



AYUDA  
*para el*  
ALMA  
HAMBRIENTA

PALABRAS DE ANIMO

PARA AUMENTAR TU APETITO

POR LA PALABRA DE DIOS



KRISTEN WETHERELL

«Casi todos los días oro que el Señor cree en mí mayor hambre por su Palabra y sus caminos. Aunque, para que eso ocurra, mis apetitos deben reorientarse. En *Ayuda para el alma hambrienta*, Kristen Wetherell revela nuestros profundos retorcijones de hambre al señalarnos la única fuente verdadera de satisfacción. Por lo tanto, toma este libro y podrás probar y ver que el Señor es bueno».

COURTNEY DOCTOR, Directora de Womens's Initiatives (Iniciativas Femeninas), Coalición por el evangelio; Profesora de Biblia; autora de *From Garden to Glory* (Del jardín a la gloria) y *In View of God's Mercies* (Viendo las misericordias de Dios)

«En *Ayuda para el alma hambrienta*, Kristen Wetherell ha encontrado una manera de defender el hábito de la lectura de la Biblia sin caer en los frecuentes efectos secundarios de la culpa o el legalismo. Nos invita a adentrarnos más profundamente en la preciosa Palabra de Dios y, al mismo tiempo, nos libera de la “hora silenciosa” obligatoria. Este libro es un estímulo lleno de esperanza para aquellos que anhelan más de Dios y que, sin embargo, constantemente se sienten incapaces de encontrar el tiempo o la energía para seguir adelante en busca de él».

KELLY NEEDHAM, Esposa; madre de cinco hijos; autora de *Friendly* (Amigable) y *Purposefooled* (Engañada en mi propósito)

«Este libro es más que una buena lectura. Es un agente transformador de vida que aumentará tu hambre por la Palabra de Dios. Las historias personales y honestas de personas reales te permitirán identificarte con sus luchas por crecer en su Palabra. Las ideas perceptivas de Kristen Wetherell aumentan mi compromiso de orar que cada uno de mis veintiún nietos se enamoren de la Palabra de Dios (Salmo 119:105)».

SUSAN ALEXANDER YATES, Oradora; bloguera, [SusanAlexanderYates.com](http://SusanAlexanderYates.com); autora de *Risky faith* (Fe arriesgada) y *One Devotional* (Un devocional)

«Recoge la porción para cada día». Esta es una verdad que me encanta repetir por la mañana cuando abro la Biblia y pido la ayuda de Dios. Es un recordatorio de que no tengo que hacer demasiado en el devocional matutino y que solo necesito asegurarme de hacer lo más importante. También es una imagen de la alimentación: una imagen del hambre, la comida y la satisfacción. De las muchas y buenas formas en las que podemos abordar la lectura, el estudio y la meditación de la Palabra de Dios, la figura de la alimentación es tan importante —y tan útil— como cualquier otra. Por eso me encanta la visión de este libro: hacer que crezca el apetito de tu alma por Dios a través de su Palabra. Kristen Wetherell es una guía hábil y confiable. Así que comienza, lee hasta que sientas mayor hambre y aliméntate de nuevo, del único que en verdad satisface».

DAVID MATHIS, Profesor titular y Editor ejecutivo de [desiringGod.org](http://desiringGod.org);  
Pastor de Cities Church, Saint Paul, en Minnesota; autor de *Hábitos de Gracia*

*Ayuda para el alma hambrienta*



# Ayuda para el alma hambrienta

*Palabras de ánimo para aumentar  
tu apetito por la Palabra de Dios*

Kristen Wetherell



Tyndale House Publishers  
Carol Stream, Illinois, EE. UU.

Visita Tyndale en Internet: [TyndaleEspañol.com](http://TyndaleEspañol.com) y [BibliaNTV.com](http://BibliaNTV.com).

*Tyndale* y el logotipo de la pluma son marcas registradas de Tyndale House Ministries.

*Ayuda para el alma hambrienta: Palabras de ánimo para aumentar tu apetito por la Palabra de Dios*

© 2025 por Kristen Wetherell. Todos los derechos reservados.

Originalmente publicado en inglés en el 2023 como *Help for the Hungry Soul: Eight Encouragements to Grow Your Appetite for God's Word* por Crossway con ISBN 978-1-4335-8861-7.

Diseño de la portada provisto por la autora y usado con permiso.

Fotografía del libro abierto en la portada © Roberts Rob/iStockphoto. Todos los derechos reservados.

Diseño: Crystal Courtney

Traducción al español: Deborah Young para AdrianaPowellTraducciones

Edición en español: María Sol Romera para AdrianaPowellTraducciones

Las citas bíblicas sin otra indicación han sido tomadas de la Santa Biblia, *Nueva Versión Internacional*,® NVI.® © 1999, 2015, 2022 por Biblica, Inc.® Usada con permiso. Todos los derechos reservados mundialmente.

Las citas bíblicas indicadas con NTV han sido tomadas de la *Santa Biblia*, Nueva Traducción Viviente, © 2010 Tyndale House Foundation. Usada con permiso de Tyndale House Publishers, 351 Executive Dr., Carol Stream, IL 60188, Estados Unidos de América. Todos los derechos reservados.

Las citas bíblicas indicadas con RVA-2015 han sido tomadas de la *Reina-Valera Actualizada*® Copyright © 2015 por Editorial Mundo Hispano. Usada con permiso.

Todo énfasis en las Escrituras ha sido agregado por la autora.

