



UN MINUTO *con* DIOS
para mujeres

REBECA KNOWLES



UN MINUTO *con* DIOS
para mujeres



UN MINUTO *con* DIOS
para mujeres

REBECA KNOWLES



TYNDALE HOUSE PUBLISHERS, INC.
CAROL STREAM, ILLINOIS, EE. UU.

Visite Tyndale en Internet: www.tyndaleespanol.com y www.BibliaNTV.com.
TYNDALE y el logotipo de la pluma son marcas registradas de Tyndale House Publishers, Inc. *TYNDALE* and Tyndale's quill logo are registered trademarks of Tyndale House Publishers, Inc.

Un minuto con Dios para mujeres

© 2011 por Rebeca Knowles. Todos los derechos reservados.

Fotografía de la portada de la flor © ooyoo/iStockphoto. Todos los derechos reservados.

Fotografía de la portada del azadón © Rich Legg/iStockphoto. Todos los derechos reservados.

Fotografía de la portada de las flores © gillmar/Shutterstock. Todos los derechos reservados.

Fotografía de la portada de las uvas © zimmytws/iStockphoto. Todos los derechos reservados.

Fotografía de la flor © zorani/iStockphoto. Todos los derechos reservados.

Fotografía de la contraportada de la mariposa © rocksunderwater/iStockphoto. Todos los derechos reservados.

Fotografía de la cubierta de la isla © chromatika Multimedia/iStockphoto. Todos los derechos reservados.

Fotografía del autor © por Yelena Bleiman. Todos los derechos reservados.

Diseño: Julie Chen

Edición: Mafalda E. Novella

El texto bíblico sin otra indicación ha sido tomado de la *Santa Biblia*, Nueva Traducción Viviente, © Tyndale House Foundation, 2010. Usado con permiso de Tyndale House Publishers, Inc., 351 Executive Dr., Carol Stream, IL 60188, Estados Unidos de América. Todos los derechos reservados.

Versículos bíblicos indicados con NVI han sido tomados de la Santa Biblia, *Nueva Versión Internacional*,[®] NVI.[®] © 1999 por Biblica, Inc.[™] Usado con permiso de Zondervan. Todos los derechos reservados mundialmente. www.zondervan.com.

Versículos bíblicos indicados con rv60 han sido tomados de la *Santa Biblia*, versión Reina-Valera 1960. © 1960 Sociedades Bíblicas en América Latina; © renovado 1988 Sociedades Bíblicas Unidas. Utilizado con permiso. Reina-Valera 1960[™] es una marca registrada de la American Bible Society, y puede ser usada solamente bajo licencia.

Library of Congress Cataloging-in-Publication Data

Knowles, Rebeca.

Un minuto con Dios para mujeres / Rebeca Knowles.

p. cm.

ISBN 978-1-4143-5851-2 (hc)

1. Christian women—Prayers and devotions. I. Title.

BV4844.K66 2011

242'.643—dc23

2011032947

Impreso en Estados Unidos de América

Printed in the United States of America

17 16 15 14 13 12 11

7 6 5 4 3 2 1

CONTENIDO

INTRODUCCIÓN / ix

NUESTRA VIDA: UN JARDÍN / 2

La gentileza / 4

La bondad / 6

La alegría / 8

Compartir tiempo / 10

La colaboración / 12

El servicio / 14

NUESTRA BÚSQUEDA: FLORECER EN DIOS / 18

La excelencia / 20

La edificación / 23

La identidad / 26

La oración / 28

La obediencia / 31

La virtud / 33

La formación / 36

La integridad / 38

El significado / 40

El éxito / 42

La redención / 44

La victoria / 46

El equilibrio / 49

Mi valor / 52

El Testigo Eterno / 55

Las variables espirituales / 58

La aceptación / 61

NUESTRAS RELACIONES ÍNTIMAS: FRUTO EN ABUNDANCIA / 64

El respeto mutuo / 66

La buena comunicación / 68

El diálogo / 71
La responsabilidad / 73
La intimidad / 76
El ejemplo / 79
Las prioridades / 82
La educación / 84
La afinidad / 87
La armonía / 90
La serenidad / 92
La amistad / 94

