

MANUAL DE VIDA

Por pepo Toledo



LAS NUEVE MANIFESTACIONES
DEL FRUTO DEL ESPÍRITU DE DIOS

Pepo Toledo 2021

MANUAL DE VIDA

**Fruto, llenura y
dones del Espíritu
de Dios**

Por Pepo Toledo

2023

LIBRO DIGITAL

www.pepotoledo.com

Contenido

Fruto, llenura y dones del Espíritu de Dios	4
Llenura del Espíritu de Dios.....	4
Fruto del Espíritu de Dios	8
Dones.....	11
Manifestaciones del fruto del Espíritu de Dios	13
Amor	14
Gozo	22
Paz	34
Tolerancia.....	42
Amabilidad	53
Bondad	60
Fe	66
Mansedumbre	75
Templanza	83
Resumen	100
Del autor	102
Referencias.....	106

Fruto, llenura y dones del Espíritu de Dios

Llenura del Espíritu de Dios

En el momento en que una persona cree y por fe acepta a Jesucristo como señor y salvador de su vida es bautizado en el Espíritu y se convierte en cristiano. En ese momento Dios le invita a “embriagarte” de su Espíritu, según *Efesios 5:18: Y no os embriaguéis de vino, en lo cual hay disolución; mas sed llenos del Espíritu.* Ser lleno del Espíritu es una condición permanente que comienza a desarrollarse con el bautismo en el Espíritu. Así como una persona ebria está controlada por el alcohol, el cristiano lleno del Espíritu está controlado por él, ayudándolo a luchar contra de su naturaleza pecaminosa.

Haber recibido el bautismo del Espíritu y tener la llenura del Espíritu se manifiestan de dos formas: La primera, llevando una vida de adoración y

alabanza a Dios, tal y como lo dice *Marcos 12:30*. La segunda, reflejando un carácter semejante al de Cristo, lo cual nos lleva a la primera. Recordemos que el Consolador vino para glorificar a Cristo.

De acuerdo a Tim Lahaye, ⁱ el temperamento es una combinación de características que heredamos al nacer. Afectan en forma subconsciente nuestro comportamiento para bien o para mal. El carácter es el resultado de nuestro temperamento modificado por nuestras creencias y principios (lo que somos). Es el alma de las personas, formada por su mente, emociones y voluntad.

La personalidad es lo que reflejamos. Puede coincidir o no con el carácter dependiendo de cuán genuina sea. Usamos máscaras cuando queremos ocultar nuestro verdadero carácter.

Nos ponemos máscaras porque nos cansamos de ser nosotros mismos.

Esto sucede porque actuamos para ser aprobados y aceptados por las demás. La mayor parte del tiempo queremos ser otras personas. Otras veces queremos tener la destreza de los animales.

Hacemos de la vida un teatro.
Tragedia, comedia, drama o farsa. No seas el actor de tu propia farsa. Haz de tu vida tu propia obra de teatro.
Auténtica, no de ficción. Haz tú el guion de la mano de Dios. Haz de caso que cada día es el estreno y esmérate por que todo salga bien.

Los espectadores siempre estarán en el escenario para criticarte. Si te preocupa lo que digan o hagan terminarás siendo tu mayor crítico. Nunca te vas a gustar. El perfeccionismo inútil puede desilusionarte y acabar contigo.

Las comparaciones son la peor trampa del Diablo. Deja de pretender ser lo que no eres. Deja de actuar como que tienes lo que no tienes.

Tu felicidad no depende de la aprobación de los demás. Tampoco debes buscarla a costa de la infelicidad de otros. Ser feliz es una decisión tuya. Es estar contento con lo que tienes. Es agradecer a Dios por lo que te ha dado.

Se feliz siendo tú mismo. No escondas tus debilidades detrás de una máscara. Supéralas siendo auténtico.

Cada máscara tiene un monstruo que se come tu propia máscara para revelar lo que llevas adentro. ¿Estás listo?

Forjar tu carácter significa reconocer tus debilidades y convertirlas en fortalezas.

Para muchos cristianos ser lleno del Espíritu de Dios significa hablar en lenguas, desmayarse, llorar o reírse sin control. No encuentro sustento bíblico para esta afirmación. Ser lleno del Espíritu es llenarse de su fruto.

No somos llenos del Espíritu porque lo sentimos. Es el resultado de seguir la palabra. Dios es emocional y nosotros también porque estamos hechos a su imagen y semejanza. Dios quiere que usemos nuestras emociones para alabarlo y adorarlo. Dios puede responderte llenándote de su Espíritu, con una sensación de gozo en tu interior. Pero eso no justifica que hagamos de nuestras emociones el centro de nuestra relación con él. Tampoco quiere decir que quien no siente esta sensación de gozo interior no está lleno del Espíritu. Dios no quiere que tus emociones controlen tu vida. Dios quiere que seamos

controlados por su Espíritu y
manifestemos el carácter de su hijo
Jesucristo en cada cosa que hagamos y
en cada paso que demos.

Fruto del Espíritu de Dios

En el *Antiguo Testamento*, Dios promete a su pueblo reunirlo de nuevo en la tierra prometida y poner su Espíritu dentro de ellos para que cumplan sus mandamientos. *Ezequiel 36:24-28. 24 Y yo os tomaré de las gentes, y os juntaré de todas las tierras, y os traeré a vuestro país. 25 Y esparciré sobre vosotros agua limpia, y seréis limpiados de todas vuestras inmundicias; y de todos vuestros ídolos os limpiaré. 26 Y os daré corazón nuevo, y pondré espíritu nuevo dentro de vosotros; y quitaré de vuestra carne el corazón de piedra, y os daré corazón de carne. 27 Y pondré dentro de vosotros mi espíritu, y haré que andéis en mis mandamientos, y guardéis mis derechos, y los pongáis por obra. 28 Y habitaréis en la tierra que di a vuestros padres; y vosotros me seréis por pueblo, y yo seré a vosotros por Dios.*

En el *Nuevo Testamento*, recibimos al Espíritu de Dios en el momento de recibir a Jesucristo como señor y salvador de nuestras vidas. El Espíritu de Dios habita en los que creemos en Cristo (*Romanos 8:9-10*). Dios nos equipa de esta forma para parecernos a Jesús y ser merecedores de la salvación. La fórmula para hacerlo es ser llenos de las nueve manifestaciones de su Espíritu. Para ello, debemos moldear nuestro carácter como un escultor lo hace con su obra.

El fruto del Espíritu nos viene de estar llenos en el Espíritu. No es un don. Es el proceso de crecimiento en la palabra de Dios. Mientras más llenura del Espíritu tenemos más tendremos de su fruto y más nos pareceremos a Jesús.

Los elementos clave son: la obediencia a la palabra de Dios, la permanencia en ella, morir a la carne, la unión con Cristo y manifestar su carácter.

Dios es amor y el fruto de su Espíritu es consecuencia del amor. Se da cuando morimos al pecado y la naturaleza de Dios se convierte en nuestra naturaleza.

Manifiestas son las obras de la carne (*Gálatas 5:19-21*). Mas las nueve manifestaciones del fruto del Espíritu de Dios son: Caridad (amor), gozo (alegría), paz (armonía), tolerancia (paciencia), amabilidad (benignidad), bondad, fe (fidelidad, lealtad), mansedumbre (humildad) y templanza (dominio propio), (*Gálatas 5:22-23*). Están disponibles libre y abundantemente para nosotros de la gloria de Jesucristo.

Filipenses 1:11 dice así: *Llenos de frutos de justicia, que son por Jesucristo, a gloria y loor de Dios.*

Si vivimos en el Espíritu, andemos también en el Espíritu. Lejos de toda vanidad, rivalidad y envidias (*Gálatas 5:25-26*). Solamente practicando estas virtudes podremos dominar nuestra naturaleza pecaminosa. Son la clave de la convivencia en armonía entre los seres humanos y entre ellos y Dios.

Efesios 5:9 lo resume así: *Porque el fruto del Espíritu es en toda bondad, y justicia, y verdad.*

Estos principios los debemos aplicar en nuestra vida personal, nuestro

hogar, nuestra iglesia y nuestra nación.
Son nuestro MANUAL DE VIDA.

Dones

Un don es un regalo selectivo (en este caso, hecho por un ser superior), o bien una cualidad o habilidad que nos es concedida. El Espíritu de Dios en sí es un regalo que Dios mismo nos da a todos los creyentes. Viene acompañado de dones espirituales para determinadas personas. Estas habilidades especiales son dadas para edificar el cuerpo de Cristo (la Iglesia). También se les llama carismas del Espíritu de Dios.

Cada cristiano que recibe un don debe compartirlo con otros (*1 Pedro 4:10*).

Me impresiona mucho el pasaje donde Jesús maldice a la higuera: *Mateo 21:18-19. 18 Y por la mañana volviendo a la ciudad, tuvo hambre. 19 Y viendo una higuera cerca del camino, vino a ella, y no halló nada en ella, sino hojas solamente, y le dijo: Nunca más para siempre nazca de ti fruto. Y luego se secó la higuera.* La higuera se veía

frondosa, pero al acercarse a ella no tenía fruto.

Una buen analogía de lo que ya mencionamos: el carácter es lo que somos y personalidad es lo que reflejamos.

Qué no decir de *Mateo 7:19*: *Todo árbol que no lleva buen fruto, córtase y échase en el fuego.*

Debemos cultivar las nueve manifestaciones del fruto del Espíritu en nuestras vidas, si queremos ser candidatos a que Dios nos conceda alguno de los nueve dones de su Espíritu, según *1 Corintios 12:8-10*:⁸ Porque a la verdad, a éste es dada por el Espíritu palabra de sabiduría; a otro, palabra de ciencia según el mismo Espíritu; ⁹ A otro, fe por el mismo Espíritu, y a otro, dones de sanidades por el mismo Espíritu; ¹⁰ A otro, operaciones de milagros, y a otro, profecía; y a otro, discreción de espíritus; y a otro, géneros de lenguas; y a otro, interpretación de lenguas". Dios reparte estos dones como quiere (*1 Corintios 12:11*).

Manifestaciones del fruto del Espíritu de Dios

Estudiemos ahora una a una las nueve manifestaciones del fruto del Espíritu de Dios. El fruto es uno, las manifestaciones o virtudes son nueve.



Amor (caridad)

Dios es amor. 1 Juan 4:8. *El que no ama, no conoce a Dios; porque Dios es amor.* Acá no dice que Dios tiene amor, sino que Dios es amor. Su naturaleza es amor. Él nos amó primero y envió a su Hijo Unigénito al mundo para propiciación de nuestros pecados (1 Juan 4:9-10).

Dios nos ama desde siempre. Dios nos ama desde antes de la creación del mundo (*2 Timoteo 1:9*). El amor de Dios es la causa de nuestro amor, ya que él nos amó primero. Dios nos ama con amor eterno y nos sostiene con su misericordia (*Jeremías 31:3, Salmos 100:5*).

Dios nos ama por siempre. Una mujer no olvida ni deja de amar a su propio hijo. Aunque lo hiciere, Dios no lo olvidará. Dios te tiene grabado en las palmas de sus manos (*Isaías 49:15-16*). Ninguno vio jamás a Dios. Pero si nos amamos, Dios permanece en nosotros y su amor se manifiesta (*1 Juan 4:12*).

Dios nos ama incondicionalmente. Dios te ama aun cuando no es correspondido, porque él es amor. No tenemos que hacer nada para merecerlo (*Romanos 5:8*).

Dios nos creó para amarnos y que lo amáramos. El amor de Dios es la razón de nuestra existencia. Dicho en términos positivos, *1 Juan 4:8* dice: El que ama, llega a conocer a Dios.

Nada nos puede separar del amor de Dios. *Romanos 8:39. Ni lo alto, ni lo bajo, ni ninguna criatura nos podrá*

apartar del amor de Dios, que es en Cristo Jesús Señor nuestro.

Dios nos ama a tal extremo que su ley es amor. El gran mandamiento es amar a Dios con todo tu corazón, toda tu alma, y toda tu mente; el segundo amar al prójimo como a ti mismo: (*Mateo 22:36-40*). Amar a Dios es la semilla del amor por los demás. Es así que el amor de Dios madura en nosotros.

El que no ama a su hermano al cual ha visto, no puede amar a Dios a quien no ha visto (*1 Juan 4:20*). La única deuda que Dios quiere que tengas es la de amarse unos a otros, porque el que ama al prójimo, cumplió la ley (*Romanos 13:8*). Nadie tiene amor más grande que quien da su vida por sus amigos (*Juan 15:13*).

Si Dios nos ha amado tanto, debemos también nosotros amarnos unos a otros (*1 Juan 4:11*), con amor fraternal, respetándonos y honrándonos mutuamente (*Romanos 12:10*), perseverando como Cristo perseveró (*2 Tesalonicenses 3:5*). El que permanece en el amor, permanece en Dios, y Dios en él (*1 Juan 4:16*). Que el amor y la verdad nunca te abandonen. Grábalos en lo profundo de tu corazón, y hallarás

gracia y favor ante Dios y ante los hombres (*Proverbios 3:3-4*). Muy especialmente, Dios quiere que los hombres lo graben en el corazón de su esposa. Que la amen como Cristo amó a su Iglesia y dio su vida por ella (*Efesios 5:25*).

