

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**

**Salud mental
es salud física**

**Por Pepo Toledo
Segunda Edición - 2025**

Revisado el 12/07/2025

www.pepotoledo.com

Contenido

Fruto, llenura y dones del Espíritu de Dios	9
Llenura del Espíritu de Dios	9
Fruto del Espíritu de Dios	14
Dones	18
Reflexión	20
Manifestaciones del fruto del Espíritu de Dios	21
Amor (caridad).....	22
Dios es amor.....	22
Amor que nunca olvida	24
Dios nos creó por amor y para amar	24
La ley de Dios es amor.....	25
La evidencia del amor.....	25
El amor es el vínculo perfecto	26
El fruto del amor: recompensa eterna	27
Misericordia: expresión visible del amor.....	27

Advertencias a los que no aman ni practican misericordia	28
Tipos de amor (según los griegos)	28
Características del amor	29
Conclusión: Vivamos en amor	30
Gozo (alegría, felicidad)	31
Gozo, alegría, felicidad	31
La fuente del gozo	32
El gozo frente a los placeres temporales.	34
Aplicación comunitaria	35
El gozo y la generosidad	36
El gozo en medio de la adversidad	37
El gozo eterno: perspectiva escatológica	38
Ejemplos bíblicos de gozo	41
Aplicación práctica: cultivando una vida de gozo	41
Paz	43
La paz en el Antiguo Testamento	43
La paz en el Evangelio	44
Paz espiritual vs paz terrenal	44
La Paz de Cristo: paz interior en medio de la aflicción	45
Pacificadores: llamados a la reconciliación	47

La paz verdadera no es ausencia de guerra	49
Paz, justicia y perdón: claves para la restauración social	50
Perspectiva histórica y global: paz como posibilidad	51
Tolerancia	53
La prueba diaria de la tolerancia	53
¿Qué es la paciencia bíblica?	54
Dios forma paciencia en nosotros a través de las pruebas	55
Tolerancia en la vida cotidiana: espacio ambiental y costo de convivencia	57
La paciencia como fruto del amor	59
El ejemplo de Dios y de Jesús	61
La comunión fraternal requiere paciencia	64
La paciencia es también acción perseverante	66
Amabilidad	67
La amabilidad como parte de la vestidura espiritual	67
Amabilidad hacia todos, incluso hacia los enemigos	68
Amabilidad en la familia y los cercanos ...	69

Amabilidad con los extranjeros y necesitados	71
Amabilidad aún en los conflictos y desacuerdos	71
Amabilidad como servicio y humildad.....	73
Amabilidad como expresión práctica de la fe	74
La amabilidad como mandamiento integral	75
Reflexiones	76
Bondad	77
El carácter de Dios y su bondad hacia nosotros	77
Bondad hacia los demás como respuesta a la gracia	79
La salvación no por obras, sino para buenas obras	79
La fe viva produce buenas obras	80
Llamado a las buenas obras en la vida del creyente	81
Vence el mal con el bien.....	82
Generosidad como expresión suprema de la bondad	83
Fe	86
Lo que no es la fe	86

La naturaleza de la fe	88
La fe como confianza, certeza y obediencia	89
Fe, justificación y gracia	90
Fe y amor inseparables	91
La oración de la fe	92
Fe y fidelidad bajo persecución	93
La recompensa eterna de la fe	95
Conclusión.....	97
Mansedumbre.....	98
La mansedumbre en las palabras de Jesús	98
El ejemplo perfecto: Cristo manso y humilde	99
Mansedumbre es dominio propio	100
La mansedumbre forja el carácter.....	100
La humildad precede al honor.....	101
El poder transforma, pero la humildad sostiene	102
Conocimiento sin humildad es vanidad.	103
Vestirse de mansedumbre, por dentro y por fuera	105
Conclusión.....	106
Dominio propio.....	108

Aprender para vencer	110
Codicia: el gran enemigo de la templanza	111
Reconocer el origen del poder	112
Ejemplos inspiradores y actuales	112
Batallar en paz.....	113
Controlar la lengua y las emociones.....	113
La renovación del entendimiento.....	114
Templanza en el matrimonio.....	115
Conclusión.....	115
Enfermedades psicosomáticas y la Biblia.....	116
El impacto de las emociones en la salud	118
Enseñanza bíblica y dominio de la mente	119
Relación con otras filosofías y religiones	121
Paz mental y dominio propio a través de la oración	124
Paz mental y dominio propio a través de la meditación cristiana	127
Reflexión final.....	129
Conclusiones	130
Del autor	133
Referencias	137

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.

El bautismo del Espíritu sucede una vez, al momento de la conversión (*1 Corintios 12:13*), pero la llenura es un proceso continuo. El verbo “sed llenos” en *Efesios 5:18* está en presente continuo en griego, lo que indica una acción constante, diaria.

Consecuencias prácticas: *Efesios 5:19-21* muestra los frutos inmediatos de una vida llena del Espíritu: alabanza, gratitud y sumisión. Estos tres elementos son la evidencia de un creyente controlado por el Espíritu.

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.

2 Corintios 3:18 es un llamado a la autenticidad: *“Por tanto, nosotros todos, mirando a cara descubierta como en un espejo la gloria del Señor, somos transformados...”* El rostro descubierta habla de la autenticidad espiritual y la transformación por el Espíritu.

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. Este versículo nos previene: *Jeremías 17:9. Engañoso es el corazón más que todas las cosas, y perverso; ¿quién lo conocerá?*

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.

Un solo fruto, muchas manifestaciones: En *Gálatas 5:22-23*, el término original es singular: “el fruto del Espíritu es...”, no “los frutos”. Eso indica que se trata de un solo fruto con múltiples manifestaciones, como los gajos de una naranja. Esto enfatiza la unidad del carácter cristiano.

El fruto no es instantáneo. *2 Pedro 1:5-8*, habla del crecimiento gradual en virtud, conocimiento, dominio propio, paciencia, etc. como una confirmación del fruto del Espíritu.

El fruto del Espíritu nos viene de estar llenos en el Espíritu. No es un don. Tampoco es un milagro. 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.

La permanencia en Cristo es clave para el fruto. El Espíritu produce fruto en los que permanecen en Cristo y su Palabra (*Juan 15:5*).

El fruto madura especialmente en la prueba y la obediencia. *Romanos 5:3-5* nos muestra el papel del sufrimiento: “*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...*”

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.

El fruto es carácter y el don es capacidad. El amor, que es un fruto, les da valor a los dones. Lo que, es más, sin amor, los dones son inútiles (*1 Corintios 13*).

Los dones no son para el lucimiento personal, sino para la edificación del cuerpo de Cristo (*1 Corintios 12:7, Efesios 4:12*).

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

Dios es soberano, y reparte los dones como quiere (*1 Corintios 12:11*).