NUESTROS RETOS: DESTRUIR LA MALEZA / 96

El abandono / 98
La amargura / 100
La decepción / 102
El conflicto / 104
El resentimiento / 106
La impaciencia / 109
La impaciencia —Parte 2 / 111
El control / 114
Lo infructuoso / 117
La sospecha / 120
La queja / 122
La necesidad / 124
El temor / 126
La negatividad / 128
La deslealtad / 131

EPÍLOGO: UNA VIDA NUEVA / 135

NOTAS / 139

ÍNDICE DE LAS ESCRITURAS / 141

ACERCA DE LA AUTORA / 145

INTRODUCCIÓN

Adonde decidamos colocar la mirada encontraremos letreros que le señalan a la mujer un camino.

Este libro invita a las mujeres a tomar el camino de la vida, a desafiar los principios establecidos por nuestro mundo, al mismo tiempo que la invita a reemplazar los patrones establecidos en nuestra cultura por los de la Palabra de Dios.

Este libro tiene la intención de ayudarte a ejercitar tus músculos espirituales con sólo unos minutos de lectura diaria. Este libro es un gran compañero para el tiempo de tu devocional a solas con Dios.

Imagínate: ¿qué efecto tendría si al levantarte hicieras un minuto de *jumping jacks* adicionales en tu rutina diaria de ejercicios físicos? De igual manera, las meditaciones de este libro están diseñadas para tener el mismo tipo de efecto en tu espíritu: te ayudarán a mantenerlo en comunicación con Dios durante todo el resto del día.

Asegúrate de estar “presente” siempre cuando estás dedicándole tiempo exclusivo a Dios. Este libro te recuerda que es una buena práctica el asignarle un tiempo diario a tus relaciones más valiosas, y ¿qué mejor manera de hacerlo que dándole prioridad a Dios y la oportunidad de hablarte a ti primero?

Este libro permite que te concentres en un tema de tu vida al día. No obstante, si sumamos el efecto compuesto de seguir paso a paso la lectura del libro como guía, al final hará una gran diferencia en tu vida y en tu hogar. El libro trata un tema a la vez, proponiendo los cambios para que la verdad de Dios en ese asunto sea clara y haciéndote una llamada de acción para que la Palabra de Dios sea práctica. La verdadera sabiduría, de acuerdo a Jesús, está en el oír y luego en poner en práctica lo que se nos ha enseñado.

En este bello libro encontrarás historias que comparto contigo para poner al descubierto:

mitos sobre nuestro papel de mujeres —incluyendo los del sexo;

altares que se levantan en nuestro corazón sin tener plena conciencia de ello;
actitudes que nos roban la vida plena (si se confiesan es porque son pecados);
mentiras comunes del enemigo que se disfraza de amigo, que nos ofrecen la resignación en varios colores y formas, y que finalmente matan nuestras relaciones: con nosotras mismas, con el prójimo, con Dios y con el esposo.

Todas estas historias se cuentan con el fin de que logres vivir la vida plena que Jesús murió para darnos. Como siempre, utilizo el criterio bíblico en todas mis reflexiones. Este libro te muestra no sólo las promesas de Dios sino también los beneficios de vivir de acuerdo a la voluntad de Dios.

¡Elige hoy!

En este libro, te invito a vivir cada minuto de tu vida en sintonía con Dios, con su Espíritu, consciente de su presencia y alerta a su plan. Los consejos prácticos de este libro te guiarán para revisar tu vida, sacar la maleza del corazón y renacer a una vida plena y abundante.

Querida amiga, te invito a que disfrutes de estos minutos diarios al lado de tu Salvador.