Debemos vestarnos de amor, que es el vínculo perfecto (*Colosenses 3:14*). Hagamos todo con amor (*1 Corintios 16:14*). Seamos siempre humildes, amables, pacientes y tolerantes unos a otros en amor (*Efesios 4:2*).

De nada sirve tener don de profecía, entender los misterios, tener conocimiento y fe que mueve montañas, pero si no tengo amor, nada soy (*1 Corintios 13:2*).

La recompensa del amor. Está escrito que cosas que el ojo no vio, ni el oído oyó, ni nadie siquiera ha imaginado, son las cosas que Dios ha preparado para los que le aman (*1 Corintios 2:9*).

La demostración por excelencia del amor de Dios es su misericordia. Todos los hombres somos pecadores (*Romanos 3:23*). Estábamos destituidos de la gloria de Dios. Dios es amor y en su misericordia dio a su hijo unigénito

para que todo el que cree en él tenga vida eterna (*Juan 3:16*). Este acto tiene que ver con justicia, pero también tiene que ver con amor. La misericordia se refiere al perdón de Dios ante el arrepentimiento de los hombres. La gracia es un don gratuito de Dios para poder ser salvos. El amor de Jesucristo hacia nosotros siempre ha estado accesible. Es generoso y lleno de gracia.

La misericordia también es una manifestación del amor en el plano terrenal. Por ejemplo, la parábola del buen samaritano. Este sentimiento amoroso nos mueve a compadecernos del infortunio de nuestros semejantes y emprender acciones que reflejen el estilo de vida cristiano. Dios nos consuela en nuestras dificultades para que podamos consolar a otros (*2 Corintios 1:4*).

Los misericordiosos recibirán misericordia (*Mateo 5:7*). Hacer actos de misericordia produce felicidad. Es un gran remedio para la depresión. No dejes de hacer el bien a quienes lo necesiten, cuando esté en tu mano hacerlo (*Proverbios 3:27*). Especialmente, a tus enemigos (*Lucas*

6:35-36). Vuestra recompensa será grande.

La *Biblia* exhorta a quienes no practican la misericordia. *1 Corintios 10:24. Ninguno busque su propio bien, sino el del otro. Santiago 2:13* advierte que será hecho juicio sin misericordia a aquél que no hiciere misericordia.

Tipos de amor

Los griegos describieron cuatro tipos de amor, que denominaron ágape, fileo, *storge* y eros.

Ágape. Es al amor espiritual. Para los cristianos, el amor de Dios. Es incondicional. No depende de que Dios ejerza su voluntad, porque él es amor. Su máxima expresión es el sacrificio de su hijo Jesucristo en la cruz. Aceptar el amor de Dios facilita que demos amor a los demás.

Fileo. Es el amor fraternal. Se refiere al amor a los amigos, a nuestros compañeros en la Iglesia.

Storge. Es el amor entre matrimonios y familiares. Por cierto, que no todos tus parientes son necesariamente tus amigos.

Eros. Es el amor que se da entre los cónyuges. Es un amor romántico acompañado de atracción física. El complemento perfecto. Dios nos brinda el goce de la sexualidad dentro del matrimonio (*Cantares 7:6-9*). Requiere compromiso y fidelidad. Nuestra pareja es el prójimo más inmediato que tenemos. Debemos vestarnos de amor, el cual es vínculo de la perfección (*Colosenses 3:14*).

Características del amor

Se han escrito infinidad de textos sobre el amor. El himno que Pablo compuso siempre tendrá un lugar especial entre todos estos escritos. Es una descripción breve y a la vez elocuente de lo que son las características del amor. En esta versión, la palabra amor se traduce como caridad. Leamos *1 Corintios 13:4-8*: *4 La caridad es sufrida, es benigna; la caridad no tiene envidia, la caridad no hace sinrazón, no se ensancha; 5 No es injuriosa, no busca lo suyo, no se irrita, no piensa el mal; 6 No se huelga de la injusticia, mas se huelga de la verdad; 7 Todo lo sufre, todo lo cree, todo lo espera, todo lo soporta. 8 La caridad nunca deja de ser:*

mas las profecías se han de acabar, y cesarán las lenguas, y la ciencia ha de ser quitada.

El capítulo termina diciendo así: *Y ahora permanecen la fe, la esperanza, y la caridad, estas tres: empero la mayor de ellas es la caridad (v. 13).*

Con estas palabras podemos sintetizar el significado del amor.



Gozo (alegría, felicidad)

El gozo es consecuencia del amor y de la paz, que da reconciliación con Dios. Produce una sensación de alegría permanente en Cristo, encima de las circunstancias de la vida. De su plenitud recibimos gracia sobre gracia (*Juan 1:16*).

Cuando Jesús nos dice que es la vida verdadera, añade: *Juan 15:11. Estas cosas os he hablado, para que mi gozo*

esté en vosotros, y vuestro gozo sea cumplido.

El gozo produce llenura del Espíritu (Efesios 5:18). Este era el deseo de Pablo para los creyentes. *Romanos 15:13. Y el Dios de esperanza os llene de todo gozo y paz creyendo, para que abundéis en esperanza por la virtud del Espíritu Santo.* Qué lindo saludo. Las ovejas descarriadas son motivo de preocupación y especial atención. *Lucas 15:7. 7 Os digo, que así habrá más gozo en el cielo de un pecador que se arrepiente, que, de noventa y nueve justos, que no necesitan arrepentimiento.* Debemos buscar nuestra restauración y la de nuestros hermanos. *2 Corintios 13:11. Resta, hermanos, que tengáis gozo, seáis perfectos, tengáis consolación, sintáis una misma cosa, tengáis paz; y el Dios de paz y de caridad (amor) será con vosotros.* La disciplina no es agradable en el momento de recibirla, pero después da fruto de justicia y paz (Hebreos 12:11).

Dios se goza sobre ti con alegría (Sofonías 3:17). Retribúyete gozándote en él siempre (Filipenses 4:4). En su presencia hay gran alegría (Salmos 16:11), y te sorprende haciendo días especiales para ti (Salmos 118:24-29).

Disfrútalos al máximo. Alábalo, porque para siempre es su misericordia. Las leyes de Dios deben ser gozo en tu corazón (*Salmos 119:111*). Si multiplicas la medida de los que Dios te ha confiado, te invitará a entrar en tu gozo (*Mateo 25:20-21*). Si actúas en agrado a Dios, puedes disfrutar las cosas buenas de la vida. *Eclesiastés 9:7. Anda, y come tu pan con gozo, y bebe tu vino con alegre corazón: porque tus obras ya son agradables a Dios.*

Dios ama el dador alegre (*2 Corintios 9:7*). No te prives del gozo de dar. El corazón alegre es medicina, más el espíritu triste seca los huesos (*Proverbios 17:22*).

Pide y recibirás, para que tu alegría se cumpla (*Juan 16:24*).

Pide conforme a la voluntad de Dios, con la confianza en que te escuchará (*1Juan 5:14*).

La *Biblia* hay que verla en su contexto. Al igual que en la tierra, los derechos conllevan obligaciones. Por ejemplo, el derecho de libre circulación conlleva respetar las normas de tránsito. De la misma forma, las bendiciones que Dios nos da conllevan obligaciones, que básicamente se circunscriben a observar sus

mandamientos. *Juan 15:7. Si estuviereis en mí, y mis palabras estuvieren en vosotros, pedid todo lo que quisiereis, y os será hecho. Salmos 37:3: Espera en Jehová, y haz bien; Vivirás en la tierra, y en verdad serás alimentado.*

Una investigación realizada por los profesores Philippe Tobler y Ernst Fehr del Departamento de Economía de la Universidad de Zurich, Suiza, demostró que la generosidad hace a la gente más feliz. Por el contrario, las personas egoístas son menos felices. ⁱⁱ

Dios te da consuelo y alegría en medio de tus preocupaciones (*Salmos 94:19*). De la misma forma, debemos consolarnos unos a otros como un padre lo hace con sus hijos (*1 Tesalonicenses 2:11*). De la mano de Dios, puedes enfrentar la adversidad en completa tranquilidad.

Alégrate incluso de las afrentas que sufres por Cristo, porque en tu debilidad serás poderoso (*2 Corintios 12:10*). Pablo y Silas en prisión, cantaban himnos a Dios y los demás presos los oían (*Hechos 16:25*). El gozo del Señor es nuestra fortaleza (*Nehemías 8:10*). Dios te muestra el camino de la vida y

te llena de gozo con su presencia (*Hechos 2:28*). Confiando en Dios, experimentarás el extraño concepto de batallar en paz.

Aún en medio de la escasez, en medio de la tribulación, regocíjate en Dios tu salvador: *Habacuc 3:17-18. 17 Aunque la higuera no florecerá, Ni en las vides habrá frutos; mentirá la obra de la oliva, y los labrados no darán mantenimiento. Y las ovejas serán quitadas de la majada, y no habrá vacas en los corrales; 18 Con todo yo me alegraré en Jehová, y me gozaré en el Dios de mi salud (salvación).*

Estas palabras te serán de gran ayuda en medio de la escasez. Al pronunciarlas, estás aceptando la perfecta voluntad de Dios en medio del infortunio. Puedes tener la seguridad que saldrás fortalecido de esa prueba. Aprenderás a apreciar incluso las cosas más sencillas.

Jesús anunció su partida a sus discípulos con estas palabras: *Juan 16:20. De cierto, de cierto os digo, que vosotros lloraréis y lamentaréis, y el mundo se alegrará: empero, aunque vosotros estaréis tristes, vuestra tristeza se tornará en gozo. La muerte de Jesús devastó a los discípulos. Verlo*

glorificado y posteriormente recibir a su Espíritu, los llenó de un gozo indescriptible. De la misma forma, en este mundo seremos quebrantados. Pero nuestra tristeza se transformará en inexplicable gozo cuando veamos al Señor cara a cara (*Apocalipsis 22:4-5*).

En las bienaventuranzas hay un mensaje subyacente de suma importancia que no debemos pasar por alto: el tema de la felicidad. Ser feliz implica un estado permanente y estar feliz temporal. Es un sentimiento subjetivo.

En la *Biblia* este vocablo no se aplica a Dios, sino en relación a Dios, a quien se le considera la fuente de la felicidad.

El concepto de felicidad fue evolucionando con el paso de los siglos, pasando de un enfoque en bienes terrenales en el *Antiguo Testamento* a bienes eternos. El cambio de valores lo estableció Jesús: un concepto de felicidad asociado al gozo de la relación con Dios y la expectativa de la vida eterna.

Este concepto espiritual de felicidad duró siglos hasta la llegada de la época moderna, marcada por la Revolución francesa en 1879.

Los valores se invirtieron y la felicidad ahora se asocia al progreso material.

Cuando el ser humano satisface sus necesidades básicas y suntuarias se acostumbra a ellas y luego se sigue preguntando dónde está la felicidad.

Lamentablemente, muchas iglesias han adoptado este concepto y equivocadamente predicán el evangelio de la prosperidad, enfocado en el ser humano, ignorando que la *Biblia* se trata de Dios.

En el cristianismo, la felicidad no es alcanzar una meta, sino estar contento en cualquier situación, sin importar las circunstancias, en todo momento (*Filipenses 4:11*). En otras palabras, debemos aspirar a tener lo que Dios quiere que tengamos.

Jesús, por el gozo que le esperaba, soportó la cruz. Es el autor y consumidor de la fe. *Hebreos 12:2. Puestos los ojos en el autor y consumidor de la fe, en Jesús; el cual, habiéndole sido propuesto gozo, sufrió la cruz, menospreciando la vergüenza, y sentóse a la diestra del trono de Dios.*

La fe en Cristo produce un gozo indescriptible y glorioso. *1 Pedro 1:8-9.*

*8 Al cual, no habiendo visto, le amáis;
en el cual, creyendo, aunque al
presente no lo veáis, os alegráis con
gozo inefable y glorificado; 9 obteniendo
el fin de vuestra fe, que es la salud
(salvación) de vuestras almas.*

Traslademos ahora estos conceptos a la práctica. La alegría es producida por un incidente positivo. Viene acompañada de gozo y produce bienestar. La felicidad es transformar ese sentimiento pasajero en un estado permanente.

MI esposa supo que había alcanzado ese estado, cuando una amiga, al ver su rostro, le dice: "Quiero de eso que tú tienes".

Dios nos manda ser positivos y al mismo tiempo nos previene de las consecuencias de ser negativos.

Proverbios 12:25. El cuidado congojoso en el corazón del hombre, lo abate; Mas la buena palabra lo alegra.

Proverbios 17:22. El corazón alegre produce buena disposición: Mas el espíritu triste seca los huesos.

Cuando anuncian que habrá bloqueos o problemas de tránsito en la ciudad, salgo a sacar mis tareas pendientes y encuentro las calles libres.

Los pesimistas que se quedaron en casa me cedieron su espacio.

Los que antes de emprender una tarea se ponen a pensar en los obstáculos que enfrentarán, nunca hacen nada. Yo salgo sin pensar en dificultades, decidido a cumplir mi cometido. Cuando encuentro una barrera, le la bordeo, le paso por encima, por debajo o la derribo, pero no me quedo estancado.

No te conviertas en tu propio estorbo.