Nadie debe compararse ni desear el don de otro (*1 Corintios 12:15-18*). Todos los miembros del cuerpo son necesarios.

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*).

Todos los dones se reflejan en Cristo. Él es el modelo de sabiduría, sanidad, milagros, fe, discernimiento, y también del fruto. Los dones muestran el poder de Cristo. El fruto, su carácter. Ambos deben estar presentes en nosotros para ser sus testigos fieles.

Reflexión

La vida cristiana no se trata de elegir entre dones o fruto, emociones u obediencia, temperamento o carácter. Se trata de vivir como hijos auténticos de Dios, llenos de su Espíritu, llevando

fruto abundante, y siendo canales fieles de sus dones para la edificación de su Iglesia. Vivamos en el Espíritu, andemos en el Espíritu, y reflejemos a Cristo en todo lo que somos y hacemos.

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

La Escritura afirma con total claridad:
1 Juan 4:8: "El que no ama, no conoce a Dios; porque Dios es amor."

No dice que Dios tiene amor, sino que es amor. Su misma esencia, su naturaleza eterna, es amor. Esta verdad transforma por completo nuestra relación con Él y con los demás.

1 Juan 4:9-10: En esto se mostró el amor de Dios para con nosotros: en que envió a su Hijo unigénito al mundo, para que vivamos por él... no que nosotros hayamos amado a Dios, sino que él nos amó a nosotros.

El amor de Dios es eterno, incondicional y fiel

Dios nos ama desde antes del principio.

2 Timoteo 1:9: "...el cual nos salvó y llamó con vocación santa... según la gracia que nos es dada en Cristo Jesús antes de los tiempos de los siglos."

Jeremías 31:3: "Con amor eterno te he amado; por tanto, te soporté con misericordia."

Salmos 100:5: "Porque Jehová es bueno; para siempre es su misericordia..."

Aun cuando no lo merecemos, Dios permanece fiel.

Romanos 5:8: "Mas Dios encarece su caridad para con nosotros, en que, siendo aún pecadores, Cristo murió por nosotros."

El amor de Dios no necesita ser ganado, porque no depende de nosotros, sino de su propia naturaleza.

Amor que nunca olvida

¿Puede una madre olvidar al hijo de su vientre?

Isaías 49:15-16 nos da una respuesta conmovedora:

“Aun cuando ella lo olvidare, yo nunca me olvidaré de ti. He aquí que en las palmas de las manos te tengo esculpido.”

Aunque a Dios nadie lo ha visto, si nos amamos unos a otros, su amor se perfecciona en nosotros (*1 Juan 4:12*).

Dios nos creó por amor y para amar

La razón de nuestra existencia está ligada al amor de Dios.

1 Juan 4:8 (positivamente parafraseado): “El que ama, llega a conocer a Dios.”

El amor no es solo un mandamiento, es una manifestación del Espíritu en nosotros.

Nada —ni lo alto ni lo bajo, ni lo presente ni lo por venir— puede separarnos de ese amor:

Romanos 8:39: "...ni ninguna criatura nos podrá apartar de la caridad de Dios, que es en Cristo Jesús Señor nuestro."

La ley de Dios es amor

Cuando preguntaron a Jesús cuál era el gran mandamiento, respondió:

Mateo 22:37-40: "Amarás al Señor tu Dios con todo tu corazón... y a tu prójimo como a ti mismo."

En esto se resume toda la ley y los profetas.

Amar a Dios es el fundamento. Amar al prójimo, la consecuencia.

1 Juan 4:20: "El que no ama a su hermano a quien ha visto, ¿Cómo puede amar a Dios a quien no ha visto?"

Romanos 13:8: "No debáis a nadie nada, sino el amaros unos a otros..."

La evidencia del amor

El amor se demuestra con hechos.

Juan 15:13: "Nadie tiene mayor amor que este, que ponga alguno su vida por sus amigos."

Así también nosotros debemos amarnos unos a otros (*1 Juan 4:11*), con amor fraternal, respeto y honra (*Romanos 12:10*), y con perseverancia (*2 Tesalonicenses 3:5*).

Permanecer en el amor es permanecer en Dios (*1 Juan 4:16*).

Por eso dice *Proverbios 3:3-4*:
“No te aparten la misericordia y la verdad... y hallarás gracia y buena opinión.”

Este amor debe expresarse particularmente en el matrimonio: *Efesios 5:25*: “Maridos, amad a vuestras mujeres, así como Cristo amó a la Iglesia, y se entregó a sí mismo por ella.”

El amor es el vínculo perfecto

Colosenses 3:14: “Vestíos de caridad, que es el vínculo de la perfección.”

1 Corintios 16:14: “Todas vuestras cosas sean hechas con caridad.”

Efesios 4:2: “Con toda humildad y mansedumbre, con paciencia, soportándoos los unos a los otros en caridad.”

Sin amor, todo pierde sentido:
*1 Corintios 13:2: "...si no tuviere
caridad, nada soy."*

El fruto del amor: recompensa eterna

*1 Corintios 2:9: "Cosas que ojo no
vio, ni oído oyó, ni han subido en
corazón de hombre, son las que Dios
ha preparado para los que le aman."*

Misericordia: expresión visible del amor

La mayor prueba del amor de Dios es
su misericordia:

*Juan 3:16: "Porque de tal manera
amó Dios al mundo..."*

*Romanos 3:23: "Por cuanto todos
pecaron..."*

*Efesios 2:8-9: "Porque por gracia sois
salvos por la fe..."*

Dios perdona y restaura. Y espera
que nosotros hagamos lo mismo con los
demás.

La misericordia es amor en acción:

*Lucas 10:33-37 (el buen samaritano)
nos muestra cómo la compasión debe
llevarnos a actuar.*

2 Corintios 1:4: “El cual nos consuela en toda tribulación, para que podamos también nosotros consolar...”

Mateo 5:7: “Bienaventurados los misericordiosos, porque ellos alcanzarán misericordia.”
Hacer misericordia produce gozo, libertad y hasta salud emocional.

Proverbios 3:27: “No detengas el bien a quien es debido...”
Y aún más: ama a tus enemigos. Lucas 6:35-36: “...vuestra recompensa será grande.”

Advertencias a los que no aman ni practican misericordia

1 Corintios 10:24: “Ninguno busque su propio bien, sino el del otro.”
Santiago 2:13: “Juicio sin misericordia será hecho con aquel que no hiciere misericordia.”

Tipos de amor (según los griegos)

1. **Ágape:** amor espiritual, divino, incondicional. Reflejo del carácter de Dios.

Su máxima expresión es la cruz.

2. *Fileo*: amor fraternal entre amigos, hermanos en la fe, compañeros.

3. *Storge*: amor familiar, entre padres, hijos, hermanos.

4. *Eros*: amor conyugal, romántico, físico, dentro del matrimonio.

Cantares 7:6-9 celebra este amor con belleza.

