

29 DE MARZO 2026

FIJA TU MIRADA EN JESÚS

PASTOR MÉLVIN ÁBREGO



INTRODUCCIÓN

Hermanos, el autor de Hebreos, al iniciar el capítulo 12, nos presenta una imagen muy clara: la vida cristiana es una carrera. Al observar las grandes competiciones contemporáneas —como las maratones—, es evidente que no todos los participantes logran cruzar la meta. Muchos abandonan el recorrido debido a lesiones imprevistas, al desánimo que produce la fatiga o a la falta de una disciplina y preparación adecuadas para afrontar el rigor del trayecto.

Con esta premisa en mente, el autor bíblico exhorta a aquellos que han recibido el llamado de Dios a que no pierdan el enfoque. El llamado es claro: **fijar la mirada en Jesús**. Solo por medio de Cristo, el creyente puede correr la carrera que tiene por delante, despojándose del pecado y de todo lastre que estorbe su progreso. La confianza no debe residir en la capacidad propia,

sino en Cristo, pues es Él quien sostiene, capacita y perfecciona al corredor hasta el final. Por tanto, la invitación en este material, a partir del capítulo 12 de Hebreos, es: **con tu mirada en Jesús, corre la carrera de la fe, porque Él te sostiene y perfecciona.**

El desarrollo de esta verdad teológica se estructurará en tres puntos fundamentales: en primer lugar, la necesidad de fijar nuestros ojos en Jesús mientras nos despojamos de todo impedimento y del pecado; en segundo lugar, la comprensión de la necesidad imperativa de la disciplina divina; y, finalmente, la actitud del verdadero hijo de Dios, quien no menosprecia ni da la espalda a la corrección de su Padre Celestial.

I. PUESTOS NUESTROS OJOS EN JESÚS DESPOJÉMONOS DEL PECADO

«¹ Por tanto, nosotros también, teniendo en derredor nuestro tan grande nube de testigos, despojémonos de todo peso y del pecado que tan fácilmente nos envuelve, y corramos con paciencia la carrera que tenemos por delante, ² puestos los ojos en Jesús, el autor y consumidor de la fe, quien por el gozo puesto delante de Él soportó la cruz, menospreciando la vergüenza, y se ha sentado a la diestra del trono de Dios. ³ Consideren, pues, a Aquel que soportó tal hostilidad de los pecadores contra sí mismo, para que no se cansen ni se desanimen en su corazón».

Lo primero que debemos destacar es la «gran nube de testigos» que el autor menciona. Para comprender la identidad de este grupo, es preciso retroceder al capítulo anterior, donde se expone la naturaleza de la

fe como «la certeza de lo que se espera, la convicción de lo que no se ve» (Hebreos 11:1). Allí se presenta una lista de hombres y mujeres —desde Abel hasta los profetas— que, aunque no recibieron la promesa, estuvieron dispuestos a entregar su vida, porque su fe estaba en Aquel que prometió.

Esta nube de testigos no debe entenderse simplemente como espectadores pasivos, sino como aquellos cuya vida y muerte testifican de la fidelidad de Dios. Son ejemplos de perseverancia que, habiendo atravesado sufrimientos, torturas y dificultades, terminaron su carrera con éxito. Sus vidas hoy siguen hablando —como se dice de Abel en Hebreos 11:4—, recordándonos que la fe firme es posible incluso en medio de las pruebas más difíciles.

Ahora bien, para correr adecuadamente esta carrera de la fe, el pasaje pide a todo creyente que **se despoje de todo peso y del pecado que fácilmente lo envuelve**. En la experiencia cristiana, es un hecho que cada creyente lucha con pecados específicos; existen inclinaciones y debilidades particulares hacia las cuales somos más propensos.

La naturaleza del pecado es ilustrada a menudo como una trampa que seduce mediante el deseo. Así como un animal es atraído por el cebo y, al intentar liberarse, queda aún más atrapado por sus propios esfuerzos, el pecado envuelve al hombre de tal manera que este descubre su total incapacidad de liberarse por cuenta propia. Es en este punto de desesperación donde resplandece el Evangelio: ante la imposibilidad humana de romper las cadenas del pecado —ya sea la envidia, la lujuria, el orgullo o la ingratitud—, el creyente debe acudir a Cristo, reconociendo que solo en Él hay verdadero arrepentimiento y la libertad del pecado.

Además del pecado, existen «pesos» o estorbos que, sin ser pecaminosos en su esencia, dificultan la carrera. Estos pueden incluir el trabajo, ciertas relaciones de amistad, libertades cristianas mal empleadas o cargas emocionales como la ansiedad y el miedo. Si una bendición o una actividad legítima termina alejando al creyente de la comunión con Dios y de su vida en la iglesia, se ha convertido en un lastre. Es imposible correr una carrera de resistencia cargando un peso innecesario; por lo tanto, la santificación implica una evaluación rigurosa de aquello que debe ser dejado atrás para aligerar la marcha.