Para información acerca de descuentos especiales para compras al por mayor, por favor contacte a Tyndale House Publishers a través de [espanol@tyndale.com](mailto:espanol@tyndale.com).

ISBN 979-8-4005-1074-8

Impreso en Estados Unidos de América  
Printed in the United States of America

31 30 29 28 27 26 25  
7 6 5 4 3 2 1

# Contenido

Prólogo por Jani Ortlund *xiii*

Introducción: Hambre de escuchar a Dios *i*

- 1 Conoce tu corazón hambriento *11*  
*La historia de Lydia: Un creciente afecto por la Palabra de Dios*
- 2 Ruega por hambre santa *27*  
*La historia de Josh: Hambriento de tener hambre otra vez*
- 3 No pierdas de vista a Jesús *41*  
*La historia de Aubrey: El tesoro de la compasión de Dios*
- 4 Recuerda el privilegio *57*  
*La historia de Davis: Reavivar el alma, alegrar el corazón*
- 5 Date un banquete con tu iglesia *71*  
*La historia de Amanda: La buena y extensa obra de la Palabra de Dios*
- 6 Aliméntate con creatividad *85*  
*La historia de Bill: Muchas formas de crecer en la Palabra de Dios*
- 7 Confía en la obra nutritiva de Dios *103*  
*La historia de Linda: El poder de Dios, nuestra perseverancia*
- 8 Acepta tu hambre de todo corazón *119*

Apéndice 1: Cómo comenzar a leer tu Biblia 131

Apéndice 2: Listas de lectura 137

Agradecimientos 141

Notas 145

Índice general 149

Índice de referencias bíblicas 153



*Abre bien la boca, y te la llenaré.*

SALMO 81:10

## Prólogo

AL PARECER, CUANDO YO ERA BEBÉ era muy delicada para comer. Mi pediatra insinuó que mi madre no se estaba esforzando lo suficiente para que su hija de dieciocho meses comiera; mamá se sintió angustiada y se propuso lograr que yo comiera más. «Vamos querida, ¡abre un poco más la boca! Esto sabe riquísimo. Pruébalo: ¡te encantará!». Pero ¿alguna vez has intentado que una beba quisquillosa abra su boca y coma lo que tú sabes que ella necesita? Es casi imposible abrir unas pequeñas mandíbulas que están cerradas con firmeza en caprichosa protesta. Incluso si pudieras empujar forzando hacia adentro un pequeño bocado nutritivo, ¿cómo harías para que lo tragara?

Por fortuna, ya no soy tan delicada para comer. Me encanta toda clase de comida y, aunque no lo creas, hasta estoy dispuesta a probar comidas nuevas. De hecho, hasta he aprendido a disfrutar del venado y del alce con los que mi querido Ray llena el congelador cada otoño. ¡Es una ventaja tener buen apetito!

En *Ayuda para el alma hambrienta*, Kristen Wetherell nos muestra cómo Dios utiliza nuestra hambre física natural para enseñarnos acerca de nuestra hambre sobrenatural por él. Así

como podemos hacer morir de inanición el cuerpo, podemos hacer morir de inanición el alma. Y si rechazamos su alimento para el alma, él no nos obligará a comer. Esto en realidad asusta. Después de todo, ¿quién tiene un apetito espiritual que se mantenga siempre fuerte semana tras semana, mes tras mes? Necesitamos ayuda.

Kristen nos ayuda a ver que Dios mismo despierta, sostiene y satisface nuestra hambre más profunda. Me encantan sus capítulos breves y claros que contienen historias cautivadoras de almas hambrientas que participan de un banquete en la mesa del Rey. Nos muestra cuán ansioso está nuestro Padre celestial por saciar el hambre de nuestra alma. «[él] sacia con lo mejor al hambriento» (Salmo 107:9). Mi aprecio por la Palabra de Dios se ha renovado a medida que Kristen me ayudó a enamorarme más profundamente de Cristo mismo, la Palabra viviente.

Por eso estoy agradecida por este libro. Kristen entiende lo maravilloso que es pasar de estar desanimada a tener esperanza, de estar aburrida a estar encantada, de ser quisquillosa a ser apasionada. Ella le llama a esta maravilla el *milagro* de amar la Palabra de Dios. Además, nos guía sobre *cómo* traer nuestro corazón caprichoso ante nuestro Rey bondadoso para que él obre ese milagro en nosotros.

*Ayuda para el alma hambrienta* es una invitación persuasiva para cada uno de nosotros a desacelerar y deleitarnos en el pan de vida (Juan 6:48). Espero que aceptes esta invitación a «abrir bien tu boca» y dejar que él la llene. Te alegrarás de haberlo hecho. Ahora, ¡que comience el banquete!

Jani Ortlund

RENEWAL MINISTRIES (MINISTERIOS DE RENOVACIÓN)



*¿Por qué gastan dinero en lo que no es pan  
y su salario en lo que no satisface?  
Escúchenme bien: comerán lo que es bueno  
y se deleitarán con manjares deliciosos.*

ISAÍAS 55:2

*—Yo soy el pan de vida —declaró Jesús—.  
El que a mí viene nunca pasará hambre  
y el que en mí cree nunca más volverá a tener sed.*

JUAN 6:35

*Nada nos puede dar más hambre por las  
Escrituras que las Escrituras mismas.*

DONALD S. WHITNEY

*Ten Questions to Diagnose Your Spiritual health*

(DIEZ PREGUNTAS PARA DIAGNOSTICAR TU SALUD ESPIRITUAL)

Introducción

## Hambre de escuchar a Dios

ESCRIBÍ ESTE LIBRO porque tengo hambre y sé que no estoy sola.