Este amor requiere compromiso y fidelidad. Nuestro cónyuge es nuestro prójimo más inmediato.

Características del amor

El apóstol Pablo nos dejó el más hermoso himno sobre el amor:

1 Corintios 13:4-8 (RVA):

“La caridad es sufrida, es benigna... no busca lo suyo, no se irrita... todo lo sufre, todo lo cree, todo lo espera, todo lo soporta.”

Verso 13: “Y ahora permanecen la fe, la esperanza, y la caridad, estas tres: empero la mayor de ellas es la caridad.”

Conclusión: Vivamos en amor

Dios es amor, y nos llama a amar como Él ama: eternamente, incondicionalmente, con entrega, perdón, y gozo.

La caridad no es solo una emoción: es la expresión visible del carácter de Dios en nosotros. Vivamos, hablemos y sirvamos con amor. Porque el que permanece en el amor, permanece en Dios.



Gozo (alegría, felicidad)

Gozo, alegría, felicidad

Estas tres palabras se utilizan como sinónimos. Sin embargo, podemos identificar diferencias más sutiles en su significado.

La alegría es un reacción emocional momentánea.

La felicidad es un estado más prolongado, condicionado muchas veces por lo externo.

El gozo es el Fruto del Espíritu (*Gálatas 5:22*), es permanente, independiente de las circunstancias.

No es producido por el esfuerzo humano, sino resultado de la vida espiritual, tal y como dice en *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.*

La alegría es como el fuego artificial que ilumina el cielo por un instante. El gozo es como la llama serena de una lámpara que nunca se apaga.

La fuente del gozo

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.*

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.*

El gozo frente a los placeres temporales

Dios puso la eternidad en nuestro corazón, lo infinito en nuestra mente, aún cuando no alcancemos a comprender el alcance de su obra desde el principio hasta el fin (*Eclesiastés 3:11*). Nada en este mundo puede satisfacernos más que Dios.

Muchos buscan satisfactores en el mundo. Cualquier cosa que deseemos más que a Dios, se convierte en idolatría.

Las personas gastan su salario en lo que no es pan y en lo que no sacia (*Isaías 55:2*). Posesiones, logros, éxitos, relaciones, placer. Todos estos deleites terminan en un gran vacío.

Pablo aprendió a estar satisfecho en cualquier situación. *Filipenses 4:11-13*.

11 No lo digo en razón de indigencia, pues he aprendido a contentarme con lo que tengo. 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. 13 Todo lo puedo en Cristo que me fortalece.

No sólo de pan vive el hombre, sino de toda palabra que sale de la boca de Dios (*Mateo 4:4*).

Aplicación comunitaria

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*).

No podemos vivir el gozo cristiano en aislamiento. Como cuerpo de Cristo, compartimos nuestras alegrías,

fortalecemos la fe del otro y celebramos juntos la fidelidad de Dios.

El gozo y la generosidad

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 cumplida (*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

El gozo en medio de la adversidad

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 penuria. 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.

El gozo eterno: perspectiva escatológica

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.*

Ejemplos bíblicos de gozo

El gozo de Ana al recibir a Samuel (*1 Samuel 2*).

El gozo de María al ser elegida como madre del Mesías (*Lucas 1:46-47*).

El gozo del etíope eunuco después de ser bautizado (*Hechos 8:39*).

Aplicación práctica: cultivando una vida de gozo

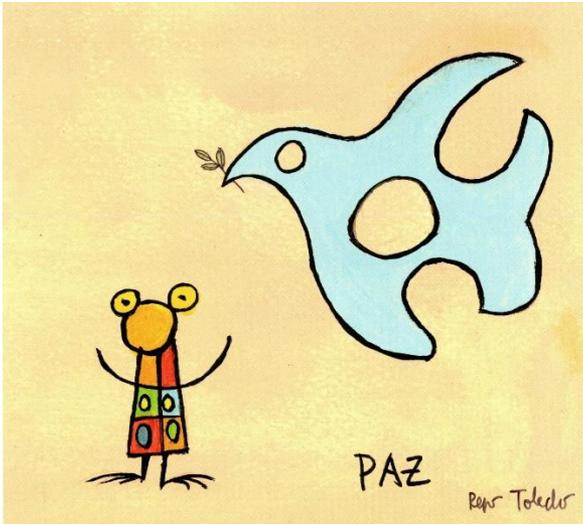
Traslademos ahora estos conceptos a la práctica. La alegría es producida por un incidente positivo. Viene acompañada de gozo y produce

bienestar. Le 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”.

Te invito a hacer la siguiente oración: Señor, gracias por el gozo que nos das, que sobrepasa todo entendimiento. Ayúdame a hallarlo no en las circunstancias, sino en ti. Llena mi vida con tu presencia y enséñame a vivir con gratitud, fe y contentamiento. Amén.

Termino con la siguiente reflexión: El gozo no depende de lo que tengo, sino de a quién tengo. Y si tengo a Cristo, lo tengo todo.



Paz (armonía)

La paz en el Antiguo Testamento

Shalom alejem es un saludo tradicional hebreo, que significa "la paz sea con vosotros" (*Jueces 6:23*). Está inspirado en *Génesis 43:23*.ⁱⁱⁱ Es un pacto y a la vez una promesa.

Shalom no significa solamente ausencia de guerra. En la *Biblia*, implica bienestar integral, armonía, salud,

plenitud, justicia y buena relación con Dios, con los demás y con uno mismo.

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 en el Evangelio

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*).

Paz espiritual vs paz terrenal

Comprensión del conflicto. *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*).

Reflexión: ¿Estoy sembrando paz con mis palabras?

La Paz de Cristo: paz interior en medio de la aflicción

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*).

Paz interior y paz exterior: dos dimensiones complementarias

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.

Reflexión: ¿Qué prácticas cultivo que me roban la paz interior?

Paz exterior. 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.

Pacificadores: llamados a la reconciliación

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.

Reflexión: ¿Estoy siendo pacificador en redes sociales, en mi comunidad, en mi familia?

La paz verdadera no es ausencia de guerra

El concepto de la guerra y la paz entre grupos antagónicos es muy complejo y no tiene un tratamiento específico en la *Biblia*.^{iv} 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.

Paz, justicia y perdón: claves para la restauración social

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.

Perspectiva histórica y global: paz como posibilidad

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”.^v 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).^{vi} Hay 27 veces más de posibilidades de morir del corazón que violentamente.

Te invito a hacer la siguiente oración:
Señor, tú eres nuestro Príncipe de Paz.
Haz de mí un instrumento de tu paz.
Sana mi corazón, enséñame a
perdonar, y lléname de tu Espíritu para
que, aún en medio del conflicto, yo
refleje tu paz que sobrepasa todo
entendimiento. Amén.