La exhortación bíblica continúa llamándonos a correr con **paciencia o perseverancia**. Es vital reconocer que cada creyente tiene una carrera particular trazada por la soberanía de Dios. Las luchas de uno no son necesariamente las del otro, ya que cada uno es tentado según su propia concupiscencia, pero sin duda, para alcanzar esta meta, la perseverancia es indispensable. Se puede evocar el ejemplo histórico del atleta Derek Redmond en los Juegos Olímpicos de 1992, quien, tras sufrir una lesión en plena competencia, se negó a abandonar y, sostenido por su padre, cruzó la línea de meta. De una manera infinitamente superior, el creyente no corre solo; cuando las fuerzas flaquean y el

Preguntas de comprensión

1. ¿Qué significa “despojarse de todo peso” y del pecado?

dolor arrecia, es el Padre Celestial quien sostiene y guía al corredor hacia el final.

El anhelo de todo creyente es poder exclamar, junto al apóstol Pablo: «⁷ He peleado la buena batalla, he terminado la carrera, he guardado la fe. ⁸ En el futuro me está reservada la corona de justicia que el Señor, el Juez justo, me entregará en aquel día; y no solo a mí, sino también a todos los que anhelan Su venida» (2 Timoteo 4:7-8).

Esta carrera es posible si mantenemos la mirada fija en Jesús, el «autor y consumidor de la fe». Esta afirmación cristocéntrica nos señala que Cristo no solo inició la obra de salvación, sino que Él es el estándar y la garantía de su cumplimiento. Al considerar Su humanidad, observamos a Aquel que vivió en total dependencia del Padre, como afirma **Hebreos 2:13**: «Yo confiaré en Él». Su muerte y resurrección han abierto el camino para que nosotros, por la fe, participemos en esta carrera con la certeza de que cruzaremos la meta.

Por otro lado, debemos considerar que Jesús soportó la cruz y menospreció la vergüenza debido al «gozo puesto delante de Él». Este gozo incluía no solo el retorno a Su gloria eterna, sino también el gozo de llevar muchos hijos a la gloria eterna. Además, esta actitud en Cristo garantizó nuestra salvación, ya que, siendo el único justo, sufrió la hostilidad de pecadores y cargó en la cruz con la iniquidad de Su pueblo.

Así que, el dolor que sufrió Jesús fue mucho mayor que cualquier aflicción humana. Por lo tanto, el creyente es llamado a no desmayar, renovando su hombre interior día tras día, como enseña el apóstol en **2 Corintios 4:16-18 (NBLA)**:

«¹⁶ Por tanto no desfallecemos, antes bien, aunque nuestro hombre exterior va decayendo, sin embargo nuestro hombre interior se renueva de día en día. ¹⁷ Pues esta aflicción leve y pasajera nos produce un eterno peso de gloria que sobrepasa toda comparación, ¹⁸ al no poner nuestra vista en las cosas que se ven, sino en las que no se ven; porque las cosas que se ven son temporales, pero las que no se ven son eternas».

Preguntas de reflexión

1. ¿Cuál es el pecado que más fácilmente te envuelve actualmente?
2. ¿Qué “cosas no pecaminosas” podrían estar estorbando tu caminar con Dios?
3. ¿Tiendes a mirar más tus circunstancias o a Cristo en medio de las pruebas?

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

II. LA NECESIDAD DE LA DISCIPLINA DE DIOS.

Para asegurar que el corredor no se desvíe de la meta ni sucumba ante el cansancio, Dios emplea un instrumento necesario: la disciplina. Esta labor de enseñanza y corrección es fundamental para que los ojos del creyente permanezcan enfocados en Cristo. El texto de **Hebreos 12:4-6 (NBLA)** expone esta realidad con contundencia:

«⁴ Porque todavía, en su lucha contra el pecado, ustedes no han resistido hasta el punto de derramar sangre. ⁵ Además, han olvidado la exhortación que como a hijos se les dirige: Hijo mío, no tengas en poco la disciplina del Señor, ni te desanimes al ser reprendido por Él; ⁶ porque el Señor al que ama, disciplina, y azota a todo el que recibe por hijo».

Es probable que los destinatarios originales de esta epístola, abrumados por la persecución y las dificultades, estuvieran perdiendo de vista lo único que podría sostenerlos: Cristo. Y agregando a esto, el autor de Hebreos les recuerda que, a pesar de sus tribulaciones, aún no habían alcanzado el grado de sufrimiento —hasta la entrega de la propia vida— como sí había sucedido con la «gran nube de testigos» y como el mismo Señor Jesús enfrentó. Todas estas tribulaciones estaban provocando desánimo, pero ¿por qué?