Rebeca Knowles

The background is a sepia-toned photograph of several flowers, likely cosmos, with detailed petals and centers. A dark brown, rounded rectangular box with a white border is centered at the top, containing the title text. In the bottom left corner, there are dark, swirling decorative lines.

NUESTRA VIDA:
UN JARDÍN

La hermosura de la vida no está sólo en los comienzos. La vida se va creando con el tiempo por las decisiones que tomamos. Cada decisión sabia es una semilla que germinará en un bello jardín.

Benditos son los que confían en el SEÑOR y han hecho que el SEÑOR sea su esperanza y confianza. Son como árboles plantados junto a la ribera de un río con raíces que se hunden en las aguas. A esos árboles no les afecta el calor ni temen los largos meses de sequía. Sus hojas están siempre verdes y nunca dejan de producir fruto.

Jeremías 17:7-8

LA GENTILEZA

*Los que siembran
con lágrimas
cosecharán con
gritos de alegría.*

SALMOS 126:5

Nuestra vida es como un jardín. Todas sabemos que de las semillas que se plantan en cualquier jardín, se obtienen cosechas. Para asegurarnos de que un día tendremos un jardín hermoso, primero tenemos que planear bien lo que plantaremos en él. Cuando estamos de novias, seguimos muy bien esta ley natural. Es por eso que si tu novio quería que tú te interesaras mucho más en él, él sembraba gentileza y palabras amorosas, y si tú querías que tu novio se enamorara mucho más de ti, tú sembrabas sonrisas y palabras de halago por las cosas que él hacía.

Muchas de nosotras nos sentimos frustradas con lo que vemos aflorar en nuestras relaciones, ya sea en el trabajo con nuestros jefes o en el hogar con nuestros hijos. Existen esposas frustradas y desesperadas que se dicen a sí mismas: *Ya no hay nada para mí en esta relación.* Si te encuentras en esta encrucijada, entonces quiero que consideres que tal vez estás haciendo la afirmación equivocada. Lo que debemos preguntarnos es: *¿Qué estoy aportando en mi relación con mi esposo?*

En términos de jardinería, es como si dijéramos: “No me gusta este jardín; no da nada bueno,” cuando lo correcto sería decidir qué es lo que queremos ver en nuestro jardín y comenzar a sembrar las semillas que nos proporcionarán el huerto deseado.

“Piensen en los agricultores, que con paciencia esperan las lluvias en el otoño y la primavera. Con ansias esperan a que maduren los preciosos cultivos.

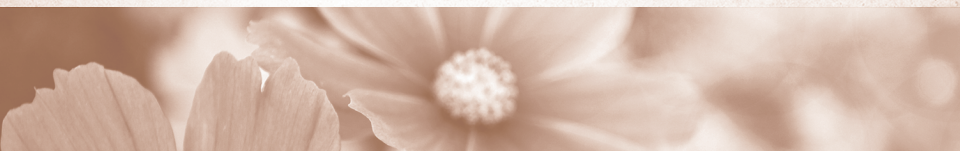
Ustedes también deben ser pacientes. Anímense, porque la venida del Señor está cerca” (Santiago 5:7-8).

Haz un inventario de las semillas que estás sembrando en tu hogar; decide qué vale la pena seguir alimentando y qué cosas debes arrancar para siempre de tu huerta. Debemos recordar que el jardín se cuida todos los días. Muchas veces sembramos con mucho sacrificio y lágrimas porque la tierra es dura y difícil, y las circunstancias parecen una batalla peleada en desventaja. No obstante, es en esos momentos cuando debemos recordar que nuestra obediencia a los mandamientos y a la voluntad de Dios está considerada en el mundo espiritual como la semilla que sembramos.

