamente menor de mortalidad por cualquier causa, hasta un nivel que variaba según la edad, no el género. En adultos de 60 años o más, los efectos positivos de caminar se observaron entre 6000 y 8000 pasos al día. Para los adultos menores de 60 años, este límite óptimo aumentó a entre 8000 y 10 000 pasos diarios. Los participantes que alcanzaron estos puntos de referencia tuvieron un 50 % menos de probabilidades de morir por un problema de salud que las personas de la misma edad que no alcanzaron dicho límite.

Los médicos generalmente consideran que caminar menos de 5000 pasos al día es sedentarismo, lo que significa que muchas personas en EE. UU. no dan los pasos que deberían para beneficiar su salud.

Según la Fundación para la Artritis, caminar puede mejorar:

- La fuerza muscular
- La amplitud de movimiento
- El flujo sanguíneo
- La flexibilidad
- La rigidez articular
- El estado de ánimo y el sueño
- La respiración

Caminar también puede ayudar a prevenir o disminuir ciertos problemas de salud, como la obesidad, la osteoporosis y la pérdida de memoria relacionada con la edad.

Establece tus propios objetivos de fitness y luego prueba las siguientes ideas para incorporar más caminatas a tu rutina:



Saca a pasear al perro. Si no tienes perro, ofrécete como voluntario para pasear perros en un refugio de animales o combina tu actividad con tiempo social acompañando a un amigo a pasear al suyo.

Prueba con música. Una melodía alegre o algo con un ritmo fuerte puede hacer la actividad más agradable y motivarte a caminar más lejos o más rápido.

Incluye a la familia. En lugar de una siesta por la tarde, salgan a caminar o a hacer senderismo juntos.

Ve en persona. En lugar de enviar un correo electrónico a alguien del trabajo, camina hasta el escritorio de tu compañero.

Camina mientras esperas. Sal a caminar en lugar de sentarte cuando llegas temprano a una cita o esperas un vuelo.

Programa paseos para la jornada laboral. Pon recordatorios en tu calendario para hacer breves descansos para caminar y así recargar energías a lo largo del día. ¿Tienes una reunión individual? Planea caminar y conversar.

Estaciona más lejos. Elige lugares de estacionamiento más alejados de la entrada del edificio. Si tomas el autobús, bájate una parada antes y camina el resto del camino.

Usa las escaleras. Incluso bajar las escaleras cuenta como pasos y quema calorías.

¿Cuánto caminar hoy? Tu objetivo dependerá de tu punto de partida. Pero casi todos pueden obtener grandes beneficios caminando más, paso a paso.

Referencias

Fundación para la Artritis
Madeline Buiano
CDC
The Lancet
I-Min Lee, MD
Clínica Mayo
Medical News Today
Rathna Nuti, MD

Descargo de responsabilidad: Este artículo tiene como objetivo proporcionar material útil e informativo sobre la caminata para la salud y el bienestar. Se proporciona con el entendimiento de que ni el autor ni el editor se dedican a brindar servicios profesionales personales de seguridad, médicos, de salud, psicológicos ni de ningún otro tipo. Si el lector requiere dichos servicios, debe consultar a un profesional competente. El autor y el editor declinan expresamente toda responsabilidad por cualquier pérdida o riesgo, personal o de otro tipo, que se derive, directa o indirectamente, del uso o la aplicación de cualquier contenido de este artículo. Consulte con su profesional de la salud antes de comenzar un nuevo programa de ejercicios.