Reflexión final: La paz no es una
meta imposible, es un fruto del Espíritu
que nace en el corazón reconciliado con
Dios y se extiende al mundo. Donde
hay paz verdadera, hay presencia de
Cristo.”



Tolerancia (paciencia)

La prueba diaria de la tolerancia

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.

Para comprenderlo mejor, definiremos la paciencia y nos enfocaremos en su importancia espiritual.

¿Qué es la paciencia bíblica?

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.

La paciencia no es resignación pasiva, sino una fuerza espiritual activa. No es sólo aguantar, sino esperar con fe, sin perder la esperanza.

Dios forma paciencia en nosotros a través de las pruebas

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*).

Isaías 64:8 se interpreta como una comparación entre Dios y un alfarero, y entre las personas y el barro. Dios es el alfarero que moldea a las personas, que son como barro en sus manos. No desecha el barro imperfecto, sino que lo vuelve a moldear hasta que queda como él lo desea.

Tolerancia en la vida cotidiana: espacio ambiental y costo de convivencia

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 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 (*Salmos 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.

Leamos *Proverbios 16:32*. *Mejor es el que tarde se aira que el fuerte; Y el que se enseñoorea de su espíritu, que el que toma una ciudad*. Este versículo nos enseña que el autocontrol y la paciencia son más eficaces que el poder y la conquista.

La paciencia como fruto del amor

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

1 Corintios 13:4 dice que “La caridad es sufrida, es benigna; la caridad no tiene envidia, la caridad no hace sinrazón, no se ensancha...”

Este pasaje es una exhortación para que acojamos el amor de Dios, que perdona sin condición alguna.

El ejemplo de Dios y de Jesús

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.*

El siguiente pasaje es una inspiración a confiar en Jesús e imitar su ejemplo: *Hebreos 12:2-3. 2 Puestos los ojos en al 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. 3 Reducid pues vuestro pensamiento a aquel que sufrió tal contradicción de pecadores contra sí mismo, porque no os fatiguéis en vuestros ánimos desmayando. Cristo es el autor y consumidor de la fe.*

La comunión fraternal requiere paciencia

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.

Filipenses 2:3-4 nos instruye a ser humildes y considerar a los demás como más importantes que a nosotros mismos.

La paciencia es también acción perseverante

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.

La paciencia no es simplemente soportar lo que no nos gusta, sino vivir con esperanza, amar con profundidad, perdonar con libertad y avanzar con propósito.

Dios no solo es paciente con nosotros, sino que nos capacita para reflejar su carácter al mundo.

Espero en Dios que podamos decir como Pablo: *“He peleado la buena batalla, he acabado la carrera, he guardado la fe” (2 Timoteo 4:7)*, corriendo con paciencia y perseverancia hasta el final.



Amabilidad (benignidad)

La amabilidad como parte de la vestidura espiritual

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).

El fruto del Espíritu de Dios es la evidencia de su presencia en la vida de los creyentes: *Gálatas 5:22. Mas el fruto del Espíritu es: caridad, gozo, paz, tolerancia, benignidad, bondad, fe...*

Es la verdadera esencia de la vida cristiana. Nos hace amar a los demás y vivir en paz y armonía, controlando nuestros malos deseos.

Amabilidad hacia todos, incluso hacia los enemigos

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*).

Cristo nos dio un poderoso ejemplo cuando oró a Dios padre por sus enemigos, en medio de su agonía: *Lucas 23:34. Y Jesús decía: Padre, perdónalos, porque no saben lo que hacen.*

Amabilidad en la familia y los cercanos

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.

La verdadera espiritualidad comienza en casa. La benignidad no debe usarse solo afuera; comienza en lo íntimo.

Amabilidad con los extranjeros y necesitados

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 ámalo como a ti mismo; porque peregrinos fuisteis en la tierra de Egipto: Yo Jehová vuestro Dios.*

Jesús nos dice que quien ayude a los necesitados y a los extranjeros, lo hace por él: *Mateo 25:35. Porque tuve hambre, y me disteis de comer; tuve sed, y me disteis de beber; fui huésped, y me recogisteis;*

Amabilidad aún en los conflictos y desacuerdos

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*).

La forma en que converses, las palabras que pronuncias, deben ser un testimonio cristiano. Repasa lo que dices, hasta que se convierta en una práctica.

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 nos 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.

Amabilidad como servicio y humildad

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.

Ser amable no es quedar bien con todos, sino reflejar a Cristo a través del servicio.

Amabilidad como expresión práctica de la fe

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.

Dios tomará en cuenta el compromiso de los creyentes que muestren su fe con acciones de amor y servicio: *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.*

En *Santiago 1:27*, el apóstol Santiago nos hace ver que la religión como un culto que se manifiesta en actos rituales es vana. Lo que a Dios le interesa es que lleves a la práctica la compasión y la misericordia: *“La religión pura y sin mácula delante de Dios y Padre es esta: Visitar los huérfanos y las viudas en sus tribulaciones, y guardarse sin mancha de este mundo.”*

Dios nos creó en Cristo Jesús para hacer buenas obras (*Efesios 2:10*).

La amabilidad como mandamiento integral

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

La amabilidad no es superficialidad; es obediencia al mayor mandamiento.

Reflexiones

La amabilidad no es una opción para el cristiano: es una marca de su identidad.

En un mundo cada vez más egoísta, frío y hostil, los hijos de Dios están llamados a reflejar su luz con bondad, benignidad y misericordia.

Que nuestras palabras edifiquen, nuestras manos sirvan, y nuestro corazón acoja, como el de Cristo.

¡Seamos conocidos por nuestra amabilidad!



Bondad (generosidad)

El carácter de Dios y su bondad hacia nosotros

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

Para una mejor comprensión, es oportuno distinguir entre dos conceptos. Bondad es la inclinación al bien con generosidad y ternura). Justicia es hacer lo correcto.

La bondad es parte del fruto del Espíritu. No es una virtud humana común, sino una manifestación de la obra del Espíritu Santo en el corazón regenerado.

Los cristianos debemos hacer buenas obras y ser luz en las tinieblas: *Mateo 5:16. Así alumbre vuestra luz delante de los hombres, para que vean vuestras obras buenas, y glorifiquen a vuestro Padre que está en los cielos.*

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*).

Bondad hacia los demás como respuesta a la gracia

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*).

Salmos 23:6: Ciertamente el bien y la misericordia me seguirán todos los días de mi vida...

Proverbios 19:17: A Jehová presta el que da al pobre...

La bondad cristiana no conoce fronteras: se manifiesta incluso cuando no se espera reciprocidad. Así lo enseñó el Maestro en la parábola del buen samaritano (*Lucas 10:25-37*).

La salvación no por obras, sino para buenas obras

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.*

La fe viva produce buenas obras

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.

Llamado a las buenas obras en la vida del creyente

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.

Vence el mal con el bien

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 alumbrá a todos los que están en casa. 16 Así alumbré 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.

