

18 DE ENERO 2026

¿ODIAS O AMAS LA LUZ?

PASTOR MELVIN ÁBREGO

INTRODUCCIÓN

Juan 3:20-21 Porque todo el que hace lo malo odia la luz, y no viene a la luz para que sus acciones no sean expuestas. 21 Pero el que practica la verdad viene a la luz, para que sus acciones sean manifestadas que han sido hechas en Dios.

Imagina una habitación completamente oscura. Mientras no haya luz, puedes fingir que todo está en orden. Pero cuando se enciende la luz, el desorden queda expuesto. No porque la luz sea cruel, sino porque revela la verdad. Así ocurre con el corazón humano cuando la luz de Cristo entra: no viene a destruir, sino a mostrar lo que necesita ser sanado.

Esta ilustración refleja la enseñanza del apóstol Juan en el capítulo 3 de su Evangelio. La Palabra de Dios declara

que **la Luz vino al mundo**, no para destruir, sino para **mostrar la verdadera condición del ser humano**. La luz de Cristo no inventa nuestra culpa; la revela. Frente a esa luz no existe neutralidad: el corazón humano responde de una de dos maneras —**odiándola o amándola**.

El propósito de este discipulado es confrontar el corazón con el Evangelio e invitar a una verdad transformadora: **Ven a la luz de Cristo, porque solo en ella hallarás perdón y libertad**. A lo largo de este estudio examinaremos las dos respuestas que presenta Juan 3:

1. El odio natural del hombre hacia la luz.
2. El amor sobrenatural del creyente por la luz.

I. EL ODIO NATURAL DEL HOMBRE HACIA LA LUZ

Nuestro texto base describe con precisión la condición del corazón humano no regenerado y el peligro de permanecer en las tinieblas. Juan 3:20 declara: **“Porque todo el que hace lo malo odia la luz, y no viene a la luz para que sus acciones no sean expuestas.”**

La expresión *“todo el que hace lo malo”* no se refiere a una falta aislada o accidental, sino a una **práctica continua del pecado**. El ser humano, en su condición caída, vive inclinado al mal, separado de Dios e incapaz por sí mismo de venir a la luz. No se trata solo de actos pecaminosos, sino de un **estado moral corrupto**.

De este corazón surge un **odio activo hacia la luz**. Este rechazo no es involuntario ni superficial; es deliberado. La luz es incompatible con la forma de vida del pecador,

por lo que evita venir a ella para no ser confrontado. Como afirma Juan 3:19: **“Los hombres amaron más las tinieblas que la luz, porque sus acciones eran malas.”**

El problema no es la luz, ni las tinieblas como una fuerza externa que atrapa a una víctima inocente. **El problema es el corazón**. El ser humano ama la oscuridad porque allí puede ocultar su pecado y preservar una falsa sensación de paz. El pecado produce una hostilidad creciente contra todo aquello que expone la verdad.

Este patrón aparece desde el inicio de las Escrituras. Tras pecar, **Adán no corrió hacia Dios, sino que huyó de Su presencia: Génesis 3:8-10, “Y oyeron al Señor Dios que se paseaba en el huerto al fresco del día; y el hombre y su mujer se escondieron de la presencia del Señor Dios”**

entre los árboles del huerto. Y el Señor Dios llamó al hombre, y le dijo: ¿Dónde estás? Y él respondió: Te oí en el huerto, y tuve miedo porque estaba desnudo, y me escondí" (NBLA).

El corazón humano busca ocultarse de la luz de Cristo para evitar la confrontación y juicio divino. Lo mismo

ocurrió con Israel, que prefirió palabras suaves en lugar de la verdad de Dios por que les parecía severa: "Que dicen a los videntes: «No vean visiones»; y a los profetas: «No nos profeticen lo que es recto, dígnanos palabras agradables, profeticen ilusiones»" (Isaías 30:10, NBLA). El corazón no regenerado **prefiere la comodidad de la mentira antes que la verdad que confronta**.

Preguntas de comprensión

1. Según Juan 3:20, ¿por qué el pecador evita venir a la luz?

Preguntas de reflexión

1. ¿En qué áreas de tu vida has evitado la luz de la Palabra para no ser confrontado con tu pecado o desobediencia?

2. ¿Qué pecados o actitudes intentas justificar, minimizar u ocultar en lugar de llevarlos honestamente delante de Dios en arrepentimiento?

3. ¿De qué manera tu reacción ante la corrección bíblica revela si amas la verdad o si estás resistiendo la luz?

II. EL AMOR SOBRENATURAL DEL CREYENTE POR LA LUZ

En marcado contraste con quienes aman las tinieblas, Juan 3:21 presenta la respuesta de aquellos que han sido transformados por la gracia:

Juan 3:21 "Pero el que practica la verdad viene a la luz, para que sus acciones sean manifestadas que han sido hechas en Dios" (NBLA).

La expresión "practicar la verdad" no implica perfección moral ni ausencia de pecado. El texto no enseña que el creyente no peque, sino que **ya no vive entregado al pecado como estilo de vida**. Su fe se hace visible en una disposición constante de **sinceridad, obediencia y sumisión a la verdad revelada por Dios**. Cuando el creyente peca, su respuesta no es esconderse, sino venir a la luz.