Los sufrimientos de los santos no son en vano, ni sus lágrimas al compartir las calamidades a las que están expuestos, como todos los seres humanos, pero siembran su tarea en obediencia a Dios y tendrán su recompensa. Cuando el llanto no detiene la siembra de la Palabra de Dios, la obediencia a su llamado, el compromiso a nuestros pactos matrimoniales, las buenas acciones, el tiempo con Dios y las ofrendas, Dios lo recompensará. Salmos 126:5 nos dice: “Los que siembran con lágrimas cosecharán con gritos de alegría.”

Recuerda que tu hogar es tu más preciado jardín.

Oremos juntas: *Señor, yo decido sembrar hoy gentileza en mi jardín, porque sé que la gentileza es como un aceite sanador para aliviar todas las circunstancias negativas de mi vida. Ayúdame a ser una persona que emane respeto y consideración siempre.*



LA BONDAD

*Tu bondad te
recompensará,
pero tu crueldad
te destruirá.*

PROVERBIOS 11:17

¿Qué semillas necesitas sembrar hoy en tu hogar? Recuerdo cuando Dios me pidió que comenzara a sembrar bondad en mi hogar. Al comienzo pensé que Dios se refería a que debía *hacer* actos bondadosos y de servicio para con mis hijos y mi cónyuge, pero luego me di cuenta de que había mucho más que eso en lo que Dios me estaba pidiendo. Lo que Dios realmente me pidió fue que dejara de sembrar palabras duras sobre mis hijos y mi esposo. ¡Así es! ¡Dios pidió bondad en mis labios . . . y creo que Dios pide lo mismo de ti hoy!

Ahora entiendo que esto de sembrar bondad en el hogar es algo que debo hacer todos los días. Hoy estoy consciente de que mis palabras son semillas y que antes de hablar debo preguntarme qué clase de fruto voy a obtener de ellas. Sin embargo, no siempre ha sido así; por mucho tiempo sucumbí a la tentación de escalar los comentarios de mi esposo y de convertir un vaso de agua en un mar tempestuoso.

Le pido a Dios que me dé sabiduría para responder siempre asertivamente, pero con una actitud de bondad y de compasión en los labios. ¡Esta oración es para ti también!

Sembrar bondad en nuestro hogar es un trabajo de todos los días. Siembra bondad al hablar y verás cómo las personas a tu alrededor también comenzarán a hablarte de manera diferente. Por lo menos, no les darás excusas para contestarte mal porque tú les estás hablando mal. Al tomar la decisión de

hablar con palabras bondadosas y de no sucumbir a la tentación común de gritar o de responder con dureza, permites que los otros puedan observarse a sí mismos y, tal vez, les va a ser difícil encontrar de qué culparte. Así me sucedió recientemente.

Recuerdo una ocasión en la que mi esposo estaba un poco malhumorado y trajo a colación una situación que a él le parecía “inconveniente.” La verdad es que me pidió algo injusto y me sentí mal interiormente, pero decidí decirle lo que pensaba con respeto y con palabras suaves, pero firmes. No levanté la voz y dejé que se retirara por un tiempo después de la conversación. Dos horas más tarde no sólo se dio cuenta de que me había pedido algo injusto, sino que además me alabó por la manera en que actué, pues mi respuesta bondadosa le había permitido darse cuenta de su actitud.

Hablar con bondad no significa tratar de evadir una conversación difícil. Es tener el valor de enfrentar la situación de la manera correcta, esto es, con mutuo respeto, con paciencia para esperar resolver el problema y manteniendo una actitud de oración mientras hablamos. Así que cuando tratamos temas en los que no usamos un lenguaje fácil porque solicitamos un cambio, podemos endulzar las palabras con miel. No con azúcar, porque el azúcar te hace vibrar por un par de horas y después te deja deprimida. He aprendido que los mensajes difíciles pero necesarios se endulzan con miel. La Biblia dice en Proverbios 16:24: “Las palabras amables son como la miel: dulces al alma y saludables para el cuerpo.” Por eso no voy a gritar. El consejo del sabio Salomón es que seamos amables. Yo le he pedido a Dios que cuando requiera algo de mi esposo o de mis hijos, mi solicitud no suene a regaño sino que pueda usar palabras amables con sabiduría.