Generosidad como expresión suprema de la bondad

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.

Hoy más que nunca, el mundo necesita hombres y mujeres llenos del Espíritu de Dios, que practiquen la bondad sin mirar a quién, que sirvan sin

esperar aplausos y que den lo más precioso que tienen: su tiempo, su amor y su vida entera al servicio del prójimo.

Que así alumbre nuestra luz delante de los hombres, para que vean nuestras buenas obras, y glorifiquen a nuestro Padre que está en los cielos.



Fe (fidelidad)

Lo que no es la fe

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, predicaban 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.

El apóstol Pablo dijo que la gente no soportará la sana doctrina y que buscarán maestros que les digan lo que quieren oír (*2 Timoteo 4:3-4*).

Dios no es un medio para obtener bendiciones. Él es el fin supremo.

La naturaleza de la fe

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 auténtica no fluctúa con las circunstancias: *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).*

La fe como confianza, certeza y obediencia

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 agradar 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*).

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 titulado: Job y las cortes celestiales – Desaciertos de Robert Henderson. https://www.academia.edu/44923967/Job_y_las_cortes_celestiales_Desaciertos_de_Robert_Henderson_por_Pepo_Toledo

Caso contrario al de Job, Tomás necesito ver para creer (*Juan 20:29*).

Fe, justificación y gracia

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).

En *Gálatas 3*, Pablo contrasta la ley y la fe. Bajo la ley, somos bendecidos y crecemos espiritualmente al ganar y merecer. Bajo la gracia, somos bendecidos y crecemos espiritualmente

al creer y recibir. Dios trata contigo bajo el pacto de la gracia; no debemos responder según el principio de la ley.

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*).

La fe no es solo para el inicio de la vida cristiana, sino para vivir día a día: *Hebreos 10:38. Ahora el justo vivirá por fe; Mas si se retirare, no agradará a mi alma.*

Fe y amor inseparables

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.

Lo más importante no es la circuncisión ni la incircuncisión, sino la

fe que obra por el amor en Jesucristo (*Gálatas 5:6*).

Crecer 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*).

El amor fortalece y da propósito a la fe.

La oración de la fe

Lo que pidas en oración, cree que ya lo has recibido y te será concedido (*Marcos 11:24*). La fe verdadera no es mágica. 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*).

Debemos mantener la confianza en Dios y a perseverar para recibir la recompensa prometida (*Hebreos 10:35-37*).

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

creer, pero no demuestran su fe con acciones, se asemejan a los demonios.

Le pedimos a Dios conforme a su voluntad (*1 Juan 5:14-15*). La fe no manipula a Dios, sino que se somete a su soberana voluntad.

Fe y fidelidad bajo persecución

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 piámente (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.*

Dios nos ha hecho justos y sin pecado, vistiéndonos en su propia justicia. Por ello, nuestra fe en la justicia de Dios permanecerá. La persecución no nos puede separar del amor de Cristo (*Romanos 8:35-39*).

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.

La recompensa eterna de la fe

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.

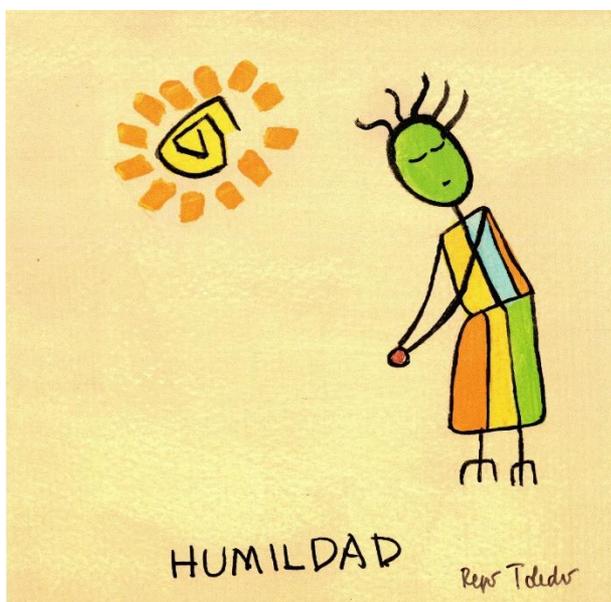
La iglesia primitiva fue perseguida en el Imperio romano. Las mayores persecuciones a los cristianos en la historia fueron hechas posteriormente por otros cristianos, como en la época de la inquisición o en la Guerra de los treinta años (1618 y 1648). El cristianismo sigue siendo objeto de persecución, 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.*

Pablo se prepara para morir, confiando en que Dios le dará la corona de justicia por haber guardado la fe hasta el final (*2 Timoteo 4:7-8*).

Conclusión

La fe verdadera no solo cree en Dios, sino que permanece fiel a él en medio de cualquier circunstancia. No busca recompensas terrenales, sino la comunión con el Dios eterno.

La fe genuina no es solo creencia, es confianza, obediencia y fidelidad que vence al mundo y espera con gozo el galardón eterno.



Mansedumbre (humildad)

La mansedumbre en las palabras de Jesús

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.^{vii} 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.

El ejemplo perfecto: Cristo manso y humilde

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*).

Mansedumbre es dominio propio

Proverbios 16:32 dice así: *Mejor es el que tarde se ira que el fuerte; y el que se enseñorea 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 forja el carácter

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.

La humildad precede al honor

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.*

El poder transforma, pero la humildad sostiene

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*).

Conocimiento sin humildad es vanidad

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.

Vestirse de mansedumbre, por dentro y por fuera

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.*

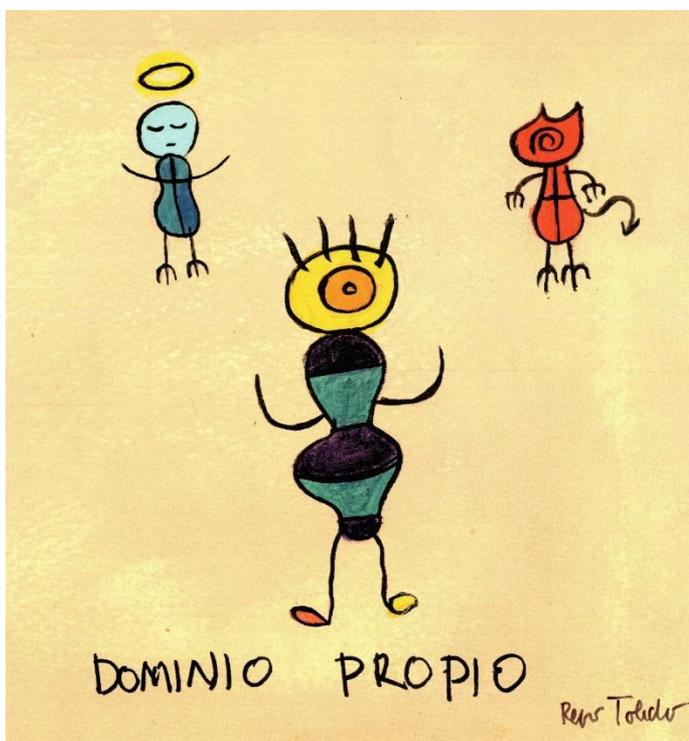
Finalizamos este capítulo con la afirmación de que ser humilde es rentable. *Proverbios 22:4. Riquezas, y honra, y vida, son la remuneración de la humildad y del temor de Jehová.*

Conclusión

La humildad es recompensa segura

Citas Proverbios 22:4: humildad y temor de Jehová traen riquezas, honra y vida.