Porque habían olvidado la Palabra de Dios. Las Escrituras muestran que las tribulaciones por las que pasamos los hijos de Dios no son para destrucción y desánimo, sino que tienen el propósito de fortalecer la fe. Además, es necesario que por diversas pruebas entremos al reino de los cielos. La falta de claridad en estos temas era el resultado de haber olvidado la exhortación dirigida a ellos como a hijos.

La falta de consuelo y la debilidad en la fe suelen derivar de ignorar las Escrituras. Sin el conocimiento de las reglas de la carrera, el corredor inevitablemente

será descalificado. Por ello, desde el inicio de la carta podemos apreciar un llamado a prestar «mucho atención a lo que hemos oído» (Hebreos 2:1). Lejos de la instrucción bíblica, la disciplina de Dios se percibe como algo amargo o punitivo, perdiendo de vista que es, en realidad, una afirmación del amor paternal de Dios. El Padre no disciplina para destruir, sino para enseñar, corregir y afirmar nuestra identidad como hijos Suyos.

Es necesario ampliar nuestro entendimiento de la disciplina que Dios ejerce sobre Sus hijos. Existen dos dimensiones en la disciplina divina: la correctiva y la formativa. Un ejemplo de la primera se observa en la vida del rey David tras su pecado con Betsabé; la reprensión profética produjo un quebrantamiento que condujo a un arrepentimiento genuino y a una madurez espiritual plasmada en el Salmo 51. Por otro lado, la disciplina formativa actúa como el entrenamiento de un atleta, preparando el carácter del creyente para la santidad. Incluso en hombres íntegros como Job, la prueba no vino como castigo por un pecado oculto, sino como un medio para profundizar su conocimiento de Dios y perfeccionar su fe.

La respuesta ante las pruebas debe ser la que sugiere **Santiago 1:2-4 (NBLA)**:

«² Tengan por sumo gozo, hermanos míos, cuando se hallen en diversas pruebas, ³ sabiendo que la prueba de su fe produce paciencia. ⁴ Y que la paciencia tenga su perfecto resultado, para que sean perfectos y completos, sin que les falte nada».

Aunque la disciplina no produce gozo de manera inmediata, el resultado final —la madurez y la semejanza a Cristo— es motivo de profunda alegría espiritual. Dios nos disciplina para que seamos «perfectos», en el sentido de ser hombres y mujeres maduros en la fe.

Preguntas de comprensión

1. Según el texto, ¿por qué Dios disciplina a sus hijos?

Preguntas de reflexión

1. ¿Cómo sueles reaccionar cuando enfrentas pruebas o corrección?
2. ¿Qué revela tu actitud hacia la disciplina sobre tu entendimiento de Dios?

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

III. NO MENOSPRECIEMOS LA DISCIPLINA DE NUESTRO PADRE

El tercer punto nos lleva a considerar la relación filial que subyace a la disciplina. El texto prosigue en **Hebreos 12:7-11 (NBLA)**:

«⁷ Es para su corrección que sufren; Dios los trata como a hijos. Porque ¿qué hijo hay a quien su padre no discipline? ⁸ Pero si están sin disciplina, de la cual todos han sido hechos participantes, entonces son hijos ilegítimos y no hijos verdaderos. ⁹ Además, tuvimos padres terrenales para disciplinarnos, y los respetábamos, ¿con cuánta más razón no estaremos sujetos al Padre de nuestros espíritus, y viviremos? ¹⁰ Porque ellos nos disciplinaban por pocos días como les parecía, pero Él nos disciplina para nuestro bien, para que participemos de Su santidad. ¹¹ Al presente ninguna disciplina parece ser causa de gozo, sino de tristeza; sin embargo, a los que han sido ejercitados por medio de ella, les da después fruto apacible de justicia».

En el plano humano, la disciplina de los padres terrenales es inherentemente imperfecta. Aunque busquen formar el carácter, los padres a menudo actúan según su limitado entendimiento, en ocasiones influenciados por el enojo o la falta de información objetiva. No obstante, incluso esa disciplina imperfecta suele generar respeto y obediencia en los hijos.

Preguntas de comprensión

1. ¿Cuál es el propósito final de la disciplina divina?

En contraste, la disciplina del Padre Celestial es perfecta, justa y oportuna. Él conoce todas y cada una de nuestras circunstancias y necesidades. Su propósito supremo no es otro que hacernos partícipes de Su santidad. Dios está trabajando activamente para conformarnos a la imagen de Su Hijo, Aquel en quien hemos fijado nuestra mirada. Por tanto, rechazar la disciplina es dar la espalda a la santificación obrada en nuestras vidas y menospreciar nuestra unión por medio de Cristo a nuestro Padre Celestial.