Cuando hablamos de la psicología de las emociones, la ciencia va de la mano con la *Biblia*.

La alegría trae cantidad de beneficios tanto para la salud mental como para la salud física: Disminuye el estrés. Eleva nuestra autoestima. Nos da fortaleza. Mejora nuestro rendimiento académico y laboral. Refuerza nuestra conducta y nos ayuda a conseguir metas. Mejora nuestro sistema inmune. Mejora nuestra calidad y cantidad de sueño, y todo lo que eso conlleva. Ayuda a combatir el dolor. ⁱⁱⁱ

La otra cara de la moneda son las enfermedades psicosomáticas. El poder de la mente (psique) sobre lo somático (cuerpo) puede hacer que

desarrollemos una dolencia física a causa de un estado mental.

Los problemas psicológicos provocan enfermedades y las enfermedades provocan problemas psicológicos.

Según la Organización Mundial de la Salud, el 90 % de las enfermedades tienen un principio psicosomático.^{iv} Son ocasionadas por el estrés, la ansiedad y la depresión entre otras. Nos preocupan, y provocan miedo. El principal detonante es el estrés. Se dice que el estrés es exceso de presente, la ansiedad exceso de futuro y la depresión exceso de pasado.

El pasado es como nuestra sombra. Siempre nos acompaña, para bien o para mal. La falta de perdón y el resentimiento son autodestructivos. Te atan al pasado y lo hacen formar parte de tu presente en todo momento. La preocupación tiene el mismo efecto. Empeora las cosas. No cambia el pasado, pero puede arruinar tu presente y tu futuro.

Dios no te diseñó para soportar emociones negativas. Cuando las tienes, tu cuerpo se queja con estrés y enfermedades; tu mente, con depresión y amargura. La forma de lidiar con ellas es poner tu vida en manos de Dios.

Entrégale tus errores, tus problemas y tus necesidades. También tus anhelos y tus metas. Vive cada día de tu vida con gozo y paz. Uno a uno.

La historia se inventa, pero el pasado no se puede cambiar. Aunque sí lo puedes repetir, volviendo sobre tus errores. No se trata de borrar el pasado. El tiempo recordado con un corazón sano nos deja el gozo de los recuerdos y el aprendizaje de los errores. Aprende del pasado para construir la historia de tu futuro. Dale significado a tu presente. Enfócate en los dones que Dios te dio.

Hay un versículo poderoso en la *Biblia* que resume el tema: *Mateo 6:34. Así que, no os congojéis por el día de mañana; que el día de mañana traerá su fatiga: basta al día su afán.* Vive cada día a la vez. Este mensaje de fe lo encontramos en toda la palabra de Dios. Los niños lo saben porque su corazón es limpio. Son libres de la preocupación del tiempo. Nos enseñan a gozar el presente. Puedes ver a Dios en ellos.

En sintonía con este versículo, menciono una frase célebre de Winston Churchill: "Pasé más de la mitad de mi

vida preocupándome por cosas que jamás iban a ocurrir".



Paz (armonía)

Shalom aleijem es un saludo tradicional hebreo, que significa "la paz sea con vosotros" (*Jueces 6:23*). Está inspirado en *Génesis 43:23*.^v

La paz de Israel era contrapartida en el pacto con Dios a andar en sus decretos y guardar sus mandamientos (*Levítico 26:3-6*). La diáspora fue un castigo para Israel, pero al final de los tiempos la paz será restablecida (*Ezequiel 34:25*).

La paz es signo del Evangelio de la gracia. *Lucas 2:14. Gloria en las alturas a Dios, y en la tierra paz, buena voluntad para con los hombres.* La paz de la gracia consiste en la serenidad de conciencia del creyente que ha sido perdonado por Dios (*Romanos 15:13*).

Jesús derribó el muro que separaba a judíos y gentiles (*Efesios 2:14-18*).

Leamos ahora *Mateo 10:34: No penséis que he venido para meter paz en la tierra: no he venido para meter paz, sino espada.* Este versículo parece contradictorio. Para entenderlo, hay que separar la paz terrenal de la espiritual. La paz terrenal depende de nuestra relación con el resto de individuos. La paz espiritual la provee Cristo (*Mateo 11:28-30*).

La gente malvada, aborrece la luz (*Juan 3:20*). Seremos aborrecidos por causa de Cristo (*Mateo 10:21-22*).

Jesús nos ofreció la paz de Dios que sobrepasa todo entendimiento y guarda nuestros corazones, en respuesta a la oración hecha con acción de gracias (*Filipenses 4:6-7*). También prometió paz en toda circunstancia (*2 Tesalonicenses 3:16*), que te hará

dormir confiado (*Salmos 4:8*). Los que creemos en Cristo y lo amamos sin haberlo visto, nos alegramos con gozo indescriptible que nos lleva a la finalidad de la fe, que es la salvación de nuestras almas (*1 Pedro 1:8-9*). Esto le produce a Jesús gran alegría (*3 Juan 1:4*).

Esta es la paz interior en Cristo Jesús. La alcanzamos por la comunión con Cristo (*1 Pedro 5:14*). La paz exterior es hacia el prójimo: *Filipenses 4:9. Lo que aprendisteis y recibisteis y oísteis y visteis en mí, esto haced; y el Dios de paz será con vosotros*. La paz interior y la paz exterior son complementarias.

Jesús se despidió de sus discípulos con estas palabras: *Juan 14:27. La paz os dejo, mi paz os doy: no como el mundo la da, yo os la doy. No se turbe vuestro corazón, ni tenga miedo*. También les dijo que en este mundo tendremos aflicción, pero debemos tener confianza. Porque él venció al mundo (*Juan 16:33*).

Ser cristiano no es estar exento de problemas. Es la forma en que te enfrentas a ellos, sin miedo, poniendo tu confianza en Dios y aceptando que se haga su voluntad en tu vida.

Los siguientes versículos nos enseñan la relación entre paz, justicia y salvación:

Salmos 119:165. Mucha paz tiene los que aman tu ley; Y no hay para ellos tropiezo.

Salmos 34:14. Apártate del mal, y haz el bien; busca la paz, y síguela.

Romanos 8:6. Porque la intención de la carne es muerte; mas la intención del espíritu, vida y paz.

Proverbios 26:21. El carbón para brasas, y la leña para el fuego: Y el hombre rencilloso para encender contienda.

Proverbios 20:3. Honra es del hombre dejarse de contienda: Mas todo insensato se envolverá en ella.

Hebreos 12:14. Seguid la paz con todos, y la santidad, sin la cual nadie verá al Señor.

Proverbios 17:9. El que cubre la prevaricación, busca amistad: Mas el que reitera la palabra, aparta al amigo.

Los que siembran paz recogen como fruto justicia (*Santiago 3:18*). Dios nos manda a tomar la iniciativa. Mantener las aguas calmadas no es suficiente. El conflicto sigue allí. La semilla que vas a sembrar es tomar la iniciativa, pidiendo a Dios por sabiduría. Trata de entender qué cargas tiene la otra persona. En

lugar de acusar, comienza por pedir perdón por tu parte en el conflicto. Recuerda que Jesús tomó la iniciativa para reconciliarnos con Dios y nos dio el ministerio de reconciliación (*2 Corintios 5:18*). No vas a cambiar a la otra persona, pero sí puedes arreglar el problema. No vas a resolver todas las diferencias, pero si puedes restaurar la relación. Tu cosecha será justicia. El mundo está lleno de conflictos y necesita la acción constante de pacificadores en Cristo.

Hay promesa de gozo para quienes promueven la paz (*Proverbios 12:20*).

Llenarse del fruto del Espíritu de Dios es primordial para tener paz. *Efesios 4:1-3. 1 Yo pues, preso en el Señor, os ruego que andéis como es digno de la vocación con que sois llamados; 2 con toda humildad y mansedumbre, con paciencia soportando los unos a los otros en amor; 3 Solícitos a guardar la unidad del Espíritu en el vínculo de la paz.*

Mientras esté en tus manos, haz la paz. *Romanos 12:18. Si se puede hacer, cuanto está en vosotros, tened paz con todos los hombres.* Debes ser pacificador aún que otros se nieguen a serlo.

Vamos ahora a las bienaventuranzas. *Bienaventurados los pacificadores: porque ellos serán llamados hijos de Dios (Mateo 5.9).* La paz en las personas llega al reconciliarse con Dios. Este es el primer paso. El segundo, hacia el prójimo. Los que procuran la paz son los que resuelven conflictos, restauran relaciones y unen a las personas.

El concepto de la guerra y la paz entre grupos antagónicos es muy complejo y no tiene un tratamiento específico en la *Biblia*.^{vi} Bajo los conceptos de guerra santa y guerra justa se ha buscado controlar al mundo para fines perversos. Qué no decir de las guerras religiosas. Lo que sabemos es que el pacifismo fue la respuesta de la iglesia primitiva hacia el Imperio romano.

La paz es algo que no agradecemos y no apreciamos hasta que la perdemos, como muchas otras cosas que Dios nos da. La ausencia de violencia no necesariamente es una paz verdadera. Es también la falta de todo aquello que pueda afectar al individuo y sus relaciones con otras personas, en la

familia, en la sociedad y por supuesto con Dios.

Para los países que emergen de la guerra no hay paz sin perdón. *Santiago 2:13* nos enseña que si Jesucristo murió por el perdón de nuestros pecados espera que también perdonemos a los que nos ofenden. Un antiguo refrán dice que el perdón no puede cambiar el pasado, pero sí el futuro.

Es en nuestro interior donde nacen la paz y la guerra. Es allí donde debemos construir los pilares de la paz y fundar sobre ellos nuestros hogares. A partir de allí es que podemos crear la paz mundial. Esta no es una utopía. De la mano de Dios, es un sueño realizable.

En el lado bueno, estamos en el período de la historia de la humanidad en que más paz ha habido. La Unión Europea recibió el Premio Nobel de la Paz en 2012 “por su contribución durante seis décadas al avance de la paz y reconciliación, la democracia, y los derechos humanos en Europa”.^{vii} Esto quiere decir, 60 años sin hacer guerras entre ellos. Lo que quedan son conflictos étnicos o focalizados y otros provocados por los que fomentan el odio de clases. Todos, con muy pocas

muertes en términos comparativos. Para apoyar el argumento, veamos un poco de estadísticas. En 2016 hubo 15.2 millones de muertes por cardiopatía isquémica y accidentes cerebrovasculares (ACV).^{viii} Hay 27 veces más de posibilidades de morir del corazón que violentamente.



Tolerancia (paciencia)

Las presiones de la vida moderna ponen a prueba la tolerancia. Muchos se levantan por la mañana discutiendo con su pareja mientras desayunan. Entre otras cosas, por la presión del trabajo. Al subirse al carro y adentrarse en el tráfico, se convierten en energúmenos, a causa de lo que consideran agresiones o falta de cortesía por parte de otros automovilistas. Quizás al llegar al

trabajo ya pecaron una docena de veces.

La paciencia es la capacidad de sufrir circunstancias adversas sin quejarse, sin insultar, sin murmurar. Cuando lo haces, apagas el fruto del Espíritu y das mal testimonio. Job se quejó sin ofender a Dios (*Job 1:22*). Tú también puedes hacerlo, pero sin cuestionarlo. *Salmos 2:10-12. 10 Y ahora, reyes, entended: Admitid corrección, jueces de la tierra. 11 Servid a Jehová con temor, y alegraos con temblor. 12 Besad al Hijo, para que no se enoje, y perezcáis en el camino, cuando se encendiere un poco su furor. Bienaventurados todos los que en él confían.* Tu respuesta a la adversidad requiere de equilibrio, firmeza, perseverancia y clemencia, entre otras cosas. No te quejes por razones egoístas.

Somos fortalecidos por Dios para paciencia (*Colosenses 1:10-11, Santiago 1:3-4*). Dios utilizará las pruebas por las que atraviesas para fortalecerte y moldearte a semejanza de Cristo en paciencia.

Sigamos el ejemplo de Pablo, quien veía el propósito de Dios en la tribulación:

Romanos 5:3-5. 3 Y no sólo esto, mas aun nos gloriamos en las tribulaciones, sabiendo que la tribulación produce paciencia; 4 y la paciencia, prueba; y la prueba, esperanza; 5 y la esperanza no avergüenza; porque el amor de Dios está derramado en nuestros corazones por el Espíritu Santo que nos es dado.

Filipenses 4:12. Sé estar humillado, y sé tener abundancia: en todo y por todo estoy enseñado, así para hartura como para hambre, así para tener abundancia como para padecer necesidad.

Las tribulaciones que sufrió Pablo fueron mucho más allá: 2 Corintios 11:24-28. 24 De los judíos cinco veces he recibido cuarenta azotes menos uno. 25 Tres veces he sido azotado con varas; una vez apedreado; tres veces he padecido naufragio; una noche y un día he estado en lo profundo de la mar; 26 en caminos muchas veces, peligros de ríos, peligros de ladrones, peligros de los de mi nación, peligros de los gentiles, peligros en la ciudad, peligros en el desierto, peligros en la mar, peligros entre falsos hermanos; 27 en trabajo y fatiga, en muchas vigiliass, en hambre y sed, en muchos ayunos, en frío y en desnudez; 28 sin otras cosas además, lo que sobre mí se agolpa

cada día, la solicitud de todas las iglesias.