La humildad no es la negación de nuestro valor, sino el reconocimiento de que todo lo que somos y tenemos proviene de Dios.



Dominio propio (templanza)

Todos los días, al levantarme, me miro al espejo y me digo: “Sos tu peor enemigo”. Entonces salgo a enfrentar el día con esa verdad. El apóstol Pablo, tan humano como tú y como yo, también luchó con esta realidad:

Romanos 7:19-25. 19 Porque no hago el bien que quiero; mas el mal que no quiero, éste hago... 24 ¡Miserable hombre de mí! ¿quién me libraré del cuerpo de esta muerte? 25 Gracias doy a Dios, por Jesucristo Señor nuestro.

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.

Pablo reconoce una batalla interna entre su deseo de hacer el bien y la tendencia natural al pecado. Esa lucha no se gana con fuerza de voluntad. Te tengo malas noticias: si enfrentas al diablo solo, te va a tortear la cara. Pero hay buenas noticias: al recibir a Cristo, recibes también el poder de su Espíritu para ayudarte.

Hechos 1:8: “Mas recibiréis la virtud (poder) del Espíritu Santo que vendrá sobre vosotros ...”

Este poder no es opcional, es necesario. No viene del entorno ni de la

motivación personal: proviene de la Palabra de Dios.

Aprender para vencer

Este tipo de sabiduría no se aprende en la escuela: es sabiduría para la vida.

Proverbios 18:15: “El corazón del entendido adquiere sabiduría; y el oído de los sabios busca la ciencia.”

Josué 1:8 nos dice que el éxito y la prosperidad vienen al meditar y practicar la Palabra.

Filipenses 2:13: “Porque Dios es el que en vosotros obra así el querer como el hacer, por su buena voluntad.”

La identidad que recibimos en Cristo nos da dirección, firmeza y propósito.

Juan 8:12: “Yo soy la luz del mundo: el que me sigue, no andará en tinieblas, mas tendrá la lumbre de la vida.”

Nuestra confianza no debe estar en agradar a los hombres, sino a Dios.

1 Tesalonicenses 2:4: “...no como los que agradan a los hombres, sino a Dios, el cual prueba nuestros corazones.”

Codicia: el gran enemigo de la templanza

Una de las barreras más grandes para desarrollar dominio propio es la codicia, y su raíz suele estar en dos actitudes:

1. La envidia. *Eclesiastés 4:4*: “...*todo trabajo y toda excelencia de obras mueve la envidia del hombre contra su prójimo. También esto es vanidad y aflicción de espíritu.*”

La insatisfacción personal lleva a desear lo que otros tienen.

2. La comparación. *Gálatas 6:4*: “...cada uno examine su obra...” Compárate contigo mismo, no con otros. Las comparaciones desatan competencia, celos y orgullo.

Estos sentimientos derivan en amor al dinero, idolatría, y en última instancia, en el envilecimiento del alma.

Mateo 6:24 nos enseña que no puedes servir a Dios y a las riquezas (Mamón) al mismo tiempo.

El remedio es el *amor* (*1 Corintios 14:1*), el contentamiento (*Filipenses 4:11-13*) y la generosidad (*1 Timoteo 6:18-19*).

Tu valor no está en lo que haces ni en lo que posees. Está en lo que eres

para Dios: *Isaías 49:15-16: "...en las palmas de mis manos te tengo esculpido..."*

Reconocer el origen del poder

Sí, tu esfuerzo cuenta. Pero ese poder viene de 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...*

Esto nos da confianza sin orgullo. Aun Pablo reconocía su debilidad para no envanecerse: *2 corintios 12:7 ...me es dado un aguijón en mi carne...*

Ejemplos inspiradores y actuales

La sabiduría no está reñida con lo contemporáneo. Un gran ejemplo moderno está en Rocky Balboa (2006). Su famoso discurso a su hijo es una lección de dominio propio, perseverancia y autoconfianza: "No importa lo fuerte que golpeas, sino lo fuerte que pueden golpearte y lo aguantas mientras avanzas..."

Este tipo de actitud está completamente alineado con la Palabra de Dios, siempre que se reconozca que el poder viene de Él.

Isaías 54:2: “Ensancha el sitio de tu cabaña... no seas escasa...”

Batallar en paz

El dominio propio no solo es fuerza, también es paz en medio del conflicto. Cuando Daniel enfrentó una sentencia de muerte, actuó con calma y sabiduría (*Daniel 2:12-19*).

A esto lo llamo “batallar en paz”: reaccionar con serenidad, clamar a Dios y actuar en fe.

Incluso Jesús recomendó detenerse y recargar fuerzas:

Marcos 6:31: “Venid vosotros aparte... y reposad un poco.”

Proverbios 17:22: “El corazón alegre constituye buen remedio...”

Controlar la lengua y las emociones

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.

Proverbios 16:32: “Mejor es el que tarde se aira que el fuerte...”

Proverbios 18:13. El que responde palabra antes de oír, Le es fatuidad y oprobio.

Santiago 1:19. “...todo hombre sea pronto para oír, tardío para hablar, tardío para airarse.”

Debemos ser cuidadosos con cómo respondemos a los ofensivos, los necios, o los que nos hacen daño.

Proverbios 19:11... su honra es disimular la ofensa.

Romanos 12:14. Bendecid a los que os persiguen...

La gente herida, hiere. Pero nosotros podemos controlar nuestra respuesta.

La renovación del entendimiento

Para tener dominio propio, es necesario un cambio de mentalidad:

Romanos 12:2: "...transformaos por medio de la renovación de vuestro entendimiento..."

Templanza en el matrimonio

Uno de los terrenos más delicados del dominio propio es el área sexual dentro del matrimonio.

1 Corintios 7:5: "No os defraudéis el uno al otro... para que no os tiente Satanás..."

Job 31:1: "Hice pacto con mis ojos..."

Conclusión

Tito 2:11-12 nos recuerda que la gracia de Dios nos enseña a renunciar a la impiedad y a vivir templadamente, justa y piadosamente.

Dios ya te ha dado la capacidad para vencer, pero necesitas alimentarla con disciplina espiritual, descanso emocional, y comunión diaria con él.