Ahora bien, para que podamos evaluarnos a nosotros mismos, debemos considerar que la disciplina divina tiene un doble efecto: en los verdaderos hijos, produce madurez y seguridad en su posición delante de Dios; en aquellos que no poseen una fe auténtica, el quebranto a menudo provoca alejamiento y endurecimiento del corazón. Así que, pregúntate: ¿Qué provoca en ti la disciplina?

De esta manera, el Señor utiliza la disciplina para preservar la pureza de Su Iglesia, separando a los que son Suyos de aquellos que viven en una falsa fe. Por lo tanto, un hijo de Dios no menosprecia la disciplina.

Preguntas de reflexión

1. ¿Cómo puedes responder mejor a la disciplina de Dios en lugar de resistirla?
2. ¿Qué significa para ti “participar de su santidad” en tu vida diaria?
3. ¿Qué cambios concretos evidenciarían que estás siendo formado por Dios?

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

CONCLUSIÓN Y APLICACIÓN: ¿CUÁL DEBE SER NUESTRA RESPUESTA?

Ante la exposición de estas verdades, la Escritura confronta al lector con su realidad espiritual. Es necesario evaluar toda la vida. Aquellos que viven entregados a sus deseos, sin experimentar culpa, remordimiento ni quebranto por su pecado, y cuyas vidas incluso parecen “prosperar”, no pueden ser considerados hijos de Dios. Estos, al morir, serán juzgados por haber rechazado el evangelio, no habrá más oportunidad para conocer a Dios como Padre sino que se enfrentarán a Dios como Juez.

Para quienes están en la fe, la respuesta debe ser doble. En primer lugar, debemos correr de tal manera que otros sean animados por nuestro ejemplo. La carrera cristiana no es un ejercicio de individualismo egoísta; nuestras acciones, nuestra perseverancia y nuestra fe influyen en quienes nos rodean y en las generaciones que vienen detrás. Debemos preguntarnos cuál será nuestro legado: ¿seremos recordados por una fe mediocre o por una perseverancia inquebrantable que exaltó a Cristo en medio de la prueba y de las diversas dudas?

Esto implica una participación activa en la vida de la Iglesia —asistiendo con diligencia a las reuniones, sirviendo con integridad y participando de la edificación mutua—. **Hebreos 12:12-13 (NBLA):** «¹² Por tanto, fortalezcan las manos débiles y las rodillas que flaquean, ¹³ y hagan sendas derechas para sus pies, para que la pierna coja no se descoyunte, sino que se sane».

En segundo lugar, no debemos ceder al desaliento. Aunque enfrentemos la hostilidad de un mundo caído, los ataques de Satanás o la presión de nuestro propio pecado, nada podrá desviarnos si mantenemos la mirada en Jesús. Podemos confiar plenamente en la promesa del **Salmo 37:12-15 (NBLA):** El impío trama

contra el justo, y contra él rechina sus dientes. ¹³ El Señor se ríe de él, porque ve que su día se acerca. Los impíos han sacado la espada y entesado el arco, para abatir al afligido y al necesitado, para matar a los de recto proceder. ¹⁵ Su espada penetrará en su propio corazón, y sus arcos serán quebrados.

Terminemos con esta historia de dos hermanos nuestros, En 1555, durante la Reforma en Inglaterra, Hugh Latimer y Nicholas Ridley fueron condenados a morir en la hoguera por no negar a Cristo. Atados al poste, rodeados de fuego, Latimer le dijo a su compañero: “*Ten buen ánimo, maestro Ridley, y compórtate como hombre; hoy encenderemos una vela en Inglaterra que, por la gracia de Dios, confío que nunca será apagada*”. Su mirada no estaba puesta en la gloria temporal ni en el alivio inmediato, sino en Jesús y en la obra eterna que Él realiza a través de Sus siervos fieles.

Hoy, nosotros somos llamados a unirnos a esa gran nube de testigos. Por tanto, **con tu mirada en Jesús, corre la carrera de la fe, porque Él te sostiene y perfecciona.**

Preguntas de comprensión

1. ¿Qué diferencia hay entre un verdadero hijo de Dios y alguien que no lo es?

Preguntas de reflexión

1. ¿Tu vida anima a otros a correr la carrera de la fe o los desalienta?
2. ¿A quién puedes animar esta semana en su caminar con Cristo?
3. ¿Qué decisiones prácticas tomarás para “no ceder al desaliento”?

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

ALABANZAS | DOMINGO 29 DE MARZO, 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:

Todo lo que creo al Rey

Musica por Sovereign Grace Music.

[Escuchar aquí](#)

Damos Gracias (Salmo 107)

Gracia Soberana Música

[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:

