

# Lecciones para la vida



Consejos prácticos  
para alcanzar  
una vida plena

René Peñalba

**Lecciones  
Para  
La  
Vida**

René Peñalba

Derechos Reservados

© René Peñalba

**Compilación y Edición**

Mayra Navarro

**Arte, Diseño y Diagramación**

Heber Peñalba

Las citas bíblicas, excepto las indicadas,  
fueron tomadas de la Nueva Versión Internacional (NVI).

Primera edición

Enero 2015

Impreso en Honduras

# Índice

## Para tus relaciones

- Los desacuerdos
- La relación herida
- La amistad verdadera
- Relaciones conflictivas
- Claves para llevarse bien con los demás
- Actitudes que construyen relaciones

## Para tu matrimonio

- Claves para un matrimonio exitoso
- Los roles en el matrimonio
- La infidelidad conyugal
- Expectativas demasiado altas
- Pilares que sostienen el matrimonio
- ¿Persistir o renunciar?

## Para tus etapas de vida

- Entender las etapas de vida
- Superar la frustración
- Enfrentando tus temores
- Etapa confusa
- Sentirse vacío
- Como pierdes el rumbo de vida

## Para el dolor

- La muerte de un ser querido
- La crisis del divorcio
- Reclamos en la pérdida
- Sentimientos de pesar
- El dolor de ser abandonado
- No dejes que tu dolor se esconda

## **Para el amor**

- No pongas tu dicha en manos ajenas
- Juntarse en yugo desigual
- Me han herido
- Cuando una relación se acaba
- Los celos
- Los defectos del amor

## **Para tu vida cristiana**


- Consolidar un testimonio cristiano
- Como recibir consuelo divino
- Decirte no a ti mismo
- Como vencer tus pasiones
- Cuando sangra la fe
- Ganando la batalla a tus debilidades

## **Para tu vida diaria**

- Un solo error puede pesar demasiado
- La batalla de la indecisión
- Libertad con consecuencias
- No te dejes llevar por las apariencias
- Examina tus actitudes
- Mentalidad vencedora

## **Para tu crecimiento espiritual**

- ¿Eres compasivo?
- Gozo después del quebranto
- ¿Necesitas arrepentimiento?
- Rechazar la bondad de Dios
- Sembrar entre espinos
- Sentir que Dios te ha dado la espalda

A decorative frame made of two parallel black lines, forming a hexagonal shape with rounded corners and elegant, swirling flourishes at each of the four corners. The frame is centered on the page.

**Para tus  
relaciones**

# Los desacuerdos

*“Se produjo entre ellos un conflicto tan serio, que acabaron por separarse. Bernabé se llevó a Marcos y se embarcó rumbo a Chipre, mientras que Pablo escogió a Silas... y viajó por Siria y Cilicia” Hechos 15:39 y 41.*

**A**un entre los más íntimos amigos o entre las relaciones más cercanas, se pueden producir desacuerdos. Pablo, el gran apóstol neo-testamentario, y Bernabé, muy conocido por su actitud consoladora, tienen un serio desacuerdo que les hace romper con su relación, y tomar caminos diferentes. De ahí que, ni la intimidad, ni la cercanía y ni siquiera la mucha espiritualidad, son garantía de que no habrá desacuerdos en las relaciones.

## Como manejar bien un desacuerdo

- No obcecarse con el punto de vista propio
- Hay que saber escuchar a la otra persona
- No hay que dejarse arrastrar por corajes y resentimientos
- Hay que valorar más la relación que la situación
- No hay que precipitar las decisiones

## Factores que permiten manejar bien un desacuerdo

- Exhibir serenidad
- Estar libre de prejuicio
- Expresar franqueza respetuosa
- Mostrar paciencia
- Saber esperar

## *Una nota personal*

### Saber escuchar

**D**esacuerdos los tenemos todos. Los rompimientos vienen cuando alguien se empecina tanto con su punto de vista, y se cierra y se obstina tanto en su opinión y criterio, que los demás se frustran; y no les queda más remedio que optar por la separación.

Una de las grandes máximas neo-testamentarias, en palabras del apóstol Santiago, reza: *“Todos deben estar listos para escuchar, y ser lentos para hablar y para enojarse”* Santiago 1:19.