Todas estas calamidades sufrieron Pablo y en ningún momento dudó que fueran parte del plan de Dios para fortalecerlo.

Regocijarnos en la voluntad de Dios produce paciencia. *Filipenses 4:4.*
Gozaos en el Señor siempre.

Pablo les enseñó tolerancia a los primeros cristianos judíos que querían judaizar a los gentiles en temas de comida (*Romanos 14:2-4*).

Hablemos ahora del espacio ambiental. De la misma forma que los animales son territoriales, las personas tienden a establecer vínculos con el espacio, que los hace identificarse con lugares en los que pasa su vida cotidiana. El hogar, el trabajo, la escuela, el autobús, etcétera. Podemos definirlo como el espacio ambiental particular de cada persona y en cada situación. El tamaño del este espacio y cambia de acuerdo a las circunstancias. De la misma manera, el nivel de aislamiento que pueda o no tener. Para orar, leer o estudiar buscamos estar solos en un ambiente tranquilo. Para hacer ejercicio requerimos un espacio

adecuado para evitar accidentes. En el autobús o el avión, el espacio se circunscribe al asiento y a veces las personas compiten por el único apoyo brazo que hay entre dos lugares. Curiosamente, en una discoteca se conforman con un ladrillo. Cuando una persona siente que su espacio ambiental es invadido, es afectada en su balance psicológico y responde con agresividad.

Es allí donde es importante ser tolerante. Esto implica respetar a las otras personas (*1 Pedro 2:17*). Debemos tomar en cuenta que Dios hizo a cada uno de los hombres un poco menor que los ángeles, y los coronó de hermosura (*Salmo 8:5*). Lo que, es más, Jesús murió por cada uno de nosotros (*1 Pedro 1:18-19*). Somos valiosos, linaje escogido (*1 Pedro 2:9*). Por eso merecemos respeto.

Otro factor a tomar en cuenta es el tiempo que se pasa con una u otras personas. Cuando dos personas que se aman y se casan, van a gozar más tiempo de su amor. Pero a la vez, tendrán que soportar cosas a las que no están acostumbrados. Lo ejemplifico: La esposa le dice al marido: "A tus amigos le tienes paciencia, pero conmigo con

cualquier cosa te exasperas". El marido contesta: "A ellos los veo de vez en cuando y contigo estoy todo el tiempo".

A este fenómeno se le llama costo de convivencia y es algo a tener en cuenta en discusiones y situaciones de tensión. Con los encierros obligatorios, como los que pasamos a causa del COVID 19, el espacio ambiental se reduce y el costo de convivencia aumenta. La tolerancia es el antídoto.

En las relaciones del ser humano se da una irónica realidad. Se pasa del amor a primera vista, que no deja de ser simple atracción, al enamoramiento con el paso del tiempo. Luego viene el desencanto, provocado por situaciones como el costo de convivencia, el revivir el pasado, la falta de perdón y qué no decir de la idealización de la persona, cuya imagen es distorsionada por los clichés de nuestra sociedad. Sigue la aversión y finalmente, sin causa aparente, surge la hostilidad.

De allí el refrán "Del amor al odio no hay más que un paso". Tal vez un mecanismo de defensa contra el dolor y la frustración. Hay quien cree que la indiferencia es aún peor antagonista del amor que el odio. ¿Es posible odiar a alguien que has amado?

F. Heumer dijo: “El amor tiene un poderoso hermano, el odio. Procura no ofender al primero, porque el otro puede matarte”.

El antídoto inefable para enfrentar la adversidad en situaciones como ésta es el amor incondicional. El amor a secas no basta.

Para ayudarnos a enfrentar este tipo de circunstancias, leamos algunos versículos sobre la paciencia y tolerancia.

Dios nos da ejemplo de paciencia:

Romanos 9:22. ¿Y qué, si Dios, queriendo mostrar la ira y hacer notoria su potencia, soportó con mucha mansedumbre los vasos de ira preparados para muerte? Dios soportó con mucha paciencia la incredulidad y dureza de corazón del pueblo judío.

1 Pedro 3:20. Los cuales en otro tiempo fueron desobedientes, cuando una vez esperaba la paciencia de Dios en los días de Noé, cuando se aparejaba el arca; en la cual pocas, es a saber, ocho personas fueron salvas por agua. Dios se arrepintió de haber creado al hombre, pero tuvo

misericordia de Noé y su familia, porque creyeron en él.

2 Pedro 3:9. El Señor no tarda su promesa, como algunos la tienen por tardanza; sino que es paciente para con nosotros, no queriendo que ninguno perezca, sino que todos procedan al arrepentimiento. Muchos critican que en 2,000 años Dios no ha cumplido su promesa. No comprenden que, en su misericordia, da tiempo para que los incrédulos se conviertan a él.

Dios no es pronto para castigarnos por nuestros pecados. *Eclesiastés 8:11. Porque no se ejecuta luego sentencia sobre la mala obra, el corazón de los hijos de los hombres está en ellos lleno para hacer mal.* Dios misericordioso tarda en reprimir. Los hombres, en lugar de aprovechar a arrepentirse, abusan de la paciencia de Dios para seguir pecando. Pero no se librarán del castigo.

La paciencia no depende de la justicia. *Isaías 30:18. Empero Jehová esperará para tener piedad de vosotros, y por tanto será ensalzado teniendo de vosotros misericordia: porque Jehová es Dios de juicio: bienaventurados todos los que le esperan.* De la misma forma

en que Dios es tolerante con nosotros, debemos ser tolerantes con nuestro prójimo, aún con alguien injusto.

Dios es bueno con los que en él esperan (*Lamentaciones 3:25*). La *Biblia* nos muestra el caso de hombres de Dios que fueron ejemplo de paciencia. Abraham alcanzó su promesa (*Hebreos 6:15*). Job fue ejemplo de aflicción y conformidad (*Santiago 5:10-11*).

Para los que amamos a Dios, todo obra para bien (*Romanos 8:28*). Todas las cosas, buenas y malas. De las cosas buenas nos regocijamos, y de las malas salimos fortalecidos. Te recomiendo leer la historia de José, hijo de Jacob en el libro de Génesis. Su adversidad comenzó cuando sus hermanos, por envidia, lo vendieron como esclavo y luego cayó en la cárcel. Su gozo, cuando llegó a ser gobernador de Egipto. Desde esa posición pudo socorrer a su familia en época de escasez.

Quien está en Cristo, nueva criatura es (*2 Corintios 5:17*). El cristiano muere a su vieja naturaleza pecaminosa y obtiene en Cristo una vida nueva. Ahora ve a la vida y a las personas de una

forma diferente. Se goza de las cosas de Dios y repudia las del mundo.

Jesús era paciente con los niños: *Mateo 19:13-14*. Los discípulos los regañaron, y Jesús les dijo: *Dejad a los niños, y no les impidáis de venir a mí; porque de los tales es el reino de los cielos.*

Jesús dio ejemplo de tolerancia a los apóstoles con extraños que echaban fuera demonios en su nombre (*Lucas 9:49-50*). Le dijo a Juan: *No se lo prohibáis; porque el que no es contra nosotros, por nosotros es.*

Los cristianos debemos tener comunión unos con otros, incluso con aquéllos con que no sentimos afecto (*1 Juan 1:7*). Debemos hacer equipo, olvidándonos de nuestras diferencias. *1 Pedro 3:8-9. 8 Y finalmente, sed todos de un mismo corazón, compasivos, amándoos fraternalmente, misericordiosos, amigables; 9 No volviendo mal por mal, ni maldición por maldición, sino antes, por el contrario, bendiciendo; sabiendo que vosotros sois llamados para que poseáis bendición en herencia.*

Podemos tener diferencias con nuestros hermanos. Podemos llegar a acuerdos sin tratar de cambiarlos y mucho menos de ser ásperos con ellos. *Romanos 14:12-13. 12 De manera que, cada uno de nosotros dará a Dios razón de sí. 13 Así que, no juzguemos más los unos de los otros: antes bien juzgad de no poner tropiezo o escándalo al hermano.* Debes respetar las diferencias de opiniones. No te corresponde tomar el papel de Dios. Cada uno tendrá que rendirle cuentas.

Paciencia también significa acción. *Hebreos 12:1. Por tanto nosotros también, teniendo en derredor nuestro una tan grande nube de testigos, dejando todo el peso del pecado que nos rodea, corramos con paciencia la carrera que nos es propuesta.*



Amabilidad (benignidad, bondad)

Nuestra vestidura espiritual debe estar hecha del fruto del Espíritu de Dios: *Colosenses 3:12. Vestíos pues, como escogidos de Dios, santos y amados, de entrañas de misericordia, de benignidad, de humildad, de mansedumbre (amabilidad), de tolerancia (paciencia).*

Nuestra amabilidad debe ser reconocida por todos los hombres (*Filipenses 4:5*). Dios es benigno aún

con los malos. Debemos amar a nuestros enemigos, prestar sin esperar nada y nuestro galardón será grande (*Lucas 6:35*). Nuestro deber con los que no creen en Cristo es comportarnos con sabiduría. Nuestra conversación debe ser amena y agradable. No debemos criticarnos unos a otros. Mas bien, no ser causa de tropiezo para ellos (*Romanos 14:13*). Mientras tengamos la oportunidad, hagamos el bien a todos, especialmente a los hermanos en la fe (*Gálatas 6:10*).

Debemos ser buenos y misericordiosos los unos con los otros. *Efesios 4:32. Antes sed los unos con los otros benignos, misericordiosos, perdonandoos los unos a los otros, como también Dios os perdonó en Cristo. Lucas 6:36. Sed pues misericordiosos, como también vuestro Padre es misericordioso.*

La religión pura y verdadera delante de Dios es visitar los huérfanos y las viudas en sus tribulaciones, y guardarse sin mancha de este mundo (*Santiago 1:27*). Dios no lo olvidará, te lo tomará en cuenta. *Hebreos 6:10. Porque Dios no es injusto para olvidar vuestra obra y el trabajo de amor que*

habéis mostrado a su nombre, habiendo asistido y asistiendo aún a los santos.

Mateo 20:28. Como el Hijo del hombre no vino para ser servido, sino para servir, y para dar su vida en rescate por muchos.

Mateo 23:11. El que es el mayor de vosotros, sea vuestro siervo.

Se amable con los tuyos y cuídalos.

Juan 19:26-27. 26 Y como vio Jesús a la madre, y al discípulo que él amaba, que estaba presente, dice a su madre: Mujer, he ahí tu hijo. 27 Después dice al discípulo: He ahí tu madre. Y desde aquella hora el discípulo la recibió consigo.

1 Timoteo 5:8. Y si alguno no tiene cuidado de los suyos, y mayormente de los de su casa, la fe negó, y es peor que un infiel.

Muy especialmente, ama a tu esposa y se amable con ella. Efesios 5:25. Maridos, amad a vuestras mujeres, así como Cristo amó a la iglesia, y se entregó a sí mismo por ella.

Se amable con los extranjeros. Trae recompensa. Hebreos 13:2. No olvidéis la hospitalidad, porque por ésta algunos, sin saberlo, hospedaron

ángeles. *Juan 13:20. De cierto, de cierto os digo: El que recibe al que yo enviare, me recibe a mí; y el que me recibe a mí, recibe al que me envió. Levítico 19:34. Como a un natural de vosotros tendréis al extranjero que peregrinare entre vosotros; y ámallo como a ti mismo; porque peregrinos fuisteis en la tierra de Egipto: Yo Jehová vuestro Dios.*

Se amable con tus enemigos.
Proverbios 25:21. Si el que te aborrece tuviere hambre, dale de comer pan; Y si tuviere sed, dale de beber agua.

Deuteronomio 28:48. Servirás por tanto a tus enemigos que enviare Jehová contra ti, con hambre y con sed y con desnudez, y con falta de todas las cosas; y él pondrá yugo de hierro sobre tu cuello, hasta destruirte.

Lucas 10:33. Mas un Samaritano que transitaba, viniendo cerca de él, y viéndole, fue movido a misericordia.

Se amable en las discusiones. La respuesta suave quita la ira, mas la palabra áspera hace subir el furor (*Proverbios 15:1*). El hombre sabio es de boca prudente y labios persuasivos. Las palabras suaves endulzan el alma y sanan el cuerpo (*Proverbios 16:23-24*).

Oramos a Dios para que nos permita ser dignos de su llamado, nos llene de bondad y ayude a hacer toda obra movidos por su fe (*2 Tesalonicenses 1:11*). Debemos permanecer en bondad para no ser rechazados por Dios (*Romanos 11:22*). Deja de simplemente oír y aprende a escuchar a las otras personas. No te apresures a juzgar y criticar. Déjalos hablar. Mantén la calma. No te pongas a la defensiva. Procura entender lo que te quieren transmitir.

Proverbios 20:5. Como aguas profundas es el consejo en el corazón del hombre: Mas el hombre entendido lo alcanzará. Tus palabras deben ser de edificación para el prójimo. *Efesios 4:29. Ninguna palabra torpe salga de vuestra boca, sino la que sea buena para edificación, para que de gracia a los oyentes.* Muchas veces lastimas a otras personas con palabras o respuestas impulsivas. Luego te justificas diciendo que no fue tu intención. Habla menos y escucha más.