Mira alrededor tuyo. Debajo de los clamores digitales por atraer la atención, hay hambre. Tras la persistente sensación de que no soy lo suficiente, hay hambre. Junto al anhelo por más, hay hambre.

Hay hambre por todas partes. Está dentro de ti y también dentro de mí.

Tú lo sabes. Es ese deseo insaciable por más que ni la mejor promoción ni el mayor honor pueden frenar. Es esa sensación inquietante de que no está todo bien en este mundo, aún luego del mejor y más resplandeciente día; y que hay más para disfrutar y más descanso para encontrar. Es la queja del descontento que nos hace saltar de una cosa a otra mientras pensamos: *Debe haber más en la vida que esto.*

Pero nos conformamos con menos.

Me pregunto cuántos de nosotros sabemos lo que es alimentar estos retorcioneros de hambre, el llanto del alma, con comida

que, en definitiva, no nos satisface ni nos nutre. Por eso escribí este libro: un libro acerca de la comida.

Bueno, algo así.

*Ayuda para el alma hambrienta* es, en definitiva, un libro acerca de tu alma, y es la comida que tu alma necesita para vivir.

## **Nacidos para tener hambre**

Nací con hambre. Tú también.

Piénsalo: ¿cuál es el propósito del apetito? Si no tuviéramos apetito no conoceríamos el placer de comer alimentos. El apetito es beneficioso, nos lleva a buscar lo que necesitamos para sobrevivir y prosperar. Es la forma en que nuestro cuerpo nos pide ayuda, es un sistema de alarma dado por Dios para que florezcamos.

Una persona que tiene el apetito alterado (o que no tiene apetito) es una persona cuyo cuerpo no está sano.

Lo mismo sucede con tu alma. ¿Has pensado que ella también fue creada con un apetito? Fuiste creado para desear y tener hambre de tu Creador eterno (Génesis 1:26-27; Eclesiastés 3:11; Isaías 55:6-7; Miqueas 6:8; Juan 15:5). El hombre y la mujer (tú y yo) fuimos creados para reflejar al Dios cuya existencia no tiene fin. El Creador exhaló el soplo de vida —la vida misma *de Dios*— dentro de la nariz de Adán y plantó a su lado el árbol de vida en el jardín (Génesis 2:7-9). Siempre ha sido un deleite para Dios compartir con nosotros su vida.

Nuestra alma fue hecha para vivir por la eternidad y para deleitarnos siempre en su bondad.

Entonces, en un momento de gran oportunidad, ¿qué utilizó la serpiente para tentar a Eva a que desobedeciera? Usó el apetito, el *hambre*.

Dios les había dado a Adán y a Eva la libertad de comer de todo árbol del jardín, excepto uno (Génesis 2:9, 16-17). *Solo uno*. Todos los demás árboles los sustentarían, pero el árbol que era malo los destruiría en cuerpo y alma. El enemigo usó un instinto familiar —un instinto bueno dado por Dios— para engañar y matar. Nuestros primeros padres comieron y nunca volverían a ser los mismos; como tampoco nosotros lo seríamos.

La Palabra que en el principio les había dado hambre de Dios, que los había creado para que vivieran con él para siempre, había pronunciado palabras claras para que Adán y Eva vivieran basados en ellas. Pero ellos eligieron palabras diferentes y escucharon una voz distinta (Génesis 3:11, 17). Se alimentaron con mentiras, y murieron.

Cuerpo y alma murieron en su pecado.

Ahora, gracias a Adán y a Eva, nuestros apetitos se han vuelto terriblemente malos. Seguimos con tanta hambre como siempre pero por las cosas equivocadas. Y entonces, desde el jardín y, a través de las generaciones, hemos tratado con el hambre de nuestra alma en formas muy variadas y creativas pero infructuosas. Aun así, la forma en que Dios trató esto ha sido bastante simple y directa.

*Él ha hablado*. «No solo de pan vive el hombre, sino de toda palabra que sale de la boca de Dios» (Mateo 4:4; ver Deuteronomio 8:3).

### **Muchas personas tienen «hambre»**

Este es un libro acerca de la Palabra de Dios, pero no es un libro sobre *cómo hacer* las cosas. Hay muchos libros excelentes acerca de lectura bíblica y métodos de estudio. Aquí escribo acerca del

*por qué*; el motivo detrás de la acción de abrir nuestras Biblias. Quiero ayudar a la persona que se siente estancada y derrotada.

Entonces, sí: este es un libro sobre comida pero de una categoría diferente. Es acerca de la nutrición vivificante que Dios ha provisto, en su gracia, para su pueblo hambriento y famélico a lo largo de los siglos: su Palabra. Estoy orando que *Ayuda para el alma hambrienta* te atraiga de nuevo a deleitarte con comida verdadera, con las palabras vivas del Dios viviente, quien es el único que puede sostener y satisfacer tu hambre eterna consigo mismo.

Ahora bien, tal vez estés pensando: *Eso es genial, Kristen. La lectura bíblica quizás te resulte fácil a ti, pero es difícil para mí. Sé que debo hacerlo, pero tengo poco deseo de hacerlo. Nunca estaré al nivel de otros cristianos, que es donde debería estar.*

En verdad, mi corazón está en una posición similar al tuyo. Justo cuando pensé que estaría escribiendo este libro desde un lugar de relativa fortaleza, fui confrontada con la realidad de mi debilidad. Volví a tomar consciencia de mi necesidad de la gracia. Recordé que todos nosotros dependemos del Señor para que nos dé más hambre por él.