La prontitud para escuchar, y lentitud para hablar y enojarse, son un principio de la sabiduría. Ello no significa que al callar para escuchar, es que eres ingenuo o que los demás van a abusar de ti y a pisotear tus derechos. ¡No! El consejo aquí destaca la importancia de saber escuchar a la otra persona, sobre la base de poder controlar tu reacción.

¡Por supuesto que hay cosas que enojan, resienten o producen sentimientos negativos! Si quieres manejar tus desacuerdos de manera apropiada, debes tomar la firme decisión de no permitirte caer en la trampa de dejarte arrastrar por tus corajes y resentimientos.

Mi consejo para ti: no cometas la equivocación de tratar mal una relación, sólo porque el asunto te tiene muy molesto y perturbado o porque quieres salirte con la tuya. Muy por el contrario, procura siempre tratar de mantener tus relaciones en el más alto nivel, dándoles la importancia y valor que ellas se merecen, por encima de cualquier situación conflictiva que estés viviendo.

# La relación herida

*“¡Con toda razón le pusieron Jacob! —replicó Esaú—. Ya van dos veces que me engaña: primero me quita mis derechos de primogénito, y ahora se lleva mi bendición” Génesis 27:36.*

**E**s el típico caso de decepción, por causa de la herida profunda que deja una relación que no resultó conforme a las expectativas. Es cuando alguien querido, respetado o amado, nos falla.

Y con la decepción surgen toda una serie de erupciones emocionales como el coraje, los deseos de desquite y el resentimiento.

## **¿Qué se requiere para restaurar una relación herida?**

- Mutuo acuerdo en la búsqueda de la restauración
- Voluntad para ayudarse mutuamente en el proceso
- No recriminarse la culpabilidad el uno al otro
- Terminar con toda amenaza y reclamo
- Promover la restauración en un espíritu de unidad, no individualista

## **Dificultades para restaurar una relación herida**

- La dificultad de olvidar
- La obsesión que se nos encarna a los humanos
- La resistencia a perdonar
- La confianza lastimada
- El desánimo generalizado residual



## *Una nota personal*

¡Decídete a restaurar!

**L**as relaciones son muy frágiles. Por la misma fragilidad humana, somos susceptibles a las actitudes, conductas y decisiones ajenas; y eso hace que las relaciones interpersonales, sean éstas familiares, laborales, eclesiales, etc., sean frágiles.

A lo largo de décadas y décadas atendiendo personas en la consejería, he encontrado que el mayor problema en la restauración de una relación, es que uno quiere pero el otro no.

Para restaurar una relación herida, hay que recordar las palabras de Jesús cuando dijo: *“Si dos de ustedes en la tierra se ponen de acuerdo sobre cualquier cosa que pidan, les será concedida por mi Padre que está en el cielo”* Mateo 18:19.

Nos equivocamos al creer que estar de acuerdo es tener cero discrepancias. Ese es un serio error. En una relación, tú puedes tener tu opinión y la otra persona puede tener la suya; pero por la paz y salud de dicha relación, ambos deben aceptar que a pesar de tener criterios opuestos, pueden ponerse de acuerdo.

Puede ser que al pensar en las cosas horribles que alguien te hizo te sientas mal, pero si esa relación es importante, tendrás que acabar con toda palabra de amenaza y de reclamo.

Acepta el desafío del profeta Isaías, cuando te dice que desde las cenizas o restos de lo que fue una mala experiencia, puedes restaurar una relación significativa que ahora está en ruinas.

¡Decide ser el restaurador de una relación herida!

# ***La amistad verdadera***

*“Si un enemigo me insultara yo lo podría soportar; si un adversario me humillara, de él me podría yo esconder. Pero lo has hecho tú, un hombre como yo, mi compañero, mi mejor amigo, a quien me unía una bella amistad, con quien convivía en la casa de Dios”*

*Salmos 55:12-14.*

**N**o puede ser más descriptivo el salmista, que nos indica hasta qué punto o grado de profundidad ha vivido esta experiencia. Se está quejando, no con amargura enfermiza, no con coraje ni resentimiento, sino con un dolor puro y santo; de la decepción que te causa una persona que se ha dicho tu amigo y resulta ser quien más daño te causa en un momento determinado.