"Venir a la luz" implica una actitud **voluntaria y humilde** frente al examen divino. El creyente no huye de la exposición, aunque sea dolorosa o vergonzosa, porque su confianza **no descansa en sus obras**, sino en **Dios que obra en él**. Sabe que no será condenado, porque ha depositado su fe en el Hijo de Dios: **"El que cree en Él no es condenado" (Juan 3:18).**

La Luz es Cristo: Es crucial entender que la luz no es un ideal moral ni un estándar ético abstracto. La luz es Cristo mismo. Jesús declaró: *"Jesús les habló otra vez, diciendo: Yo soy la luz del mundo; el que me sigue no andará en tinieblas, sino que tendrá la luz de la vida" (Juan 8:12, NBLA).*

Venir a la luz, entonces, **no es solo exponerse**, sino **venir a Cristo**. Amar la luz es amar a Cristo; huir de la luz es huir de Él. El creyente no teme la exposición porque

viene al Salvador que **no solo revela el pecado, sino que otorga perdón, vida y restauración**. El texto afirma que las obras del creyente son manifestadas como **"hechas en Dios"**. Esto presupone la **regeneración**, pues solo quien ha nacido del Espíritu puede amar la luz **"el que no nace de agua y del Espíritu no puede entrar en el reino de Dios" (Juan 3:5).**

Las buenas obras no son la causa de la salvación, sino la evidencia de la obra previa de Dios en el corazón. Todo lo verdadero, recto y bueno en la vida del creyente tiene su origen en la gracia divina, bajo el poder del Espíritu Santo. Por ello, la gloria no recae en el hombre, sino en Dios.

Este pasaje no solo describe la obra salvadora de Dios, sino que **refuta varias distorsiones religiosas comunes:**

1. El moralismo, que intenta corregir conductas sin venir realmente a la luz; una vida de apariencia externa sin rendición delante de Dios.
2. El decisionismo superficial, que habla de fe sin transformación visible; una confesión verbal sin sumisión real a la Palabra.
3. El cristianismo oculto, que dice amar a Cristo pero teme Su luz; que busca gracia sin arrepentimiento, perdón sin confesión, comunión sin transparencia.

Jesús no reconoce una fe secreta, cómoda o no expuesta. La fe que salva es la fe que **viene a la luz**, porque confía no en sí misma, sino en **Aquel que obra en ella**.

El verdadero creyente **no teme ser examinado**, sino que encuentra gozo en ello. Ejemplo de esto lo encontramos en los Salmos cuando David reconoce que nada puede ocultarse de Dios y convierte esa verdad en oración: *"Escudríñame, oh Dios, y conoce mi corazón; pruébame y conoce mis inquietudes. Y ve si hay en mí camino malo, y guíame en el camino eterno"* (Salmo 139:23-24, RV1960).

Este debe ser también nuestro deseo: **vivir expuestos a la verdad de la Escritura**, permitiendo que cada circunstancia revele áreas que deben someterse a Dios.

Preguntas de comprensión

1. ¿Qué significa bíblicamente "practicar la verdad" según Juan 3:21?

Preguntas de reflexión

1. Cuando pecas, ¿tu reacción es esconderte o venir humildemente a la luz en confesión y dependencia de la gracia de Cristo?

El creyente no vive de apariencias, no se deleita en el pecado, no teme confesarlo ni pedir ayuda, porque sabe que **la misma luz que expone es la que perdona y restaura**.

La evidencia de la fe no es la perfección, sino la transparencia humilde delante de Dios.

2. ¿Tu vida demuestra una práctica constante de la verdad o solo una profesión verbal de fe sin transformación real?
3. ¿Puedes identificar evidencias de que tus buenas obras son fruto de la obra de Dios en ti y no de orgullo o autosuficiencia?

III. ¿CUÁL SERÁ NUESTRA RESPUESTA A LA LUZ DE CRISTO?

Esta exposición nos lleva a una aplicación práctica. El verdadero creyente no vive de apariencias, sino que procura la integridad. La integridad no es perfección, sino una transparencia humilde delante de Dios; es no gozarse en el pecado propio ni en el ajeno, sino confesar continuamente nuestra necesidad de gracia.

La obra del Espíritu Santo

Este amor por la luz **no nace de nosotros**. Es una doble obra soberana del Espíritu Santo, quien **transforma el corazón**, *Primero despierta un amor genuino por Cristo*, separandonos así del mundo y de aquellos que no quieren venir a la luz.

El Espíritu genera en el creyente un rechazo creciente al pecado y un deseo profundo por la santidad. Esta separación no es aislamiento, y *Segundo el mismo Espíritu no une al cuerpo de Cristo*, llevándonos junto a aquellos que aman la luz:

"Pero si andamos en luz, como él está en luz, tenemos comunión unos con otros, y la sangre de Jesucristo su Hijo nos limpia de todo pecado" (1 Juan 1:7, RV1960).