Si piensas que eres la única persona que no quiere leer la Biblia, piensa de otra forma. Un artículo reciente acerca de hábitos de lectura bíblica en los Estados Unidos de América dice: «Relativamente pocos estadounidenses—incluyendo a los cristianos—leen la Biblia con frecuencia». Solo uno de cada seis adultos lee la Biblia la mayoría de los días de la semana<sup>1</sup>.

Este descubrimiento confirma lo que he escuchado de parte de muchas personas en el último año. A través de encuestas a varios grupos, hablando con amigos, líderes de iglesia y pastores, la palabra más común que se utiliza para describir el apetito de

las personas por la Palabra de Dios es *hambriento*. Pero esto se ve de diferentes formas en diferentes contextos. Algunos han dicho que su hambre es un deseo profundo y cada vez mayor por las Escrituras (alabado sea Dios por esto), mientras que muchos otros han utilizado la palabra *hambre* para describir un languidecer o anhelo del alma.

Las personas tienen hambre... pero no suficiente hambre como para comprometerse.

Las personas tienen hambre... pero no están seguras qué hacer al respecto.

Las personas tienen hambre... pero de cosas distintas a la Palabra de Dios.

### **Avivamiento y reorientación**

¿Cómo describirías tu apetito actual por la Palabra de Dios? Tal vez hayan pasado años en los que no abriste una Biblia, o quizás nunca la leíste. Quizás tienes un encuentro regular con las Escrituras, pero tu corazón no siente entusiasmo por ellas, y te has desanimado. A lo mejor, la lectura bíblica te parece más un «debo hacerlo» y no un «quiero hacerlo» y estás convencido de que no podrías sentir de otra manera. O puede ser que el deseo esté ahí, pero luchas por llegar a la acción.

Me parece que la iglesia necesita un reavivamiento del hambre por las palabras vivas del Dios vivo, una respuesta convincente a la pregunta: *¿Cómo puedo amar las Escrituras de nuevo?* y también una reorientación acerca de lo que en verdad significa involucrarse con la Palabra de Dios por parte de personas hambrientas que tienen una vida muy ocupada.

Necesitamos un despertar y un sosiego.

Como veremos más adelante, despertar el corazón humano no se hace con una fórmula, sino que es un regalo sobrenatural<sup>2</sup>. En otras palabras, el alimento espiritual correcto no necesariamente *equivale* al apetito espiritual. Una persona puede sentirse atraída por las palabras de Dios al leerlas o escucharlas pero permanecer endurecida, lo cual Jesús menciona en su parábola del sembrador (Mateo 13:1-23).

Tampoco podemos esperar que crezca nuestro apetito si no nos alimentamos con comida para el alma. Hay una conexión entre consumir las palabras de Dios y amar las palabras de Dios. Pero también necesitamos su directa intervención divina. *Lo necesitamos a Él*. Así como expresa el pastor y autor John Piper:

El acto de leer, para que se haga con la intención que Dios tuvo, debe hacerse en dependencia de la ayuda sobrenatural de Dios. [...] Si más personas se acercaran a la Biblia con un profundo sentido de impotencia y una confianza llena de esperanza en la ayuda misericordiosa de Dios, habría mayor visión, interés y transformación, que los que hay<sup>3</sup>.

Agitar nuestra alma es algo que solo Dios puede hacer, y ¿hay algo demasiado difícil para él (Jeremías 32:27)? Mientras lees este libro, deseo que Dios lo utilice para este fin, que él despierte tu apetito por su Palabra mientras exploramos las preguntas: *¿Por qué debería amar las Escrituras?* y *¿Cómo es posible que vuelva a desearlas?* Oro que, al llegar al final, te sientas reanimado e impulsado a disfrutar de sus palabras vivas de una manera nueva. Ruego que, en este mismo momento, te abras

a esta posibilidad sobrenatural, por más apático o desanimado que te sientas.

Dicho eso, necesitamos más que un estímulo. También necesitamos sosegarlos.

No quiero decir que debamos «quedarnos tranquilos» (¡lejos de eso!). Quiero decir que *necesitamos descansar* en las muchas oportunidades y contextos asombrosos que tenemos para consumir la Palabra de Dios, en vez de sentirnos culpables constantemente por no tener un devocional diario perfecto, aquello que conocemos como la «hora silenciosa».

¡El tiempo devocional diario no es malo ni incorrecto! De hecho, es un muy buen hábito. Pero necesitamos una reorientación sobre lo que es en realidad amar la Palabra de Dios para las personas que tienen hambre y que tienen una vida muy ocupada. Necesitamos una reorientación bíblica, en lugar de tratar de copiar ideales históricos o culturales. A fin de cuentas, necesitamos combatir la falsa culpa que proviene de nociones estrechas sobre lo que significa deleitarse en las palabras de Dios y descansar en la bondad de Dios para que esto nos dé amplias oportunidades para disfrutar de las Escrituras.

En otras palabras, es posible que no estés fallando en esta área tanto como lo piensas. Y creo que nos animará lo que descubramos.