## **¿Cómo es la amistad verdadera?**

- Es comprometida y sacrificada
- Es fiel defensora del amigo
- Es aliada en la adversidad
- Es solidaria en la pérdida
- Nunca hace frente común con el enemigo

## **¿Cómo se reconoce la amistad no verdadera?**

- Es envidiosa
- Es traicionera
- Es voluble y fluctuante
- Es política
- Es engañosa e hipócrita

## *Una nota personal*

### La selección correcta

**T**odos aspiramos a que nuestras relaciones de amistad sean saludables, fructíferas; pero no siempre vivimos una experiencia grata, y hay ocasiones en las que nos sentimos absolutamente decepcionados de una supuesta amistad.

Como ven, la amistad verdadera exige compromiso. Cuando los demás sueltan la cuerda, el verdadero amigo la sostiene; cuando los falsos amigos se vuelcan en contra tuya y sueltan críticas, malos criterios sobre ti, tu verdadero amigo se mantiene fiel.

Cuando se trata de personas las opiniones pueden cambiar, pero cuando hay un amigo verdadero, este es un fiel defensor. Uno no se junta con los enemigos de un amigo.

El que sale corriendo en la adversidad o se pone en contra tuya, tampoco es un verdadero amigo.

Mira a los amigos de Job, que en la adversidad se volvieron sus jueces, sus críticos, que le adjudicaron culpas sin ninguna misericordia ni compasión por un hombre sufriente; pero esos no eran verdaderamente sus amigos, y al final Dios los reprende y les dice que es falsedad todo lo que han dicho.

Tampoco es de fiar el que te envidia o te traiciona. Mira a Judas: anduvo con Jesús, se ganó su confianza, Jesús lo nombró tesorero; y por unas monedas vendió a Jesucristo. Era una amistad falsa pues estuvo dispuesto a traicionar a su Maestro.

El amigo falso también es voluble y fluctuante. Si alguien se dice tu amigo, y hoy actúa de un modo y mañana de otro, no es firme ni confiable.

# Relaciones conflictivas

*“Hasta mi mejor amigo, en quien yo confiaba y que compartía el pan conmigo, me ha puesto la zancadilla” Salmos 41:9.*

**N**oten la frase “me ha puesto la zancadilla”; refleja la decepción cuando alguien en quien confiabas, de alguna manera delinque en tu contra.

Cuando las relaciones tienen ese nivel de intimidad, lo menos que estás esperando es una zancadilla; pero desde que Jesucristo fue traicionado, uno puede pensar que no hay nada que no le pueda suceder en ese orden.

## **¿Qué complica las relaciones interpersonales?**

- Nuestras diferencias de carácter y personalidad
- Nuestros criterios y opiniones
- Nuestros defectos e imperfecciones
- Nuestras cualidades y virtudes
- Nuestros enfoques y visión de la vida

## **¿Cómo lidiar con los conflictos relacionales?**

- Ver nuestras diferencias como complementarias
- Aceptar las imperfecciones y defectos ajenos
- Aceptar a los demás tal como son, sin tratar de cambiarlos
- Desarrollar capacidad de adaptación a las distintas situaciones y personalidades
- Tener siempre fe en que las relaciones pueden mejorar

## *Una nota personal*

### Aceptación es la clave

**N**adie puede decir que tiene garantizadas todas sus relaciones de una vez y para siempre; pero debemos empeñarnos en darles la mayor estabilidad posible, y ahí tenemos el gran desafío, ya que no todos tenemos las mismas habilidades para mantener relaciones armoniosas.

Cuando las relaciones comienzan, nuestras diferencias no son un problema; pero cuando la relación se vuelve cotidiana, rutinaria, entonces comenzamos a prestar atención a nuestras diferencias de carácter y personalidad.

Hay que aprender a aceptar las imperfecciones y defectos ajenos; debes aceptar que te casaste, o te asociaste, con alguien como tú, como cualquier otro humano, que va a exteriorizar sus imperfecciones.

Debemos aceptar a los demás tal y como son, sin tratar de cambiarlos. ¿Sabías que nos pasamos gran parte de nuestra vida tratando de cambiar a otras personas? ¿Y sabes qué? ¡Es empresa fallida! nadie puede cambiar a otro, el único que puede es Dios.

Defectos todos los tenemos, y también virtudes; pero no debemos dejar que esas virtudes sirvan para golpear la autoestima de otras personas con exigencias desmedidas.

Hay que tener siempre fe en que las relaciones pueden mejorar; ya cuando tú no crees que pueden mejorar, llegó la hora de renunciar del empleo, cambiar de iglesia o cambiar de cónyuge; pero no es necesario llegar a eso si tenemos fe en que las relaciones más difíciles se pueden ir adaptando.