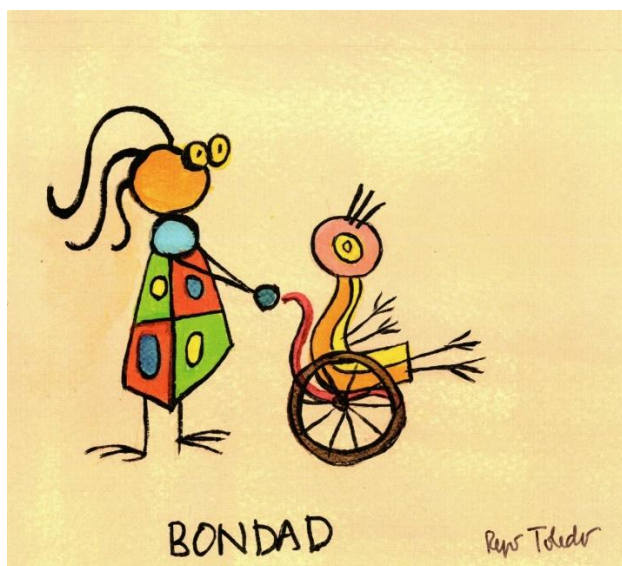
Ser amable es provechoso. *Lucas 22:27. Porque, ¿cuál es mayor, el que se sienta a la mesa, o el que sirve? ¿No es el que se sienta a la mesa? Y yo soy entre vosotros como el que sirve.*

Muchos pastores y ministros gozan de su posición y esperan que las personas les hagan favores y prodiguen atenciones. Por el contrario, el servicio lleva a la grandeza.

Tito 3:8. Palabra fiel, y estas cosas quiero que afirmes, para que los que creen a Dios procuren gobernarse en buenas obras. Estas cosas son buenas y útiles a los hombres. Una persona que es creyente debe también ejercerlo, haciendo buenas obras. Dios te dio acceso a la salvación y te toca corresponderle. Además, te conviene, porque las buenas obras son provechosas.

Mateo 25:40. Y respondiendo el Rey, les dirá: De cierto os digo que en cuanto lo hicisteis a uno de estos mis hermanos pequeñitos, a mí lo hicisteis. Amar a Dios y amar al prójimo van de la mano, son conceptos inseparables. Servir al prójimo es servir a Dios. Esto lo confirmamos en el gran mandamiento: *Mateo 22:37-39. 7 Y Jesús le dijo: Amarás al Señor tu Dios de todo tu corazón, y de toda tu alma, y de toda tu mente. 38 Este es el primero y el grande mandamiento. 39 Y el segundo es semejante a éste: Amarás a tu prójimo como a ti mismo.*

Mateo 10:39. El que hallare su vida, la perderá; y el que perdiere su vida por causa de mí, la hallará. El que coloque su profesión o cualquier aspecto de su vida terrenal antes que Cristo, la perderá. El que anteponga su vida espiritual a la terrenal, vivirá por siempre en Cristo



Bondad (generosidad)

La bondad está ligada a la benignidad. Su aplicación constante y la nobleza de carácter son cualidades indispensables en la vida cristiana.

Dios es justo en sus caminos y misericordioso en sus obras (*Salmos 145:17*). Nos fortalece en el día de la angustia y protege a los que en él confían (*Nahúm 1:7*). Sin la certeza de la bondad de Jehová, pudiéramos

desfallecer (*Salmos 27:13*). Jesucristo se dio en sacrificio por nosotros, para redimirnos de toda iniquidad (*Tito 2:14*). Debemos retribuir la bondad divina perdonando a nuestros semejantes y siendo buenos con ellos. Especialmente, a los hermanos en la fe (*Efesios 4:32, Gálatas 6:10*).

La gran mayoría de religiones en el mundo te ofrecen que si eres bueno vas al paraíso. El problema es que nadie tiene esos méritos. *Romanos 3:23. Por cuanto todos pecaron, y están destituidos de la gloria de Dios.* El único que no pecó fue Cristo, y se hizo pecado para que en él fuésemos justificados ante Dios (*2 Corintios 5:21*). De manera que somos salvos por fe en Cristo y no por nuestras obras, para que nadie se gloríe (*Efesios 2:8-9*). De manera que nuestros esfuerzos por ser buenos no son suficientes y Dios proveyó un medio de salvación gratuita por la fe en su Hijo Jesucristo. Surge la pregunta si estando bajo gracia podemos seguir pecando. La respuesta de Pablo es contundente: De ninguna manera (*Romanos 6:15*). Somos pecadores, pero no podemos mantenernos en pecado (*1 Juan 3:8*). En esta situación no hay lugar para el arrepentimiento. *Hebreos 10:26. Porque*

si pecáremos voluntariamente después de haber recibido el conocimiento de la verdad, ya no queda sacrificio por el pecado.

Habiendo entendido todo esto, la pregunta es porqué ser bueno. La fe y las buenas obras van de la mano. Un cristiano que tiene fe produce buenas obras. La fe, sin las obras está muerta (Santiago 2:17). *Mateo 7:21. No todo el que me dice: Señor, Señor, entrará en el reino de los cielos: mas el que hiciere la voluntad de mi Padre que está en los cielos. Dios traerá toda obra a juicio (Eclesiastés 12:14).*

Abraham fue justificado por sus obras cuando ofreció a su hijo Isaac sobre el altar (*Santiago 2:22-24*). La fe se perfeccionó por las obras. De manera que fe, obras y salvación van de la mano. Debemos ser buenos, hacer buenas obras.

Te invito a leer otros versículos que refuerzan el tema.

Tito 1:16. Profesan conocer a Dios; mas con los hechos lo niegan, siendo abominables y rebeldes, reprobados para toda buena obra.

Tito 2:7. Mostrándote en todo por ejemplo de buenas obras; en doctrina haciendo ver integridad, gravedad.

Tito 2:14. Que se dió a sí mismo por nosotros para redimirnos de toda iniquidad, y limpiar para sí un pueblo propio, celoso de buenas obras.

Tito 3:1. Amonéstales que se sujeten a los príncipes y potestades, que obedezcan, que estén prontos a toda buena obra.

Tito 3:8. Palabra fiel, y estas cosas quiero que afirmes, para que los que creen a Dios procuren gobernarse en buenas obras. Estas cosas son buenas y útiles a los hombres.

Tito 3:14. Y aprendan asimismo los nuestros a gobernarse en buenas obras para los usos necesarios, para que no sean sin fruto.

Santiago 3:13. ¿Quién es sabio y avisado entre vosotros? muestre por buena conversación sus obras en mansedumbre de sabiduría.

Apocalipsis 22:12. Y he aquí, yo vengo presto, y mi galardón conmigo,

para recompensar a cada uno según fuere su obra.

El mal se vence con el bien (*Romanos 12:21*). Cuídate de las malas conversaciones, que corrompen las buenas costumbres (*1 Corintios 15:33*). Del corazón a la boca se manifiestan el bien y el mal (*Lucas 6:45*).

Mateo 5:15-16. Ni se enciende una lámpara y se pone debajo de un almud, mas sobre el candelero, y alumbra a todos los que están en casa. 16 Así alumbre vuestra luz delante de los hombres, para que vean vuestras obras buenas, y glorifiquen a vuestro Padre que está en los cielos. Proverbios 12:21. Ninguna adversidad acontecerá al justo: Mas los impíos serán llenos de mal.

Termino con el tema de fe, obras y salvación citando al apóstol Pablo, quien exhortaba a los cristianos a tener discernimiento: *1 Corintios 10:23. Todo me es lícito, mas no todo conviene: todo me es lícito, mas no todo edifica.* La correspondencia la encontramos en *Proverbios 2:9: Entonces entenderás justicia, juicio, y equidad, y todo buen camino.*

Muchos piensan que la mayor cualidad de una persona generosa es compartir su riqueza. En cierta forma es cierto. Sabemos que a muchas personas les cuesta bastante desprenderse de su dinero.

Cuando estás orando por un amigo, intercediendo, acompañándolo en su enfermedad, consolándolo en su tristeza, alentándolo, escuchándolo, evangelizándolo, sirviéndolo y cualquier otra causa que implique dar tu tiempo, estás siendo generoso con tu tiempo.

El tiempo transcurre para no volver. No espera. No lo puedes comprar. El tiempo es finito, pero si lo aprovechas es suficiente. De otra manera, reclama lo suyo. La vida es tiempo acumulado. Cuando das tu tiempo a alguien le das un trozo de tu vida. Es bondad y a la vez un acto de amor. Es lo más valioso que tienes. Puedes estar seguro que Dios te lo tomará en cuenta.



Fe (fidelidad)

Empezamos este capítulo hablando de lo que no es fe. Los predicadores de la prosperidad, del llamado movimiento Palabra de Fe, lejos de enfocarse en las bendiciones espirituales, predicán una fe subjetiva, que depende de tus sentimientos, en contraposición a una fe

objetiva en el conocimiento y la práctica del Evangelio. Afirman que todo lo que tienes que hacer es tener fe y obtendrás salud y prosperidad. Esto no tiene sustento bíblico. Podemos verificarlo en el episodio donde Jesús sana a la suegra de Pedro. Por la noche le llevan muchos endemoniados, que Jesús libera, y enfermos, que Jesús sana. La siguiente mañana, los apóstoles le anuncian que todos lo buscan. Jesús no hizo más milagros. Les contestó que fueran a predicar a lugares vecinos, porque para eso vino (*Marcos 1.29-39*). Jesús hizo milagros para que las personas creyeran (*Juan 20:30-31*). Pero el centro de su misión fue salvar almas (*Hechos 13:47*). No fue sanar, liberar y prosperar personas.

Vamos ahora a estudiar el concepto de la fe que la *Biblia* nos enseña, y veremos que está intrínsecamente relacionado con la palabra de Dios.

Comenzamos por afirmar que Dios es palabra: *Juan 1:1. En el principio era el Verbo, y el Verbo era con Dios, y el Verbo era Dios.*

El Universo fue hecho de la nada por la palabra de Dios. *Génesis 1: Y dijo Dios.*

Cristo también es palabra: *Juan 1:14. Y aquel Verbo fue hecho carne, y habitó entre nosotros.*

La fe es palabra. No es un sentimiento que depende de nosotros mismos. Es un don que Dios nos da con una medida original.

La esencia de la fe es la revelación de Dios. Ese es el objeto de nuestra fe. La fe es la respuesta a esa revelación. Practicar la palabra. Debemos ser hacedores de la palabra (*Santiago 1:22*).

Abraham tuvo fe, obedeció a Dios y se apropió de sus promesas. *1 Juan 5:4. Porque todo aquello que es nacido de Dios vence al mundo: y esta es la victoria que vence al mundo, nuestra fe.*

La fe en Dios es creer que puede hacerlo todo. La fe de Dios nace en nuestro interior. Vamos a *Hebreos 11:1: Es pues la fe la sustancia de las cosas que se esperan, la demostración de las cosas que no se ven. 2 Corintios 5:7. Porque por fe andamos, no por vista* (ver también *1 Pedro 1:8-9*).

Quienes creen, verán la gloria de Dios (*Juan 11:40*). Sin fe es imposible

agradad a Dios (*Hebreos 11:6*). El justo vivirá por la fe (*Romanos 1:17*). Por gracia somos salvos en la fe, pues es un don de Dios (*Efesios 2:8*).

Romanos 5:1: Justificados pues por la fe, tenemos paz para con Dios por medio de nuestro Señor Jesucristo. Somos justificados por fe en Cristo y no por las obras de la ley (Gálatas 2:16).

Jesús es el consumidor de la fe: *...habiéndole sido propuesto gozo, sufrió la cruz, menospreciando la vergüenza, y se sentó a la diestra del trono de Dios (Hebreos 12:2).*

Al creer en Cristo, somos hechos hijos de Dios (*Juan 1:12*). La fe nos justifica para tener paz con Dios por medio de Jesucristo (*Romanos 5:1*).

Quien tiene profecía y fe y no tiene amor, nada es (*1 Corintios 13:2*). El amor y la fe son inseparables y producen paz.

Creer en fe produce amor a Dios. Enfócate en Dios y su amor infinito. Debemos estar alerta y firmes en la fe, siendo valientes y fuertes (*1 Corintios 16:13*).

Lo que pidas en oración, cree que ya lo has recibido y te será concedido (*Marcos 11:24*). Recuerda que las bendiciones conllevan obligaciones.

El que duda es como la ola del mar, impulsado por el viento y llevado de un lado a otro (*Santiago 1:6*).

Hebreos 10:35-37. No perdáis pues vuestra confianza, que tiene grande remuneración de galardón: 36 Porque la paciencia os es necesaria; para que, habiendo hecho la voluntad de Dios, obtengáis la promesa. 37 Porque aún un poquito, y el que ha de venir vendrá, y no tardará.

Los mismos demonios, creen y tiemblan (*Santiago 2:19*).

En medio de lo más fuerte de su tribulación, Job seguía confiando en ver a Dios, quien lo levantaría sobre el polvo (*Job 19:25-27*). Fue un ejemplo de fe.