### **Hambre de escuchar a Dios**

Los breves capítulos que siguen a continuación son ocho palabras de ánimo para aumentar nuestro apetito por la Palabra de Dios, el alimento eterno que tu alma más necesita. Algunos de estos alimentos nos llevarán de nuevo a lo básico, recordándonos

verdades que tal vez hayamos olvidado o dado por hecho. Otros nos darán una perspectiva fresca sobre cómo es comprender de una manera práctica las Escrituras.

Puedes leer los capítulos en el orden en que fueron escritos o hacerlo en forma salteada, según lo creas conveniente (aunque en realidad, se van construyendo unos sobre otros). Cada uno termina con una sección de aplicación que contiene ejercicios y otras sugerencias, que espero sean útiles para ti. Sobre todo, te animo a que tengas a tu lado la Biblia mientras lees para permitir que este libro te conduzca *al* libro.

También encontrarás, entrettejidos, breves testimonios escritos por otros creyentes con diferentes ocupaciones y en distintas etapas de la vida, sobre cómo Dios incrementó su apetito por su Palabra. Espero que estas historias te animen a llevar adelante una vida nutrida por la Biblia.

Entonces, ¿qué dices? ¿Aceptarás la invitación de Dios a escucharlo con atención, a comer lo que es bueno y a deleitarte con manjares deliciosos (Isaías 55:2)? ¿Podré ser tan atrevida como para abrirte el apetito por las palabras de vida de Dios que nutren el alma? Mi desafío para ti es que leas hasta el final y veas si su Espíritu despierta en tu corazón, aunque sea en un grado muy pequeño, un anhelo por más, un hambre de escuchar a Dios.



*SEÑOR, tú me examinas y me conoces.*

SALMO 139:1

*Escudriñemos nuestros caminos y  
descubramos en qué forma los asuntos  
se interponen entre nosotros y Dios.*

J. C. RYLE  
*Cristianismo práctico*

*Porque él sacia al alma sedienta y llena  
de bien al alma hambrienta.*

SALMO 107:9 (RVA-2015)

## Conoce tu corazón hambriento

ESTABA FRENTE a una sala repleta de mujeres de una iglesia local, quienes se habían reunido para un retiro de fin de semana. Durante los últimos tres días, había tenido el gozo de enseñarles la Palabra de Dios y conectar con ellas mediante la conversación. Estas mujeres amaban al Señor y se amaban entre ellas; era obvio que tenían hambre de aprender sobre las Escrituras juntas, tan hambrientas, que habían destinado el fin de semana completo para esta búsqueda. No había planeado encuestarlas para este libro, pero después de la última sesión, les pregunté si estarían dispuestas a responder algunas preguntas para mí.

Sus ideas y percepciones han sido de un valor incalculable (¡gracias, hermanas!). Una de las preguntas que hice —la que pareció la más importante y reveladora— fue: *¿Cómo describirías tu apetito actual por la Palabra de Dios?*

Y la respuesta más repetida fue: *hambre intensa*.

### Tres tipos de hambre bíblica

La pregunta que tengo para ti ahora es la misma: *¿Cómo describirías tu actual apetito por la Palabra de Dios?*

Mi meta en este capítulo es ayudarte a que te conozcas mejor para que puedas discernir cómo puedes crecer. Estoy orando que Dios, por medio de su Espíritu, nos ayude a comprender nuestro corazón hambriento, qué es lo que más deseamos, y cómo estos deseos se manifiestan en un día normal en relación con la Palabra de Dios. Piensa en este capítulo como si fuera una especie de «chequeo del corazón».

En primer lugar, veremos tres tipos de hambre bíblica y consideraremos cuál se aplica mejor a nosotros. Luego, veremos cinco obstáculos comunes que pueden impedir que crezca nuestro apetito por las Escrituras. ¿Estás listo? Comencemos.

### *Hambre famélica*

Primero, está el hambre de un corazón que siempre está hambriento, famélico, pero nunca se satisface. Dios nos dice que esto es como tratar de llenar de agua una vasija agrietada y agujereada:

Dos son los pecados que ha cometido mi pueblo:

Me han abandonado a mí,  
fuente de agua viva,  
y han cavado sus propias cisternas,  
cisternas rotas que no retienen agua.

JEREMÍAS 2:13

Esta es la condición natural de todo ser humano, al tratar de alimentar nuestra hambre con lo que nunca puede satisfacernos (Isaías 55:2). Es un estilo de vida inútil y agotador.

Cuando solo depende de su propio esfuerzo, el corazón

humano permanece vacío y muerto de hambre. Siempre buscará satisfacción en los lugares equivocados, a menos que Dios mismo lo rescate.

Quizás esta descripción te resulte demasiado familiar. Tal vez te hayas encontrado desesperado tratando de sentirte satisfecho en lo más profundo de tu corazón, pero nada en este mundo ha podido hacer esto por ti. Hay una buena noticia: *Fuiste creado para más. Fuiste creado para Dios, para obtener tu satisfacción plena en él.*

Tu Creador también es el Redentor del corazón famélico. En todas las formas en que el mundo se ha mostrado vacío para ti, puedes contar con que él será aquella plenitud que tu alma anhela. ¿Por qué no le pides a él, ahora mismo? Estará encantado de responder a tu clamor hambriento, llenándote con su Espíritu y cambiando aquello que amas (Salmo 14:2; 145:18).