Oremos juntas: Señor, gracias por ser tan bueno conmigo en todo tiempo. Permíteme extender esta bondad a todos en mi familia. Yo decido, con tu ayuda, usar palabras amables y ser una fuente de bondad para todas las personas con las que me relacione cada día.

LA ALEGRÍA

En el hogar debemos sembrar amor en fe, esperando recibir todos los años una cosecha abundante de la bendición de Dios que representa el estar al lado de nuestros seres queridos. El amor de Dios en nosotras debe ser evidente en nuestras relaciones más preciosas, esto es, con nuestros hijos, nuestros esposos y nuestros padres.

Hay alegría para los que tratan con justicia a los demás y siempre hacen lo que es correcto.

SALMOS 106:3

Hoy te pregunto: ¿Cuántas veces te han visto tus hijos sonreír? Yo sé que a muchas les parece una pregunta sin sentido, pero a algunas otras, más parecidas a mí, les pido que se pregunten: *¿Será que mi familia me ha visto sonreír últimamente?*

Una sonrisa no cuesta nada, pero es un regalo sencillo que habla de nuestra buena voluntad hacia la persona a quien se la regalamos. La sonrisa también es un gesto de aprobación en un mundo saturado de rechazo; es una señal de inclusión en un mundo donde se nos excluye por las diferencias que elegimos subrayar. Lo digo porque, cuando visito algunas casas, observo que la madre se dirige a sus hijos y a su esposo con palabras ásperas y con rostro serio.

A pesar de que estoy muy de acuerdo en que a los hijos hay que corregirlos con firmeza y junto con el cónyuge —pues siempre hay momentos en los que tenemos que hablar de cosas serias, que además pueden ser conflictivas—, creo que todos nos llevaríamos mejor si nos regaláramos una sonrisa el resto del tiempo. Sí, hay momentos para



traer a colación los problemas y las correcciones, pero la vida no puede ser sólo regaños y confrontaciones. El mundo no regala sonrisas gratis. Sin embargo, te animo a que tú seas diferente. Siembra sonrisas en tu hogar y verás que tu familia también te sonreirá. ¿Cómo se puede sembrar sonrisas en el hogar? Comenzando a sonreír. Sonríe a los que ves pasar; recuerda que la sonrisa es una señal de aceptación y esto es algo que todo corazón necesita.

Otra manera de sembrar sonrisas es haciendo cosas para tus seres amados que los hagan sonreír. ¿Qué tal si les escribes una nota de afecto, o les preparas su postre favorito sin avisarles con anticipación? Ponte a pensar, ¿qué te traería una sonrisa al rostro? Esto de pensar en los demás es importante en el hogar. Sólo que hacer cosas por los demás no nos parece tan divertido como cuando hacemos cosas para agradarnos a nosotras mismas o cuando los demás hacen cosas para agradarnos a nosotras.

La manera de conjugar el verbo *amar* es la siguiente: Yo te amo, tú me amas, él me ama, nosotros nos amamos. Es con el “nosotros” con el que tenemos problemas porque creemos que en el hogar el “nosotros” existe también para amarme “a mí,” al “yo.” Estampar una sonrisa en el rostro de tu cónyuge y en los de tus hijos es una tarea que producirá cosechas inmediatas en tu corazón. ¿Qué corazón no se llena de gozo al ver que le sonríen de vuelta? Siembra sonrisas en tu hogar y verás cómo tu familia te sonreirá también. ¡Te invito a sonreír hoy!

Oremos juntas: *Padre Celestial, yo entiendo por tu Palabra (Salmos 106:3) que mi alegría depende mucho de la manera en que yo trato a los demás. Ayúdame a tratar con justicia a todos y a hacer lo correcto siempre.*