Te recomiendo leer mi estudio:

https://www.academia.edu/44923967/Job_y_las_cortes_celestiales_Desaciertos_de_Robert_Henderson_por_Pepo_Tolledo

Por fe entendemos también fidelidad:
2 Timoteo 1:8. Por tanto no te avergüences del testimonio de nuestro Señor, ni de mí, preso suyo; antes sé participante de los trabajos del evangelio según la virtud de Dios.

Las expresiones máximas en este sentido son bajo persecución por Cristo. Las podemos encontrar en las bienaventuranzas.

Bienaventurados los que padecen persecución por causa de la justicia: porque de ellos es el reino de los cielos (Mateo 5.10). No nos confundamos, no se trata de criminales. Se refiere a los perseguidos por hacer el bien; esto lo podemos corroborar en *1 Pedro 3:13-14*. Los primeros cristianos fueron perseguidos por los romanos y por los propios judíos, quienes los consideraban una secta. Abundan ejemplos de funcionarios públicos acusados por represalia a oponerse a prácticas corruptas.

Bienaventurados sois cuando os vituperaren y os persiguieren, y dijeren de vosotros todo mal por mi causa, mintiendo (Mateo 5.11). Amar a Cristo es estar dispuestos a morir por él. 2

Timoteo 3:12 Y también todos los que quieren vivir píamente (piadosamente) en Cristo Jesús, padecerán persecución.

La gente que está en el mundo no soporta la verdad. *Juan 15:18 Si el mundo os aborrece, sabed que a mí me aborreció antes que a vosotros. Cristo es la esencia de la verdad (Juan 11:25). Por eso no lo pudieron tolerar y lo crucificaron.*

Según la tradición cristiana, todos los apóstoles de Jesús murieron mártires, a excepción de Juan. No hay placer en ser perseguido; pero la dicha de los mártires cristianos de morir por Cristo y poder verlo cara a cara desconcertaba a sus verdugos.

Un seguidor de Jesús está listo para morir en cualquier momento, como vemos en *Filipenses 1:21. Porque para mí el vivir es Cristo, y el morir es ganancia.* La muerte es algo que no nos debe preocupar.

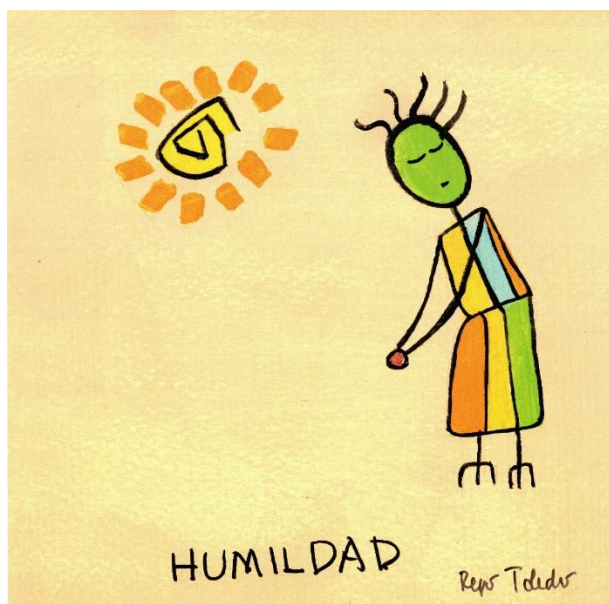
Hay una gran promesa para los que son perseguidos por Cristo. *Apocalipsis 20:4* habla de los que fueron degollados por el testimonio de Jesucristo. *Gozaos y alegraos; porque vuestra merced*

(recompensa) es grande en los cielos: que así persiguieron a los profetas que fueron antes de vosotros (Mateo 5.12).

Este galardón es el nuevo concepto de felicidad, que ya no consiste en bienes y satisfactores terrenales, sino en el gozo de conocer a Dios y a Jesucristo, como dice *Juan 17:3: Esta empero es la vida eterna: que te conozcan (a ti) el solo Dios verdadero, y a Jesucristo, al cual has enviado.*

La iglesia primitiva fue perseguida en el Imperio romano. Las mayores persecuciones a los cristianos en la historia fueron hechas posteriormente por otros cristianos, como en la época de la inquisición o en la Guerra de los treinta años (1618 y 1648). El cristianismo sigue siendo objeto de persecución, pero en comparación, podemos decir que vivimos en la época en que más fácil ha sido ser cristiano. Los tiempos más duros está por venir: *Apocalipsis 20:4. Y vi tronos, y se sentaron sobre ellos, y les fue dado juicio; y vi las almas de los degollados por el testimonio de Jesús, y por la palabra de Dios, y que no habían adorado la bestia, ni a su imagen, y que no recibieron la señal en sus frentes, ni*

*en sus manos, y vivieron y reinaron con
Cristo mil años.*



Mansedumbre (humildad)

El mejor lugar para entender qué quiso decir Jesucristo con mansedumbre es en las bienaventuranzas. *Bienaventurados los mansos: porque ellos recibirán la tierra por heredad (Mateo 5:5).* En el *Antiguo Testamento* encontramos la correspondencia de esta bienaventuranza, donde lo que hace

Jesús es citar *Salmos 37:1.1: Pero los mansos heredarán la tierra....*

Ser manso en un mundo violento es lo opuesto a ser débil. Mansedumbre significa “fuerza bajo control”, como la que tiene un caballo salvaje domesticado.^{ix} El opuesto es la arrogancia. Esto no significa que debemos permanecer en una situación de abuso. Tolerancia no es igual a sumisión. Intolerancia no es igual a injusticia.

Más adelante en el *Evangelio de Mateo* Jesús se describe a sí mismo como manso: *Mateo 11:29 Llevad mi yugo sobre vosotros, y aprended de mí, que soy manso y humilde de corazón....*

Cuando Jesús es juzgado por Caifás, se niega a defenderse de las falsas acusaciones en su contra (*Mateo 26:62-63*). Este es el mejor ejemplo que podemos encontrar de fuerza bajo control. Quedarse callado no hacía a Jesús débil. Cuando el caso lo ameritó, utilizó la fuerza para echar a los mercaderes del templo (*Mateo 21:12*).

Proverbios 16:32 dice así: *Mejor es el que tarde se aira que el fuerte; y el que se enseñoorea de su espíritu, que el que toma una ciudad.* Moisés era muy

manso, pero Dios lo usó para la difícil tarea de liberar a su pueblo (*Números 12:3*).

La mansedumbre nos lleva a desarrollar el sentir de Cristo (*Filipenses 2:5*) y cosechar vida eterna. Pablo siguió su ejemplo. Siendo libre, se hizo siervo de todos para ganar más almas (*1 Corintios 9:19*).

Quien se humilla será ensalzado por Dios (*Santiago 4:10*). *Proverbios 15:33. El temor de Jehová es enseñanza de sabiduría: Y delante de la honra está la humildad. Proverbios 25:6-7. 6 No te alabes delante del rey, ni estés en el lugar de los grandes: 7 Porque mejor es que se te diga, sube acá, que no que seas humillado delante del príncipe que miraron tus ojos.*

Dios usa personas humildes para grandes tareas. Cuando David recibió la orden de Nabucodonosor de comer su comida, David actuó con respeto, le pidió permiso al príncipe de los eunucos permiso para no hacerlo y este accedió. Dios hizo que le tuviera afecto y respeto a Daniel (*Daniel 1:8-9*).

Cuántas veces nos tenemos que enfrentar a autoridades que no comparten nuestros valores. Hay

personas que renuncian a su trabajo porque un jefe les hace la vida imposible. Otros se salen de la Universidad por las mismas razones. Pronto se darán cuenta que en cualquier lugar que vayan hay personas así. No existe el cielo en la tierra. Tendrás que ser humilde y revestirte de paciencia y tolerancia. Dios usa a este tipo de personas para forjar tu carácter.

Dios hace vivir el espíritu de los humildes para vivificar el corazón de los quebrantados (*Isaías 27:15*).

Jesús enseñó humildad a sus discípulos, diciéndoles: *Si alguno quiere ser el primero, será el postrero de todos, y el servidor de todos (Marcos 9:35).*

Debemos soportarnos los unos a los otros en amor, con humildad y mansedumbre (*Efesios 4:2*).

No hagas nada por egoísmo o vanidad, sino más bien en humildad, considerándose inferiores los unos a los otros (*Filipenses 2:3*).

Puedes llevar una vida ostentosa y vacía o una vida sencilla y plena. *Proverbios 13:7. Hay quienes se hacen*

ricos, y no tienen nada: Y hay quienes se hacen pobres, y tienen muchas riquezas.

La soberbia trae deshonra y la humildad, sabiduría (*Proverbios 11:2*).

La adulación es una prueba para quien la recibe. *Proverbios 27:21. El crisol prueba la plata, y la hornaza el oro: Y al hombre la boca del que lo alaba.*

Las personas que ejercen el poder son más susceptibles de ser víctimas de los aduladores.

Dios no soporta a los orgullosos. Tarde o temprano recibirán su castigo (*Proverbios 16:5*). Nabucodonosor pecó de soberbia. Ignoró la advertencia de Dios (*Daniel 4:27*). Fue condenado por Dios a vivir siete años entre los animales (*Daniel 4:28-33*). Cuando Dios lo restauró, siendo un rey pagano, lo alabó y glorificó (*Daniel 4:37*).

Quien rechaza la corrección tendrá pobreza, y quien la acepta será honrado (*Proverbios 13:18*).

El conocimiento envanece. 1 *Corintios 8:1-3. 1 La ciencia hincha (envanece), mas la caridad (amor)*

edifica. 2 Y si alguno se imagina que sabe algo, aún no sabe nada como debe saber. 3 Mas si alguno ama a Dios, el tal es conocido de él.

Debemos interpretar estos versículos con cuidado. Incluso, puede ser usado por líderes que no quieren que aprendas para mantenerte bajo su influencia.

Dios quiere que tengas conocimiento. Nos motiva a buscarlo y pedir sabiduría, especialmente en su palabra. Lo que, es más, su palabra dice que el pueblo perece por falta de conocimiento (Oseas 6:6).

Sin embargo, el conocimiento no es una meta. El diablo conoce la palabra de Dios al dedillo. Lo que importa es que apliquemos lo que aprendemos en nuestra vida de la forma en que lo hacía Jesús. Con la grandeza que tenía en ciencia y sabiduría, era ejemplo de humildad y servicio.

Jeremías 9:23-24. 23 Así dijo Jehová: No se alabe el sabio en su sabiduría, ni en su valentía se alabe el valiente, ni el rico se alabe en sus riquezas. 24 Mas alábase en esto el que se hubiere de alabar: en entenderme y conocerme, que yo soy Jehová, que hago misericordia, juicio, y justicia en la tierra: porque estas cosas quiero, dice Jehová. Proverbios 15:33. El temor de Jehová

es enseñanza de sabiduría: Y delante de la honra está la humildad.

La palabra de Dios también nos enseña a vestirnos, externa e internamente.

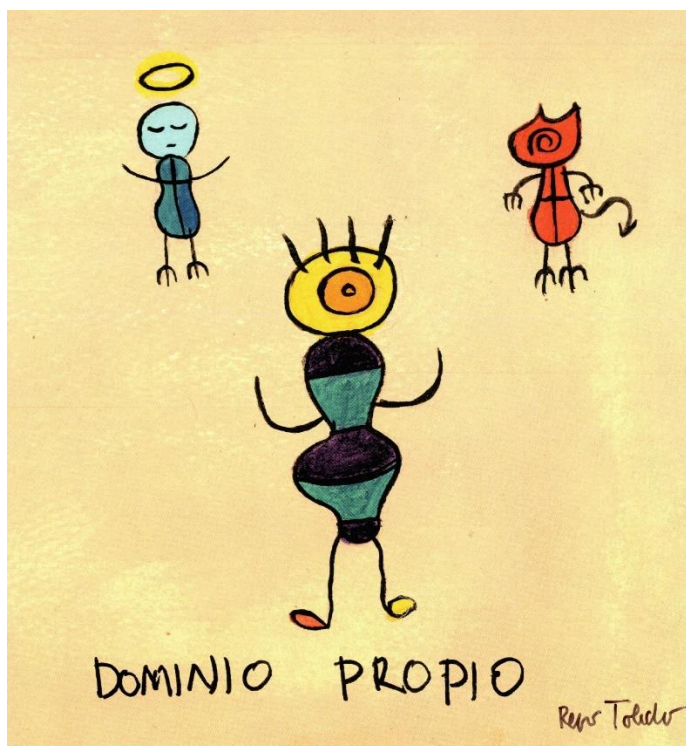
Tu vestido externo. 1 Pedro 3:3-4. 3 *El adorno de las cuales no sea exterior con encrespamiento del cabello, y atavío de oro, ni en compostura de ropas; 4 sino el hombre del corazón que está encubierto, en incorruptible ornato de espíritu agradable y pacífico, lo cual es de grande estima delante de Dios.*

Tu vestido interno. Colosenses 3:12. *Vestíos pues, como escogidos de Dios, santos y amados, de entrañas de misericordia, de benignidad, de humildad, de mansedumbre, de tolerancia.*

2 Timoteo 3:5 nos previene de aquéllos que se visten de una falsa humildad: 5 *Teniendo apariencia de piedad, mas habiendo negado la eficacia de ella: y a éstos evita.* Son personas egocéntricas con problemas de autoestima.