### *Hambre que busca*

¿Has pasado por temporadas en las que Dios parece estar lejos y tienes poco deseo por él? Sabes que el Señor es el único que puede llenar plenamente el anhelo de tu alma, pero leer la Biblia te parece aburrido y seco. (Yo levanto la mano). Perdí la cuenta de las veces que experimenté esto, y ahora sé que vendrán estas temporadas porque son parte de la experiencia cristiana normal.

¿Estás allí ahora mismo? Debes saber que no estás solo. En efecto, tu deseo de seguir buscando a Dios demuestra la sinceridad de tu hambre por él (1 Pedro 1:6-7). Solo aquellos que aman al Señor quieren más de él cuando lo sienten distante (Salmo 27; 63). Solo aquellos que han probado y vieron su bondad saben cuándo ese sabor se desvanece (Salmo 34:8).

¿Por qué experimentamos estas temporadas? Más adelante, analizaremos con cuidado cinco razones específicas, pero hay ciertos factores que nos hacen sentirnos lejos de Dios y hambrientos por más de él, factores como el agotamiento físico y mental, el sufrimiento, las luchas con patrones de pecado, las distracciones y el retiro intencionado de Dios para que aumente nuestra hambre por él<sup>1</sup>.

Cualquiera sea tu situación, escucha la promesa de Dios para ti cuando lo buscas: «A los que me aman, les correspondo; a los que me buscan, me doy a conocer» (Proverbios 8:17).

### *Hambre satisfecha*

Por último, está el hambre santa de un corazón satisfecho. En los últimos meses, he llegado a amar el Salmo 119, el cual podría ser el mejor ejemplo de este tipo de hambre. Este salmo es un clamor complejo y honesto del corazón que expresa hambre de conocer y regocijarse en Dios y en sus palabras; el tipo de hambre que todo creyente en Jesús tiene el privilegio de conocer, de alguna forma y hasta cierto grado, por causa de su gracia interventora y transformadora.

Observa la complejidad y el realismo de las palabras del salmista:

Postrado estoy en el polvo;  
 dame vida conforme a tu palabra.  
 Tú me respondiste cuando te hablé de mis caminos.  
 Enséñame tus estatutos.  
 Hazme entender el camino de tus preceptos  
 y meditaré en tus maravillas. [...]

Yo, SEÑOR, me apego a tus mandatos;  
no me hagas pasar vergüenza.  
Corro por el camino de tus mandamientos,  
porque me has dado mayor entendimiento.

SALMO 119:25-27, 31-32

El salmista interpreta su canción desde la fibra sensible de un corazón profundamente ensayado en el carácter, los caminos y las palabras de Dios, ya que conoce al Señor y quiere más de él. Al mismo tiempo, sin embargo, toca una canción *realista*. Él ha aprendido a tener aún más hambre de Dios porque la vida es difícil y su corazón es rebelde, mientras que Dios es confiable del todo.

Allí mismo está la bendición de una verdadera hambre de Dios: *Cuanto más conocemos a Dios, más de Dios queremos saber*. Esto no significa la perfección, ya que todos nuestros anhelos en esta vida serán incompletos hasta que veamos a Jesús; pero sí significa que tenemos un potencial sin fin para crecer al buscar más a Dios y recibir la plenitud de gozo que solo él puede dar (Salmo 16:11).

Ansiamos estar satisfechos en él y en sus preciosas palabras.

### **Cinco obstáculos comunes en la lectura bíblica**

A estas alturas, es posible que desees pasar a la sección final de este capítulo («Explora tu corazón hambriento»), donde verás un par de ejercicios para ayudarte a procesar qué tipo de hambre estás experimentando hoy. Siéntete libre de completarlo con tus respuestas ahora mismo. Cuando hayas terminado, continúa leyendo aquí.

¿Qué es lo que a menudo nos impide conectarnos con las Escrituras? Fíjate cuántos de estos obstáculos se aplican a ti.

### *1. La distracción*

Vivimos en una era de oportunidades sin precedentes y de constante estimulación, en la que la influencia de la tecnología ha afectado en gran medida nuestro deseo y habilidad de recibir la Palabra de Dios. El bullicio digital ha reconfigurado nuestros cerebros, haciendo que estemos obsesionados con el ruido y las novedades, adictos a una gratificación instantánea e incapaces de enfocar. Todo esto puede dificultar la escucha y la lectura la Palabra de Dios, una práctica que es facilitada por la concentración, el compromiso y la quietud.

Ya conoces la escena. Estás pensando en un pasaje bíblico o en un reciente sermón, y de pronto tus pensamientos comienzan a pasear por un proyecto de trabajo que tienes que terminar o un debate que escuchaste en línea (lo cual te hace mirar otra vez tu teléfono). ¡Hola, distracción!

¿De qué forma has visto que la influencia de la tecnología se ha vuelto peligrosa para tu caminar con Dios? ¿De qué forma has visto al enemigo usarla para alejarte de Dios y de su Palabra dadora de vida (Marcos 4:15)? La distracción es un obstáculo invasivo del que debemos estar conscientes cuando busquemos crecer.

### *2. El embotamiento*

Los avances tecnológicos y culturales nos han brindado una abundancia de recursos bíblicos. Estos son obsequios de Dios que pueden estimular nuestra hambre por él, pero a veces tienen

un efecto contrario: los subestimamos y nos aburrimos de lo que nos resulta muy familiar<sup>2</sup>. Como dice el pastor y autor J. C. Ryle: «Apenas conocemos el valor del aire que respiramos y el sol que brilla sobre nosotros porque nunca supimos lo que es no tenerlos»<sup>3</sup>. El embotamiento del corazón en especial puede afectar a aquellos que han llegado a conocer bien la Biblia, como pastores, estudiantes de seminarios y maestros de la Biblia. Esto me ocurre a mí.

