

"LA VITAMINA DEL SOL"

Autor: Adhemar Cuellar

¿Te gustan los alimentos? Estos son necesarios para la vida por que contienen vitaminas. En los alimentos encontramos las vitaminas A, B, C, D... Hoy quiero hablarte de la vitamina "D". Esta la encontramos en: los alimentos lácteos (leches, quesos), en la yema de huevo y en los aceites de hígado de pescado. Salmon, Sardinias.

Una característica muy particular de esta vitamina es que también podemos obtenerla a través de la exposición de nuestro cuerpo a la luz del sol. Esta es la única vitamina que el organismo puede producir sin ingerir alimentos. Dicen los expertos que solo bastan unos 15 minutos expuestos a los rayos del sol durante cuatro veces por semana para poder producir la vitamina D necesaria para el cuerpo.

En nuestra alimentación espiritual también necesitamos muchas vitaminas, una de ellas precisamente es la vitamina "D". Esta vitamina la encontramos en Juan 8,12:***Jesús les hablo de nuevo diciendo: "Yo soy la luz del mundo. El que me sigue no caminara en tinieblas, sino que tendrá luz y vida"***

Jesucristo es la vitamina que la humanidad necesita para salir de las penumbras del pecado. Cristo tiene la vitamina suficiente y necesaria para iluminar nuestra vida.

Si todos los días buscamos esta luz divina, por tan solo 15 minutos, Si nos exponemos a los rayos Divinos, tendremos suficiente vitamina espiritual. Caminaremos por las rutas de la vida alejados de las tinieblas de la muerte. Con los rayos de Cristo tendremos la luz que nos guíara por los senderos que conduce a la vida y vida eterna.

¿Tu vida está en tinieblas? Déjate iluminar por Cristo. Haciendo la siguiente oración:

Señor en este momento me encuentro en penumbras, mi alma y mi espíritu están en tinieblas, el pecado apago la luz de mi alma, mis días transcurren en una constante oscuridad. Señor hoy pido e imploro que la luz de Cristo venga a sacarme de la oscuridad. Pido perdón por alejarme de ti. Amado Dios arrepentido te suplico que los rayos de Cristo proporcionen a mi alma la suficiente vitaminas espiritual, este día decido seguirte, creo que al hacerlo dejare de caminar en tinieblas, creo que al seguirte tendré luz y vida. Gracias Señor por devolver la luz a mi vida. Gracias Señor Amen.