Es importante vestirse de mansedumbre al exhortar a un hermano. *Gálatas 6:1-2. 1 Hermanos, si alguno fuere tomado en alguna falta, vosotros que sois espirituales, restaurad al tal con el espíritu de mansedumbre; considerándote a ti mismo, porque tú no seas también tentado. 2 Sobrellevad los unos las cargas de los otros; y cumplid así la ley de Cristo.*

Finalizamos este capítulo con la afirmación de que ser humilde es rentable. *Proverbios 22:4. Riquezas, y honra, y vida, son la remuneración de la humildad y del temor de Jehová.*



Templanza (dominio propio)

Todos los días, me levanto por la mañana, me veo al espejo, y digo: “Sos tu peor enemigo”. Y luego salgo a enfrentar el día. El apóstol Pablo era tan humano como tú y como yo, y tenía el mismo problema. *Romanos 7:19-25*.

19 Porque no hago el bien que quiero; mas el mal que no quiero, éste hago. 20 Y si hago lo que no quiero, ya no obro yo, sino el mal que mora en mí. 21 Así que, queriendo yo hacer el bien, hallo esta ley: Que el mal está en mí. 22 Porque según el hombre interior, me deleito en la ley de Dios: 23 Mas veo otra ley en mis miembros, que se rebela contra la ley de mi espíritu, y que me lleva cautivo a la ley del pecado que está en mis miembros. 24 ¡Miserable hombre de mí! ¿quién me librará del cuerpo de esta muerte? 25 Gracias doy a Dios, por Jesucristo Señor nuestro. Así que, yo mismo con la mente sirvo a la ley de Dios, mas con la carne a la ley del pecado.

Te tengo malas noticias. Si te enfrentas sólo al diablo, te va a tortear la cara. No vas a lograrlo. Al recibir a Cristo por fe, recibes de Dios el poder de su Espíritu para ayudarte en la tarea (*Hechos 1:8*). Es la única forma de resistirlo.

La respuesta a tus problemas no la vas a encontrar en tu entorno. Debes ir a la palabra de Dios. Este no es el tipo de aprendizaje que obtienes en la escuela. Es el estudio de la vida, que debes poner en práctica.

Las personas inteligentes siempre están dispuestas a aprender. Buscan el conocimiento en la palabra de Dios con los oídos abiertos (*Proverbios 18:15*). *Josué 1:8* dice así: *El libro de aquesta ley nunca se apartará de tu boca: antes de día y de noche meditarás en él, para que guardes y hagas conforme a todo lo que en él está escrito: porque entonces harás prosperar tu camino, y todo te saldrá bien.* Quien aprende y pone en práctica lo aprendido, se estima a sí mismo y prosperará (*Proverbios 19:8*).

Dios produce en nosotros el deseo y el poder para que hagamos lo que le agrada (*Filipenses 2:13*).

Jesús se describió a sí mismo. Definió su identidad. *Juan 8:12.* *Y hablóles Jesús otra vez, diciendo: Yo soy la luz del mundo: el que me sigue, no andará en tinieblas, mas tendrá la lumbre de la vida.* Quienes le seguimos no andaremos en tinieblas sino en luz. De esta manera, tendremos confianza en nosotros mismos.

En el mundo siempre habrá personas que quieren que seas lo que ellos quieren. Nos dejamos presionar y actuamos como lo que no somos. Esa forma de ser te mantendrá en tensión. Tenemos identidad en Cristo.

Reconocerlo, nos hará caminar con pasos firmes. Enfócate en agradar a Dios y no a las personas.

1 Tesalonicenses 2:4. Sino según fuimos aprobados de Dios para que se nos encargase el evangelio, así hablamos; no como los que agradan a los hombres, sino a Dios, el cual prueba nuestros corazones.

La codicia es una de las principales barreras para que alcances el dominio propio. Examinemos sus causas.

Aprendimos que el amor del dinero es la raíz de todos los males. Pero antes de eso, hay dos detonadores estrechamente relacionados que hacen llegar a los hombres a esta situación de idolatría.

El primero son las envidias.
Eclesiastés 4:4. Visto he asimismo que todo trabajo y toda excelencia de obras mueve la envidia del hombre contra su prójimo. También esto es vanidad y aflicción de espíritu. La falta de logros propios mueve a las personas a la envidia.

El segundo son las equiparaciones.
Gálatas 6:4. Así que cada uno examine

su obra, y entonces tendrá gloria sólo respecto de sí mismo, y no en otro.

Competir con los vecinos, con los parientes, por tener el mejor carro, trajes de marca, por hacer la mejor fiesta de bodas, etcétera. Las comparaciones son la peor trampa del enemigo, provocan celos e insatisfacción por lo que se tiene. Lejos de reconocer el éxito de otras personas y alegrarnos por ello, permiten que Satanás les incite a ponerles el pie encima.

Se está desarrollando un nuevo tipo de conflictividad en el mundo. Hago referencia al artículo de Jeffrey Sachs titulado *Porqué las ciudades ricas se rebelan* (oct. 2019). ^xTres de las ciudades más prósperas del mundo estallaron en protestas y disturbios a partir de noviembre 2018: París, Hong Kong y Santiago de Chile. Los precios elevados de vivienda obligan a las personas a vivir lejos de los centros de trabajo y de comercio y son muy sensibles a las alzas en los precios de transporte. Los indicadores tradicionales de bienestar como el PIB per cápita no reflejan la desigualdad en la distribución del ingreso ni otros indicadores de la calidad de vida, como la percepción de justicia social,

confianza y sustentabilidad ambiental. Protestas como éstas toman por sorpresa a los gobiernos.

No importando si son ciudades ricas, a su gente les molesta ver a los más ricos.

Resumiendo, las envidias y comparaciones producen codicia y avaricia, que a su vez acarrearán en el individuo un amor desmedido por el dinero. La confianza en Dios es sustituida por la confianza en Mamón. La persona cae en idolatría, la cual es el preámbulo del envilecimiento.

La codicia nace en el corazón de los hombres. *Marcos 7:21. Porque de dentro, del corazón de los hombres, salen los malos pensamientos, los adulterios, las fornicaciones, los homicidios.* Es un pecado de pensamiento que lleva al hombre a cometer otros pecados.

Debemos de ver al prójimo con los ojos de Dios. *1 Samuel 16:7. Y Jehová respondió a Samuel: No mires a su parecer, ni a lo grande de su estatura, porque yo lo desecho; porque Jehová mira no lo que el hombre mira; pues que el hombre mira lo que está delante de sus ojos, mas Jehová mira el corazón.*

El antídoto contra la codicia y la avaricia son el amor *1 corintios 14:1*, el contentamiento *Filipenses 4:11-13* y la generosidad (*1 Timoteo 6:18-19*).

Debes aceptar quién eres. Agradece a Dios la identidad que te ha dado en Cristo.

Dios te ama y te creó con propósito. Tu valor no reside en tu carrera, tu posición social o económica. Importas porque le perteneces a Dios. No le tienes que demostrar a nadie lo que eres. Dios es nuestro Padre y valemos mucho para él como hijos. *Isaías 49:15-16. 15 ¿Olvidaráse la mujer de lo que parió, para dejar de compadecerse del hijo de su vientre? Aunque se olviden ellas, yo no me olvidaré de ti. 16 He aquí que en las palmas te tengo esculpida: delante de mí están siempre tus muros.* Dios tiene grabado tu nombre en las palmas de sus manos. Tener fe en ti mismo viene de creer en Dios y su palabra.

Es cierto que tus riquezas provienen de tu poder, pero ese poder te lo dio Dios. *Deuteronomio 8:17-18. 17 Y digas en tu corazón: Mi poder y la fortaleza de mi mano me han traído esta riqueza. 18 Antes acuérdate de Jehová tu Dios: porque él te da el poder para hacer las*

riquezas, a fin de confirmar su pacto que juró a tus padres, como en este día. Dale siempre la gloria a Dios por lo que tienes.

En esto consiste la fe o confianza en ti mismo, que será la fuente del auto control. Esto no significa que te envanezcas. Pablo mismo lo reconoció. *2 corintios 12:7. Y porque la grandeza de las revelaciones no me levante descomedidamente, me es dado un aguijón en mi carne, un mensajero de Satanás que me abofetee, para que no me enaltezca sobremanera.*

La sexta película de la saga de Rocky, el personaje interpretado por Sylvester Stallone, fue estrenada a finales de 2006 y se titula Rocky Balboa. Rocky quiere pelear de nuevo a la edad de 50 años, luego de 16 años de inactividad. Su hijo Robert no quiere ser alcanzado por el bochorno y le pide que desista. Su padre le responde con un discurso que ha sido catalogado como uno de los mejores en la historia del cine, a la vez que referente en autoestima, dominio propio y perseverancia. ^{xi xii}

“Voy a decirte algo que tú ya sabes, el mundo no es todo alegría y color. El

mundo es un lugar terrible, y por muy duro que seas, es capaz de arrodillarte a golpes y tenerte sometido permanentemente si tú no se lo impides.

Ni tú, ni yo ni nadie golpea más fuerte que la vida, pero no importa lo fuerte que golpeas, sino lo fuerte que pueden golpearte. Y lo aguantas mientras avanzas. Hay que soportar sin dejar de avanzar, así es como se gana.

Si tú sabes lo que vales ve y consigue lo que mereces, pero tendrás que soportar los golpes.

Y no podrás estar diciendo que no estas donde querías llegar por culpa de él, de ella ni de nadie, eso lo hacen los cobardes y tú no lo eres. Tú eres capaz de todo”.

Esta brillante exhortación está completamente alineada a la palabra de Dios.

Es sano que la leas recordando que tú haces las cosas con tu poder, pero ese poder te lo dio Dios, como lo mencionamos anteriormente (Deuteronomio 8:17-18).

Entendiendo esto, no te pongas límites en lo que emprendas. *Isaías*

54:2. Ensancha el sitio de tu cabaña, y las cortinas de tus tiendas sean extendidas; no seas escasa; alarga tus cuerdas, y fortifica tus estacas.

Cuando Dios llamó a Moisés, éste respondió elusivamente creyendo que su tartamudez era una limitante. *Éxodo 4:10-12. Entonces dijo Moisés a Jehová: -¡Ay Señor! yo no soy hombre de palabras de ayer ni de anteayer, ni aun desde que tú hablas a tu siervo; porque soy tardo en el habla y torpe de lengua. 11 Y Jehová le respondió: ¿Quién dió la boca al hombre? ¿O quién hizo al mudo y al sordo, al que ve y al ciego? ¿No soy yo Jehová? 12 Ahora pues, ve, que yo seré en tu boca, y te enseñaré lo que hayas de hablar.* La respuesta de Dios fue contundente. “Seré en tu boca”. Dios siempre va a estar detrás de ti respaldándote.

El dominio de sí mismo incluye enfrentar situaciones de miedo en paz. El rey Nabucodonosor, mandó a matar a todos los sabios de Babilonia porque no podían interpretar un sueño que le perturbaba. Entre ellos estaban Daniel y sus compañeros (*Daniel 2:12-13*). Daniel era un joven, pero lejos de entrar en pánico, indagó calmadamente qué había sucedido. Le pidió tiempo al rey,

clamó a Dios y por la noche recibió la revelación del misterio. En cualquier ataque o emergencia, debes hacer lo mismo. Calmarte y buscar la respuesta de la mano de Dios. A este concepto le llamo batallar en paz.

Llegará un momento en que te sientes agobiado e incapaz de seguir adelante. Los discípulos de Jesús tuvieron ese problema. *Marcos 6:31. Y él les dijo: Venid vosotros aparte al lugar desierto, y reposad un poco. Porque eran muchos los que iban y venían, que ni aun tenían lugar de comer.* La palabra *selah* se usa frecuentemente en los salmos. Es difícil de traducir. Quizás sea un signo litúrgico-musical o una instrucción en la lectura del texto, algo así como "deténgase y escuche". En términos actuales, es como ponerte en pausa. Hay momentos en la vida en que debes parar a recargar tus energías para poder seguir adelante. Busca un lugar tranquilo, donde puedas recrearte en tus actividades favoritas. Y muy importante, donde puedas reír. *Proverbios 17:22. El corazón alegre produce buena disposición: Mas el espíritu triste seca los huesos.* Cuando estás exhausto, tu capacidad de amar disminuye. El amor todo lo cree, todo lo

espera, todo lo soporta (*1 Corintios 13:7*). Tu salud espiritual también es importante.

La templanza nos ayuda a controlar nuestro impulsos negativos. Mas vale ser paciente y lento para la ira que ser poderoso. Mas vale tener dominio propio, que conquistar ciudades (*Proverbios 16:32*).

El mejor consejo que quizás pueda darte, es: Piensa un instante antes de hablar o actuar. Escucha sin interrumpir, habla sin culpar, contesta sin rebatir. No tienes idea de la cantidad de problemas que te ahorrarás. Veamos el sustento bíblico.

Proverbios 18:13. El que responde palabra antes de oír, Le es fatuidad y oprobio. Estas son palabras muy duras. Leamos la definición:

Fatuo deriva del latín fatuus, que significa “estúpido, tonto y delirante en sus afirmaciones”. ... Generalmente quien tiene un modo engreído y fatuo para comunicarse, es ampuloso y grandilocuente, en muchas ocasiones suele decir insensateces, extravagancias y hasta caer en la estupidez.