¿Cómo se ve esto? Tal vez no sea fácil acercarnos a la Biblia como una mera obligación, en lugar de una comunión con el Dios vivo (Juan 5:39-40). El embotamiento puede hacer que olvidemos que en realidad no merecemos escuchar a Dios en lo más mínimo, y puede tentarnos a buscar revelaciones extra-bíblicas, como si escuchar a Dios directamente de las Escrituras no fuera suficiente para nosotros. Tenemos que estar en guardia para percibir cuándo el corazón se ha vuelto insensible a la Palabra de vida.

### *3. El engaño*

El corazón también puede ser engañado para que creamos mentiras acerca de Dios y su Palabra. Esta es una de las tácticas más grandes de Satanás como padre de mentiras (Juan 8:44). Incluso para los creyentes en Jesús cuyo corazón ha sido liberado por su verdad, la tentación hacia el engaño es real (Juan 8:32).

Dicho esto, podemos pedirle a Dios que nos haga conscientes de pensamientos mentirosos que nos distraen de la Palabra de Dios y vuelven nuestro corazón insensible a su belleza, autoridad y poder. ¿Cómo podrían sonar estas mentiras? En vez de creer que Dios nos está amando a través de sus palabras,

sospechamos que la Biblia contiene *solo reglas y restricciones que nos limitan y condenan*. En vez de confiar en lo que Dios dice, desconfiando de nuestra propia sabiduría caída frente a su perfección, *lo cuestionamos y dudamos de él*. En vez de tener hambre de realidades eternas y amar lo que Dios ama, somos engañados y *nos conformamos con valores e ideales mundanos*, pensando que nos harán felices.

Estamos en guerra. La vida cristiana es una gran batalla por el corazón, en la que nos alejamos del engaño y permitimos que la verdad nos libere de él, razón por la cual necesitamos la Palabra.

#### 4. *El desánimo*

¿Qué factores han hecho que te sea difícil mantenerte firme, o qué te ha sumido en estaciones de sequedad espiritual? Quizás hace meses que no abres tu Biblia porque tu bebé recién nacido te ha mantenido despierta toda la noche durante ese mismo lapso. Tal vez tus padres ya ancianos te necesitan constantemente, drenándote la energía que podría haber quedado para el Señor. O puede ser que la lectura bíblica se sienta más como una tarea a cumplir que una bendición para disfrutar.

Quizás estás en medio de un sufrimiento que no viste que se avecinaba: enfermedad, dolor crónico, depresión, tristeza y otras penas que dificultan levantarse de la cama por la mañana, mucho menos invertir energía en la Palabra de Dios. El dolor llena nuestra cabeza, pesa en nuestro corazón y nos tienta a sumirnos en el desánimo y en la apatía.

Jesús también señala la persecución «a causa de la Palabra» (Marcos 4:17). Cuando elegimos seguirle, hay costos incómodos

(Marcos 8:38), ya sea que estemos sacrificando nuestra reputación o poniendo en peligro nuestra propia vida. La gente del mundo creerá que estamos locos por ser personas del Libro.

Es un hecho que *nos sentiremos* desanimados al caminar con Dios en este mundo caído. La pregunta es si permitiremos que este desánimo nos acerque a su Palabra o nos aleje de ella.

### 5. *Los deseos*

No siempre queremos lo que nos conviene (¿alguien quiere verduras y ejercicio?). Los deseos incorrectos pueden impedir que tengamos hambre de la Palabra de Dios. Y no solo eso. También pueden matarnos poco a poco a medida que el corazón se encoge bajo su influencia. Si vivimos abiertamente en prácticas pecaminosas (1 Juan 2:16), no habrá lugar en nuestro corazón para Dios y su Palabra (Santiago 4:4).

Pero ¿qué de aquellos que deseamos amar y agradecer a Dios, aunque no siempre queramos lo que beneficia nuestra alma? Ya no vivimos en las prácticas pecaminosas, pero todavía luchamos contra la presencia del pecado y los deseos incorrectos (Romanos 7:21-25). Esta lucha puede afectar nuestra hambre por la Palabra.

A veces, las cosas buenas pueden reemplazar a Dios, al tomar prioridad sobre él y crear los patrones en nuestra rutina diaria. ¿Qué «buenos deseos convertidos en ídolos» te han impedido disfrutar a Dios en su Palabra? ¿Esa hora extra para dormir que se hace hábito, dejándote sin tiempo para leer la Biblia? ¿El deseo de ganar más dinero que te lleva a trabajar más horas y te deja demasiado exhausto para cualquier otra cosa? ¿La comodidad de abrir Netflix o las redes sociales con regularidad en lugar de buscar un mejor descanso en las palabras de vida?

No quiero dar a entender que un poco más de sueño, trabajo duro y entretenimiento sean necesariamente malos (aunque podrían llegar a serlo). Lo que queremos es que la intimidad con Dios sea la prioridad y el patrón de nuestros días, antes que las preocupaciones del mundo y los deseos de nuestra carne.