La pregunta inevitable es: **¿cómo puede alguien pasar de odiar la luz a amarla?**

La respuesta no está en el esfuerzo humano, sino en el evangelio:

"Porque de tal manera amó Dios al mundo, que ha dado a su Hijo unigénito, para que todo aquel que en él cree, no se pierda, mas tenga vida eterna. Porque no envió Dios a su Hijo al mundo para condenar al mundo, sino para que el mundo sea salvo por él" (Juan 3:16-17, RV1960).

Cuando una persona **pone su fe en el Hijo**, recibe perdón, es abrazado por el amor del Padre y **nace de nuevo**. Y de ese nuevo corazón **brotan un amor genuino por la luz**. Así, el creyente **no solo se aparta de las tinieblas**, sino que **deja de amarlas**, porque ahora ha sido hecho **hijo de Dios**.

Si aún duda de Cristo y el evangelio, entienda esto: **la luz no es su enemiga, ni es la causa de su pecado; sólo revela su verdadera condición**. Tal vez se resiste porque cree que su estilo de vida es seguro o piensa que puede controlar su pecado. Pero las tinieblas nunca permanecen estáticas: **se vuelven cada vez más densas, hasta que ya no hay salida**. Vendrá el día en que Cristo regresará, toda rodilla se doblará y toda ilusión se disipará. Entonces la realidad quedará al descubierto. **Pero hoy aún es tiempo**. No huya de la luz. Con humildad, pida a Dios que ilumine su vida, porque **solo en Cristo hay perdón y salvación**.

Exhortación a la Iglesia

A los creyentes, les recuerdo tres peligros de no vivir en la luz:

1. Callar el pecado marchita el alma

No confesar el pecado no lo elimina; **lo fortalece**. David lo expresó con profunda honestidad: **“Mientras callé, se envejecieron mis huesos en mi gemir todo el día” (Salmo 32:3)**. Vivir con áreas ocultas produce sequedad espiritual, pérdida de gozo y debilitamiento del corazón. **La confesión no es humillación destructiva; es el camino a la sanidad.**

2. El pecado oculto nunca se queda privado

Es una mentira pensar: *“Mi pecado solo me afecta a mí.”* El pecado no confesado termina filtrándose en nuestras palabras, decisiones, silencios cómplices o incluso en el encubrimiento del pecado ajeno. Lo que comienza en secreto **se convierte en un cáncer que debilita a todo el cuerpo de Cristo**. La vida en las tinieblas erosiona la credibilidad, la autoridad espiritual y la salud de la iglesia.

3. La luz no destruye al creyente, lo restaura

Satanás quiere hacernos creer que venir a la luz será nuestra ruina, pero la verdad es lo contrario: la luz sana, limpia y restaura. “Si confesamos nuestros pecados, Él es fiel y justo para perdonarnos y limpiarnos” (1 Juan 1:9).

Tenemos el ejemplo de Pedro, quien negó a Jesús públicamente. Imaginemos el escalofrío que recorrió su espalda al cantar el gallo, el peso de la culpa por haber traicionado a quien le ofreció salvación. Pedro quedó expuesto, quebrantado y sin fuerzas. Pero, ¿acaso la luz lo destruyó? No. Pedro fue restaurado y se convirtió en una columna de la iglesia. Tanto David como Pedro conocieron la oscuridad de su pecado, pero al venir a la luz, no fueron aniquilados, sino sanados.

Por eso, el llamado sigue siendo el mismo hoy: **No ames las tinieblas. Ven a la luz de Cristo, porque solamente allí hallarás perdón y verdadera libertad.**

Preguntas de comprensión

1. Según Juan 3:16–17 y 1 Juan 1:9, ¿cuál es la única esperanza para pasar de las tinieblas al perdón, la restauración y la vida eterna?

Preguntas de reflexión

1. ¿Qué áreas de tu vida necesitan hoy ser expuestas a la luz para experimentar restauración, libertad y renovación espiritual?

2. ¿Estás confiando en tu propio esfuerzo para cambiar o dependiendo humildemente de la obra regeneradora del Espíritu Santo?

3. ¿Qué decisiones prácticas debes tomar hoy para dejar las tinieblas y caminar en integridad, transparencia y obediencia a Cristo?

Según lo leído hasta el momento, ¿De qué maneras has sido instruido, exhortado, consolado o animado?

ALABANZAS | DOMINGO 18 DE ENERO, 2026

En nuestra iglesia siempre buscamos que puedas integrarte y disfrutar mas de la adoración comunitaria, por tal razón compartimos el siguiente listado de alabanzas para que adores a nuestro Señor Jesucristo:

El poder de la cruz

Keith & Kristyn Getty, Stuart Townend.
El poder de la Cruz

[Escuchar aquí](#)

Habla Oh Dios

Iglesia IBO, Keith Getty y Stuart Townend.
Speak, o Lord

[Escuchar aquí](#)

Gracias por ser parte de nuestra comunidad. Te invitamos a apoyar nuestro ministerio para seguir produciendo recursos como este. Puedes ofrendar a través de:

graciasobregracia.org/ofrendas
o escaneando el siguiente código:

