

Comer para Sanar

Absalon Avalos

Domingo 17 de Agosto, 2025

Juan 6:53–58 TCB

Jesús dijo:

– En verdad, en verdad les digo, a no ser que coman la carne del Hijo del Hombre, y beban su sangre, no tendrán vida plena en ustedes mismos. El que come mi carne y bebe mi sangre, tiene vida eterna, y yo le resucitaré en el último día. Porque mi carne es verdadera comida, y mi sangre es verdadera bebida. El que come mi carne y bebe mi sangre, permanece en mí y yo en él. Así como el Padre de la vida plena me envió y yo vivo a través de Él, entonces, el que come mi carne y bebe mi sangre, vivirá a través de mí. Este es el pan que bajó del cielo, no el pan que comieron sus padres y murieron, el que come este pan, vivirá para siempre.

Todos necesitamos **nutrición y sanidad** en nuestra vida.

- Así como la mala alimentación enferma el cuerpo, una mala “alimentación espiritual” enferma el alma.
- Jesús nos invita a comer de Él: *“Mi carne es verdadera comida y mi sangre es verdadera bebida.”*

1. La comida y sus efectos

- Lo que comemos determina cómo nos sentimos.
 - Hay alimentos que nos dan energía.
 - Hay alimentos que nos debilitan.
- Así también, lo que alimenta nuestra vida espiritual determina si caminamos con **vitalidad** o con **debilidad**.
- Somos lo que comemos: si nos alimentamos de Cristo, **su vida fluye en nosotros**.

2. Comer la carne de Cristo = Su humanidad

- Jesús fue verdadero hombre: tuvo hambre, sueño, cansancio y enojo.
- Pero **no se quedó en su humanidad limitada**: siempre vivió obediente al Padre.
- Alimentarnos de su carne = **apropiarnos de su ejemplo humano**.
 - Aprender a vencer el enojo.
 - A seguir adelante a pesar del cansancio.
 - A vivir como Él vivió.

3. Beber la sangre de Cristo = Su vida y santidad

- En la antigüedad, la sangre representaba la vida.

- Jesús nos invita a beber su sangre = **recibir su vida, su consagración y su santidad.**
- Así como una taza de café da energía al instante, beber la sangre de Cristo **transforma nuestro interior y nos llena de su Espíritu.**

4. El verdadero alimento de los creyentes

- Muchas veces buscamos a Dios solo para resolver problemas inmediatos.
- Pero Jesús nos llama a algo más:
 - No solo “soluciones rápidas”.
 - Sino una **vida transformada** al nutrirnos de Él.
- El verdadero discípulo se pregunta:
 - “Señor, ¿qué esperas de mí en medio de mi enfermedad, prueba o necesidad?”

5. Salir de la zona de confort

- El lugar donde estamos sentados representa comodidad.
- Levantarnos y buscar al Señor significa:
 - Dejar la pasividad.
 - Renunciar a solo pedir bendiciones.
 - **Moverse hacia una relación viva con Cristo.**
- El que se alimenta de Cristo **ya no vive igual que los demás.** Vive en fe, obediencia y esperanza.

6. Ejercicio espiritual

- Separa en tu mente tus problemas, enfermedades y dificultades.
- Ponlos de un lado y dile al Señor:

“Esto no me va a separar de Ti. Te quiero a Ti más que a mi salud, más que a mis bienes, más que a mis planes.”

- Al hacer esto, reconoces que **Cristo mismo es tu pan de vida y tu sanador.**

Conclusión y llamado

- La verdadera sanidad comienza al alimentarnos de Cristo.
- Si hoy recibes un milagro físico, dale gloria a Dios.
- Pero aún más, recibe a Cristo en tu vida cada día como tu pan y tu bebida.
- Levántate de tu zona de confort y dile al Señor:

“Quiero vivir de Ti. Quiero nutrirme de Tu humanidad y de Tu vida. Haz Tu voluntad en mí.”