Definición de oprobio. Oprobio es un concepto que se utiliza para nombrar a

un deshonor, una ofensa, un agravio o una infamia. El término puede usarse como sinónimo de ignominia. ^{xiii}

Como complemento, leamos *Santiago 1:19. Por esto, mis amados hermanos, todo hombre sea pronto para oír, tardío para hablar, tardío para airarse.*

Proverbios 12:16 dice así: *El necio luego al punto da a conocer su ira: Mas el que disimula la injuria es cuerdo.* A donde vayas encontrarás personas que te van a llevar la contra. Te harán *bullying* (acoso), serán ofensivos, hablarán mal de ti. En la familia, en la escuela, en el trabajo, donde quiera que vayas. Son personas lastimadas que lastiman. Son inseguras. Trata de entender por qué lo hacen y se benevolente con ellos. Leamos otros proverbios alusivos.

Proverbios 12:18-19. *Hay quienes hablan como dando estocadas de espada: Mas la lengua de los sabios es medicina. 19 El labio de verdad permanecerá para siempre: Mas la lengua de mentira por un momento.*

Proverbios 15:4. *La sana lengua es árbol de vida: Mas la perversidad en ella es quebrantamiento de espíritu.*

Proverbios 19:11. La cordura del hombre detiene su furor; Y su honra es disimular la ofensa.

Proverbios 23:9. No hables a oídos del necio; Porque menospreciará la prudencia de tus razones.

Muchas veces en tu vida te vas a ver en la situación en que tienes que encarar a una persona necia. Tu primer deseo será aconsejarlo o corregirlo. Debes estar claro que costará hacerla entrar en razón (*Proverbios 26:25*). Pídele a Dios que te arme de paciencia, que te de sabiduría y te ayude a guiarla en su palabra.

Una de las pruebas más fuertes es cuando interactúas con tus enemigos. *Romanos 12:14. Bendecid a los que os persiguen: bendecid y no maldigáis.*

Responde a los insultos con amabilidad y a la tensión con paciencia. No entres en su juego. En lugar de responder al ataque con otro ataque, trata de entender a la persona desde su situación. No sabes cómo ha sido formado, qué ha vivido y qué problemas tiene. La gente herida, hiere.

No puedes controlar lo que estas personas hagan o piensen de ti, pero si

puedes controlar tu respuesta. Puedes tener dominio de ti mismo.

Renovar nuestro entendimiento es esencial para tener dominio propio. *Romanos 12:2. Y no os conforméis a este siglo; mas reformaos por la renovación de vuestro entendimiento, para que experimentéis cuál sea la buena voluntad de Dios, agradable y perfecta.*

Es importante tocar el tema del dominio propio que debe tener un matrimonio en el tema de tentaciones de la carne. *1 Corintios 7:5. 5 No os defraudéis el uno al otro, a no ser por algún tiempo de mutuo consentimiento, para ocuparos en la oración: y volved a juntaros en uno, porque no os tienta Satanás a causa de vuestra incontinencia.* Los cónyuges deben ser recíprocos en atender sus deseos sexuales, salvo situación especial. De esta forma, estarán menos susceptibles a caer en tentación. Job renovó sus promesas de matrimonio. Job 31.1 dice así: *Hice pacto con mis ojos: ¿Cómo pues había yo de pensar en virgen?* Job prometió que no pensaría en otra mujer que no fuera su esposa.

La templanza se obtiene renunciando a la maldad y los deseos mundanos (*Tito 2:11-12*). La buena noticia es que Dios no permitirá que seamos tentados más allá de lo que podemos aguantar (*1 Corintios 10:13*). Dios nos fortalece para soportar las pruebas. *2 Timoteo 1:7. Porque no nos ha dado Dios el espíritu de temor, sino el de fortaleza, y de amor, y de templanza.*

Los líderes de la Iglesia deben seguir el ejemplo de Pablo y ser buen testimonio para sus ovejas. *1 Corintios 9:27. Antes hiero mi cuerpo, y lo pongo en servidumbre; no sea que, habiendo predicado a otros, yo mismo venga a ser reprobado.* Quien no tiene dominio propio es como una ciudad derribada y sin murallas (*Proverbios 25:28*).

Debemos mantenernos alerta y lúcidos. *1 tesalonicenses 5:6. Por tanto, no durmamos como los demás; antes velemos y seamos sobrios.*

Debemos mantenernos firmes. *Proverbios 4:27. No te apartes a diestra, ni a siniestra: Aparta tu pie del mal.*

Debemos cuidar el fruto de nuestro trabajo. *2 Juan 1.8. Mirad por vosotros*

misimos, porque no perdamos las cosas que hemos obrado, sino que recibamos galardón cumplido.

Ahora, en medio de los problemas causados por el mal manejo económico de la pandemia del COVID 19 y de la guerra entre Rusia y Ucrania, muchos caen en ansiedad, depresión y temor. Otros han perdido su trabajo. Debes aprender a vivir estos versículos y ser fuerte en épocas difíciles.

Recuerda que Dios está contigo.
Isaías 41:10. No temas, que yo soy contigo; no desmayes, que yo soy tu Dios que te esfuerzo: siempre te ayudaré, siempre te sustentaré con la diestra de mi justicia.

El dominio propio es lo que nos lleva a purificarnos y perfeccionarnos en santidad. *2 corintios 7:1. Así que, amados, pues tenemos tales promesas, limpiémonos de toda inmundicia de carne y de espíritu, perfeccionando la santificación en temor de Dios.*

Resumen

Gálatas 5:22-23. Las nueve manifestaciones del fruto del Espíritu de Dios son:

Caridad (amor)
Gozo (alegría)
Paz (armonía)
Tolerancia (paciencia)
Amabilidad (benignidad)
Bondad
Fe (fidelidad, lealtad)
Mansedumbre (humildad)
Templanza (dominio propio)

Están disponibles libre y abundantemente para nosotros de la gloria de Jesucristo. Son el manual del fabricante que traemos bajo el brazo. Un manual de vida.

Podemos utilizar *2 Pedro 1:5-11* como un sumario de las nueve manifestaciones del Espíritu de Dios y cómo nos conducen a salvación: *5 Vosotros también, poniendo toda diligencia por esto mismo, mostrad en*

vuestra fe virtud, y en la virtud ciencia; 6 y en la ciencia templanza, y en la templanza paciencia, y en la paciencia temor de Dios; 7 y en el temor de Dios, amor fraternal, y en el amor fraternal caridad. 8 Porque si en vosotros hay estas cosas, y abundan, no os dejarán estar ociosos, ni estériles en el conocimiento de nuestro Señor Jesucristo. 9 Mas el que no tiene estas cosas, es ciego, y tiene la vista muy corta, habiendo olvidado la purificación de sus antiguos pecados. 10 Por lo cual, hermanos, procurad tanto más de hacer firme vuestra vocación y elección; porque haciendo estas cosas, no caeréis jamás. 11 Porque de esta manera os será abundantemente administrada la entrada en el reino eterno de nuestro Señor y Salvador Jesucristo.

Me despido con Romanos 15:13. Y el Dios de esperanza os llene de todo gozo y paz creyendo, para que abundéis en esperanza por la virtud del Espíritu Santo.

Del autor



Pepo Toledo - Síntesis biográfica

www.pepotoledo.com

Pepo Toledo (José Toledo Ordóñez), nació en la ciudad de Guatemala en 1951. Su pasión por los autos lo indujo a participar en competencias (1969-1976). En 1974 se graduó en Tecnología Automotriz en National Schools, de los Ángeles, California, EUA. Su primer oficio fue de mecánico automotriz. Estudiando de noche, obtuvo la licenciatura en economía en la Universidad Mariano Gálvez de Guatemala (1993). Es un reconocido promotor y difusor cultural; ha impulsado y coordinado actividades de diferente naturaleza e impartido conferencias sobre arte en diversas instituciones educativas y centros culturales. Es un tenaz defensor del medio ambiente; ha dictado múltiples conferencias, escrito libros y artículos de divulgación sobre ciencia, tecnología e innovación. Uno de sus mayores logros en este campo es haber conseguido que Guatemala se convirtiera en el primer país en el mundo en eliminar el plomo de la gasolina de golpe. Fue columnista de Prensa Libre (1991-1999), director de la Asociación de Gerentes de Guatemala (1991-1993), presidente de Asociación Guatemalteca de Historia Natural (1994-2008) -entidad a cargo de la administración y reconstrucción del Parque Zoológico Nacional La Aurora-, vicepresidente del consejo directivo del Instituto Nacional de Electrificación (1996-1999). Dirigió la Superintendencia de Telecomunicaciones de

Guatemala (1999-2000), fue presidente del Foro latinoamericano de Entes Reguladores de Telecomunicaciones (1999), presidente de la Comisión Nacional de Energía Eléctrica (2004-2007), vicepresidente de la Asociación Iberoamericana de Entidades Reguladoras de Energía (2005-2007), Comisionado Presidencial para la Reestructuración y Modernización del Sistema Penitenciario (2007). Fue presidente de Fundación Mario Monteforte Toledo (2000-2008). Con el sello de la Fundación editó 10 libros y produjo 11 documentales con el objetivo de documentar a los grandes valores de la cultura guatemalteca. Su continuo contacto con el mundo del arte le llevó en el año 2010 a sacar lo que llevaba adentro. Así comenzó una exitosa carrera de escultor. Ha hecho 63 exposiciones individuales y 51 esculturas públicas en Alemania, Ginebra, París, La Haya, Amsterdam, Washington D.C., Israel, México, Costa Rica y Guatemala, entre otros. Su exposición insignia Esculturas peligrosas es portadora de un llamamiento a un nuevo estado de conciencia, -Creacionismo- donde condena los excesos del arte contemporáneo y propone la vuelta del arte a la estética, aunada a la verdad y los valores morales. Sus obras están en el Museo José Luis Cuevas, Museo Diego Rivera, Museo del Automóvil en Puebla, Colección La sala del tiempo de Nivada en México, Museo de las Américas OEA en Washington D.C., Museo del Holocausto en Jerusalén y en colecciones privadas en Francia, Alemania, Suiza, España, Holanda, Estados Unidos, Canadá, Colombia y Centroamérica entre otros. Publicó los libros ¿Espíritu de Dios o Espíritu Santo? (2017, 2021) Cosmovisiones y su influencia en el cristianismo (2021), Porqué Dios

no contesta tus oraciones (2021) y Siempre hubo Ley de Dios (2021). El gobierno de la Iglesia – La cabeza es cristo (2021). Las maldiciones generacionales no existen (2021). Soberanía de Dios versus libre albedrío (2021). Gog y Magog – Wahabismo y Rusia (2022). El anticristo y el nuevo orden mundial (2022). Manual de vida – Fruto, llenura y dones del Espíritu de Dios (2023). Es autor de numerosos estudios bíblicos. En la actualidad comparte su vida de empresario con sus actividades artísticas y sus escritos.

Referencias

© Copyright. A menos que se indique lo contrario, todos los versículos usados en este estudio son de la *Biblia* versión *Reina-Valera Antigua (RVA)* escrita en español de la época. No le sorprenda al lector encontrar palabras que sin cambiar su significado ahora se escriben con variantes, así como diferencias en el uso de acentos. Todo ello en favor de usar la versión más antigua y fiel posible, libre de derechos de autor.

Este texto puede ser compartido libremente citando la fuente.

ⁱ Manual del temperamento por Tim Lahaye, 1984.

ⁱⁱ <https://www.telesurtv.net/news/Las-personas-generosas-son-mas-felices-segun-estudio--20170806-0041.html>

ⁱⁱⁱ <https://www.psicoglobal.com/blog/psicologia-emociones-alegria>

^{iv}

<https://www.psicologos.co.ve/psicologia/enfermedades-psicosomaticas/>

^v

[https://es.wikipedia.org/wiki/Shalom_alejem_\(saludo\)](https://es.wikipedia.org/wiki/Shalom_alejem_(saludo))

^{vi}

<https://www.biblestudytools.com/commentaries/utley/mateo/mateo5.html>

vii

https://es.wikipedia.org/wiki/Anexo:Ganadores_del_Premio_Nobel_de_la_Paz

viii <https://www.ngenespanol.com/salud/10-causas-de-muerte-mundo/>

ix

<https://www.biblestudytools.com/commentaries/utley/mateo/mateo5.html>

x

<https://elperiodico.com.gt/domingo/2019/10/27/porr-que-las-ciudades-ricas-se-rebelan/>

xi

<https://www.movistarestudiantes.com/prensa/noticias/no-importa-lo-fuerte-que-golpeas-sino-lo-fuerte-que-pueden-golpear/>

xii 18 enero 2019 por Redacción Buena Vida
buenavida@prensalibre.com.gt

xiii

<https://quesignificado.com/fatuo/#:~:text=Fatuo%20deriva%20del%20lat%C3%ADn%20fatuus,y%20delirante%20en%20sus%20afirmaciones%E2%80%9D.&text=Generalmente%20quien%20tiene%20un%20modo,hasta%20caer%20en%20la%20estupidez.>