### **En busca de un corazón hambriento**

Con estos cinco obstáculos en mente, en este momento puede que te sientas desalentado. Si eres como yo, estarás pensando: *Lucho a menudo, o casi siempre, con la mayoría de estas cosas.*

Aun así, recuerda nuestra meta. Queremos que nuestro apetito por la Palabra de Dios crezca para que nuestro corazón se satisfaga cada vez más en él. Necesitamos reconocer estos obstáculos —distracción, embotamiento, engaño, desánimo y deseos— para que, con la ayuda de Dios, podamos comenzar a descartar todo lo que nos impida amar sus palabras. En cambio, anhelamos mirar a Jesús, recibir sus palabras con fe (Hebreos 12:1-2) y crecer al adquirir un hambre más profunda por él (Juan 6:35).

*Esta* es la meta, amigos, y es hacia donde nos dirigimos en el resto de este libro.

Aunque, ¿cómo llegamos allí?

La realidad es que ninguno de nosotros puede conseguir esto por sí mismo, pero Jesús es el Creador y el Redentor de nuestro corazón y, por lo tanto, tenemos esperanza para el cambio. La única forma en que nuestro afecto por él crezca es que él nos dé ese crecimiento (1 Corintios 3:6). La única manera de aprender a amar sus palabras por encima de todas las cosas es que él ponga

ese amor en nosotros (Jeremías 31:33). Y la única forma de que cambie nuestra hambre por él —*y que nuestro corazón esté cada vez más satisfecho*— es que le imploremos que haga lo que solo él puede hacer (Salmo 107:9): un milagro.

### Explora tu corazón hambriento

1. ¿Cómo describirías tu apetito actual por la Palabra de Dios? Haz un círculo alrededor de las palabras que más te resuenan en este momento. No hay respuestas correctas... solo respuestas honestas.

|               |             |
|---------------|-------------|
| Indiferente   | Ansioso     |
| Entusiasmado  | Distraído   |
| Abrumado      | Aburrido    |
| Deseoso       | Constante   |
| Esporádico    | Ávido       |
| Nostálgico    | Fuerte      |
| Desilusionado | Nervioso    |
| Culpable      | Esperanzado |
| Desesperado   | Curioso     |
| Reseco        | Perezoso    |
| Agradecido    | Luchador    |
| Carente       | Escéptico   |

2. En una escala de 0-10, ¿cuánta hambre tienes de escuchar al Señor?
3. ¿Cuál de los tres tipos de hambre te describe ahora mismo? ¿Por qué crees que es así?

4. Utiliza la tabla que hay a continuación para determinar qué obstáculos te impiden relacionarte con Dios en la actualidad. Comienza reflexionando sobre tus hábitos asociados a cada uno de los obstáculos. No te contengas; anótalos a todos. Luego, en la tercera columna, escribe qué te gustaría cambiar para que la Palabra de Dios ocupe un lugar más central en tus días y en tu corazón.

Obstáculos para la lectura bíblica

| Obstáculos   | Hábitos actuales | Cambios potenciales |
|--------------|------------------|---------------------|
| Distracción  |                  |                     |
| Embotamiento |                  |                     |
| Engaño       |                  |                     |
| Desánimo     |                  |                     |
| Deseos       |                  |                     |

## Un creciente afecto por la Palabra de Dios

*Lydia (cuarenta y tantos años, esposa, madre y codirectora de discipulados para mujeres)*

Crecí en la iglesia. Fui hija de pastores, mis dos abuelos fueron pastores y asistí a una escuela primaria cristiana, una escuela secundaria cristiana y una universidad cristiana. Participé en AWANA, la escuela dominical y el grupo de jóvenes. A menudo, ganaba juegos de ejercicios con espadeos o trivias bíblicas. Sabía mucho acerca de la Biblia y también sobre teología y doctrina. Aun así, creo que no podría decir con el salmista: «Tu Ley es mi regocijo» (Salmo 119:174) ni con Jesús: «No solo de pan vive el hombre, sino de toda palabra que sale de la boca de Dios» (Mateo 4:4).

En realidad, no amaba la Palabra de Dios. No era lo que alimentaba mi alma. Era parte de mi vida, pero no le tenía ningún afecto. Hasta hace poco tiempo.

Mi cariño por la Palabra de Dios comenzó a cambiar cuando empecé a participar regularmente en el estudio bíblico para mujeres en mi iglesia. Y cambió aún más cuando me pidieron que ayudara a liderar uno de los grupos pequeños de estudio bíblico. Además de aumentar mi conocimiento de la Palabra y de agudizarse mi entendimiento, mi afecto por la Palabra de Dios se profundizó significativamente. Mi amor por Cristo es ahora más profundo. Por la gracia de Dios, la ayuda del Espíritu Santo y el poder transformador del evangelio día a día, soy diferente, y creo que lo que ha jugado un rol primordial en esto ha sido el estudio de su Palabra.

Otra influencia sobre mi aprecio por la Biblia ocurrió en la primavera y verano del 2020, durante la pandemia de COVID-19. Abbey Wedgeworth, autora y anfitriona de pódcast, organizó una serie en Instagram llamada «Salmos significativos», donde invitaba a mujeres a compartir cómo algún salmo específico las había formado e impactado. Al escuchar a cada mujer hablar verdades sobre Dios, su carácter, su amor y su cuidado por su pueblo, mi corazón se sintió tan atraído al libro de los Salmos que comencé a leer uno por día. No tardé en incluir a mis pequeños hijos y, cada mañana, en el desayuno, leíamos juntos un salmo. Cuando terminamos los Salmos, seguimos con Proverbios, Lucas y Hechos, y hemos continuado leyendo juntos otras partes de la Biblia.