Enfermedades psicosomáticas y la Biblia

Cuando hablamos de la psicología de las emociones, la ciencia y la *Biblia* convergen en muchos aspectos. La alegría y la paz mental tienen efectos positivos tanto en la salud física como emocional. Diversos estudios han demostrado que las emociones influyen directamente en el sistema inmune, en la calidad del sueño y en la capacidad de afrontar el dolor.

El cuerpo no olvida lo que el alma calla. Muchas enfermedades tienen un origen psicosomático: el alma enferma se expresa a través del cuerpo. Ansiedad crónica, úlceras, fatiga, dolores musculares, incluso enfermedades autoinmunes, pueden tener raíces en

emociones no resueltas: culpa, odio, miedo, vergüenza.

Jesús, al sanar al parálítico, no comenzó por el cuerpo, sino por el alma: “Tus pecados te son perdonados” (Lucas 5:24). Solo después le dijo: “Levántate, toma tu lecho y anda”. No basta con tratar los síntomas si no se trata la herida invisible. El perdón sana. La fe da fuerza. La gratitud restaura el sistema inmune.

Cuando una persona deja ir el resentimiento, cuando decide confiar en Dios, cuando agradece incluso en medio del dolor, su cuerpo lo registra. Hormonas beneficiosas como la serotonina y endorfinas fluyen con mayor facilidad. Las células se oxigenan. Los tejidos se relajan. El cuerpo comienza a sanar. Cuando hablamos de la psicología de las emociones, la ciencia y la Biblia convergen en muchos aspectos. La alegría y la paz mental tienen efectos positivos tanto en la salud física como emocional. Diversos estudios han demostrado que las emociones influyen directamente en el sistema inmune, en la calidad del sueño y en la capacidad de afrontar el dolor.

El impacto de las emociones en la salud

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. ^{viii}

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. ^{ix} 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.

Enseñanza bíblica y dominio de la mente

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.

No se trata de cambiar nuestras circunstancias, sino de cambiarnos a nosotros mismos. Lo nuevo no es la modificación de lo viejo, sino una transformación. Consiste en recuperar el propósito de Dios en nuestra vida.

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".

Hay otro versículo, no menos impactante: *Filipenses 4:7. Y la paz de Dios, que sobrepasa todo entendimiento, guardará vuestros corazones y vuestros entendimientos en Cristo Jesús.*

Cuando te llenes de la paz de Dios que sobrepasa todo entendimiento, serás prácticamente invulnerable a las enfermedades psicosomáticas

Relación con otras filosofías y religiones

El dominio de la mente y su impacto en la salud física y emocional han sido temas centrales en múltiples tradiciones filosóficas y espirituales a lo largo de la historia humana. Estas enseñanzas coinciden en la importancia de cultivar el autocontrol, la conciencia y la gestión de las emociones para lograr bienestar integral:

Budismo: La práctica de la atención plena (mindfulness) enseña a centrar la mente en el presente, liberándola de apegos al pasado y ansiedades sobre el futuro. Según el budismo, la mente descontrolada es fuente principal de sufrimiento, y la disciplina mental

permite romper el ciclo de deseos y aversiones que perturban la paz interior.

Hinduismo: A través del yoga y la meditación, el hinduismo propone herramientas para aquietar la mente, desarrollar la concentración y reducir el impacto del estrés en el cuerpo. Esta tradición comprende al ser humano como una unidad cuerpo-mente-espíritu, donde la salud mental influye directamente en la salud física y viceversa.

Filosofía estoica: El estoicismo enseña que, aunque el ser humano no puede controlar las circunstancias externas, sí puede elegir cómo interpretarlas y responder ante ellas. Para los estoicos, el dominio de los pensamientos y emociones es clave para mantener la serenidad y actuar con virtud. Esta idea se resume en la famosa frase de Epicteto: “No son las cosas las que nos perturban, sino la opinión que tenemos de ellas.”

Taoísmo (Daoísmo): En el taoísmo, la práctica de la no-acción consciente (Wu wei) enseña a fluir con la naturaleza de las cosas en lugar de resistirse mentalmente a ellas. Se busca la calma interior a través de la armonía con el

Tao, lo que reduce el estrés y favorece la salud integral. Ejercicios como el Tai Chi y el Qi Gong combinan cuerpo, respiración y mente para equilibrar las energías vitales.

Islam (sufismo): El sufismo, rama mística del islam, enfatiza el recuerdo constante de Dios (*dhikr*) como herramienta para aquietar la mente y purificar el corazón. Se enseña que el dominio de los pensamientos y pasiones conduce a un estado de paz y cercanía con lo divino, mejorando también el bienestar emocional.

Judaísmo (mussar): En la tradición judía, el movimiento ético del mussar se centra en trabajar las cualidades del carácter (*middot*) como la paciencia, la humildad y la templanza. Implica un entrenamiento sistemático de la mente y el corazón para vivir en equilibrio moral y emocional.

Psicología moderna (terapias de tercera generación): Aunque no es religión ni filosofía tradicional, las terapias basadas en la aceptación y compromiso (ACT) y la terapia cognitivo-conductual (TCC) coinciden con estas tradiciones al enseñar que cambiar la relación con los pensamientos y emociones puede

reducir el estrés y mejorar la salud mental y física.

Estos conceptos, desde distintas culturas y épocas, coinciden en afirmar que el control consciente de la mente no solo influye en la salud emocional, sino que puede transformar la manera en que experimentamos la realidad, mejorando la calidad de vida y fomentando la resiliencia ante la adversidad.

Paz mental y dominio propio a través de la oración

La importancia del dominio propio

La *Biblia* enseña que el dominio propio es un fruto del Espíritu de Dios (*Gálatas* 5:22-23). Dominar nuestros pensamientos y emociones es clave para mantener la paz mental y evitar que las preocupaciones causen enfermedades físicas. *Proverbios* 4:23 lo afirma: “Sobre toda cosa guardada, guarda tu corazón; porque de él mana la vida.”

El poder sanador de la oración

La oración nos permite entregar nuestras cargas a Dios, lo que disminuye el estrés, calma el corazón y contribuye al equilibrio emocional. Jesús mismo invitó:

“Venid a mí todos los que estáis trabajados y cargados, y yo os haré descansar” (*Mateo 11:28*).

Estudios actuales en psicología y neurociencia confirman que la oración puede:

- Regular la respuesta al estrés.
- Disminuir la ansiedad y el insomnio.
- Mejorar la percepción de bienestar.
- Aumentar la resiliencia ante problemas.

Apego seguro con Dios

La teoría del apego enseña que sentirnos amados y seguros reduce la ansiedad. Cuando aplicamos esto a nuestra relación con Dios —creyendo que es un Padre amoroso y cercano— desarrollamos un apego seguro espiritual, que fortalece nuestra confianza y disminuye el miedo.

Estas afirmaciones coinciden con las Escrituras:

“Echa sobre Jehová tu carga, y él te sustentará” (*Salmo 55:22*).

“El perfecto amor echa fuera el temor” (*1 Juan 4:18*).

La oración antes de dormir

La práctica diaria de orar antes de dormir es un método sencillo y poderoso para calmar la mente. Nos ayuda a reflexionar sobre el día, agradecer, pedir perdón y encomendar nuestras preocupaciones a Dios, descansando con paz.

Filipenses 4:6-7 lo promete: “Por nada estéis afanosos... sean conocidas vuestras peticiones delante de Dios... y la paz de Dios, que sobrepasa todo entendimiento, guardará vuestros corazones y vuestros pensamientos en Cristo Jesús.”

Reflexión final

La oración no reemplaza el cuidado médico cuando es necesario, pero sí complementa cualquier tratamiento, fortaleciendo la fe y brindando paz.

Al practicarla con un corazón sincero y confiado en Dios, cultivamos dominio propio y salud espiritual, emocional y física.

Paz mental y dominio propio a través de la meditación cristiana

¿Qué es la meditación cristiana?

La verdadera meditación cristiana no busca vaciar la mente ni conectarse con misticismos orientales. Es un proceso activo, centrado en la Palabra de Dios, que busca conocerlo más profundamente y aplicar sus verdades en la vida diaria.

“En la ley de Jehová está su delicia, y en su ley medita de día y de noche”
(*Salmo 1:2*).

Beneficios para la paz mental

- Meditar en las promesas de Dios fortalece la confianza, disminuye la ansiedad y calma los pensamientos que generan angustia.
- Nos ayuda a alinear la mente con la perspectiva divina, permitiendo

ver los problemas desde la esperanza y no desde el temor.

- Promueve la gratitud y el contentamiento, claves para el equilibrio emocional.

“Sean gratos los dichos de mi boca y la meditación de mi corazón delante de ti, Oh Jehová” (*Salmo 19:14*).

Relación con el dominio propio

La meditación en la Palabra enseña a filtrar y controlar los pensamientos, transformando la mente y llevando a un comportamiento más sabio y equilibrado.

El dominio propio es un fruto del Espíritu (*Gálatas 5:22-23*) que se cultiva al someterse a las Escrituras como guía de vida, resistiendo impulsos que nos alejan de la voluntad de Dios.

¿Cómo practicar la meditación cristiana?

1. Elija un pasaje bíblico relevante para la situación que enfrentas (p.ej., *Salmo 23* para la confianza; *Mateo 6:25-34* para la ansiedad).

2. Lea varias veces el texto, reflexionando palabra por palabra.
3. Ore pidiendo entendimiento al Espíritu de Dios (*Juan* 16:13).
4. Pregunte: ¿Qué enseña sobre Dios? ¿Qué revela sobre mí? ¿Qué debo cambiar o aplicar hoy?
5. Aplique lo aprendido, integrando la verdad en sus pensamientos y acciones diarias.

Advertencia: La diferencia con otras prácticas

La meditación cristiana nunca busca recibir revelaciones fuera de la Palabra. No persigue experiencias místicas ni sensaciones, sino un conocimiento más profundo de Dios, para vivir conforme a su voluntad (2 *Timoteo* 3:16-17).

Reflexión final

Meditar en la Palabra no solo trae paz mental, sino que fortalece el dominio propio, permitiéndonos resistir el pecado, manejar emociones y vivir con sabiduría. Es una práctica sencilla, poderosa y segura, con respaldo bíblico.

Conclusiones

Salud mental es salud física.

Para sanar enfermedades psicosomáticas y fortalecer la salud emocional, es clave el dominio de la mente. *Gálatas 5:22-23* menciona las nueve manifestaciones del fruto del Espíritu como herramientas esenciales:

1. Amor (Caridad)
2. Gozo (Alegría)
3. Paz (Armonía)
4. Paciencia (Tolerancia)
5. Amabilidad (Benignidad)
6. Bondad
7. Fe (Fidelidad, Lealtad)
8. Humildad (Mansedumbre)
9. Dominio propio (Templanza)

El desarrollo de estas cualidades no solo armoniza el espíritu, sino que también puede ser una herramienta poderosa para la sanación del cuerpo y la mente.

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) y comenzar su carrera en esa área. En 1974 se graduó en tecnología automotriz en National Schools, de los Ángeles, California, EUA. En 1993 obtuvo la licenciatura en economía en la Universidad Mariano Gálvez, de Guatemala.

Es un fuerte defensor de programas ambientales compatibles con la economía. En 1991, consiguió que Guatemala se convirtiera en el primer país en el mundo en eliminar el plomo de la gasolina de golpe. Con auspicio de Pro Eco extendió el programa a toda Centroamérica y Panamá.

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), desde donde impulsó la reconstrucción del Parque Zoológico Nacional La Aurora. Fue 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), Gerente General del Organismo Judicial (2023-2024). Dejó estructurada la Sistematización del Proceso Judicial.

Es experto en conectividad. Pepo Toledo y Enrique Godoy García – Granados diseñaron el Plan de Gobierno Municipal 2024-2028. Sebastián Arzú Alcalde.

Siempre ha librado una tenaz lucha contra los monopolios y privilegios. Como regulador, formó parte importante en la apertura de los mercados de Telecomunicaciones y Electricidad en Guatemala. En 2005 el Manhattan Institute for Public Policy Research declaró: “Guatemala está mucho más avanzada que Estados Unidos en el desarrollo de las telecomunicaciones”. El modelo de electricidad de Guatemala se considera ejemplar.

Es Presidente de Fundación Mario Monteforte Toledo (2000-2008, 2018-). Con el sello de la Fundación editó 11 libros, produjo un largo metraje y 11 documentales con el objetivo de documentar a los grandes valores de la cultura guatemalteca. Es un reconocido promotor y difusor cultural.

Ha escrito 23 libros, múltiples ensayos y artículos, e impartido conferencias de diversos temas.

Su continuo contacto con el mundo del arte le llevó en el año a 2010 a sacar lo que llevaba adentro. Así comenzó una exitosa carrera de

escultor. Ha hecho 64 exposiciones individuales y 60 esculturas públicas en Alemania, Ginebra, París, La Haya, Amsterdam, Turquía, 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 del Chocolate en México, Museo de las Américas OEA en Washington D.C., Museo del Holocausto en Jerusalén, Museo Nacional de Arte de Guatemala (MUNAG), y en colecciones privadas en Francia, Alemania, Suiza, España, Holanda, Turquía, Estados Unidos, Canadá, Colombia y Centroamérica entre otros.

En la actualidad comparte sus escritos y actividades artísticas con su vida de empresario.

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

^{iv}

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

^v

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

^{vi} <https://www.ngenespanol.com/salud/10-causas-de-muerte-mundo/>

vii

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

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

ix

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