# ***Claves para llevarse bien con los demás***

*“Que gobierne en sus corazones la paz de Cristo, a la cual fueron llamados en un solo cuerpo”  
Colosenses 3:15.*

**S**an Pablo nos ha descrito el ordenamiento divino con relación a llevarnos bien con los demás. Notemos que dice: “Fuimos llamados”; es decir, fuimos convocados a un fin específico: que la paz de Cristo gobierne en nuestros corazones.

Aquí nos dice de dónde procede la paz y dónde debe germinar, lo cual es importante de entender, si es que nos hemos propuesto muy en serio llevarnos bien con los demás. “La paz comienza en los corazones”, es lo que nos enseña San Pablo en este verso.

## **Algunas claves para llevarse bien con los demás**

- No exijas más de la cuenta
- No critiques demasiado
- No seas dominante ni posesivo
- Ríe con el que ríe y llora con el que llora
- Sirve a los demás de manera desinteresada
- No te aproveches de la bondad ajena
- Cumple lo que prometes
- Aprende a olvidar lo desagradable
- No explotes la debilidad ajena
- Sé una cuña, no una estaca

## *Una nota personal*

Abre tu corazón

**L**as relaciones donde hay más tirantez, son aquellas donde una de las partes se torna muy exigente y lleva la relación a una especie de tiranía emocional.

Donde quiera que necesites mejorar tus relaciones — sea el hogar, el trabajo o la iglesia— debes tomar la firme decisión de no exigir más de la cuenta.

Tampoco critiques demasiado; criticar es parte normal de las relaciones, pero debe ser una crítica constructiva y bien enfocada.

Servir no está de moda pero puedes optar por servir a los demás. Esta es una clave segura que te conducirá a llevarte bien con los demás.

No te aproveches de la bondad ajena, es mi consejo. Lo puedes practicar en casa, con los vecinos, con tus empleados o compañeros de trabajo; o en la iglesia con los hermanos en la fe.

Y cuando prometas algo, debes cumplirlo. Dale validez a tu palabra empeñada. Sobre todo en una época como la nuestra, en la que hay tanta corrupción, engaño y falsedad.

Tú debes decidir cuál será tu papel en el contexto de tus relaciones. Debes preguntarte si vas a ser una estaca, que con sus palabras y acciones hiere a los demás a su alrededor; o si prefieres ser una cuña que brinda soporte para la estabilidad de tus relaciones interpersonales.

¡Tú decides!

# Actitudes que construyen relaciones

*“Si es posible, y en cuanto dependa de ustedes, vivan en paz con todos” Romanos 12:18.*

**N**otamos que la intención del apóstol en este pasaje, es la de enseñarnos que nuestras relaciones deben ser buenas con todos, y señala además, que ello depende de nosotros.

Esto significa que podemos crear un sistema de respuestas, no de reacción, sino de pro acción, a favor de que nuestras relaciones se construyan, se edifiquen, se fortalezcan.

Pero, si nosotros no hacemos nuestra parte, y queremos que nuestras relaciones funcionen o se desarrollen bien por sí solas, inunca sucederá!

## ¿Qué actitudes construyen relaciones?

- Aceptación, en lugar de rechazo
- Comprensión, en lugar del juicio
- Acompañamiento, en lugar de indiferencia
- Compartir, en lugar de mezquindad
- Fe, en lugar de incredulidad

## Actitudes que destruyen relaciones

- La negativa a perdonar
- Etiquetar a las personas
- Guardar rencores y resentimientos
- Malicia y sospecha sobre la sinceridad ajena
- Los prejuicios basados en experiencias negativas pasadas



## *Una nota personal*

### La nueva oportunidad

**L**as buenas relaciones no se pueden lograr vía milagro. Si tú esperas que tus relaciones mejoren —sean éstas familiares, laborales, eclesiales o de otra índole— ten por seguro que no será por causa de un milagro, itendrás que trabajar en ellas!

La aceptación produce mejores resultados que el rechazo. Siempre ten esto presente.

También debemos aprender a no juzgar. Hay quienes se adjudican el derecho de juzgar los errores, pecados e imperfecciones ajenas, pero eso sólo le concierne a Dios.


El Señor nos dice a través del apóstol Pablo en su Carta a los Romanos: *“¿Quién eres tú para juzgar al siervo de otro? Que se mantenga en pie, o que caiga, es asunto de su propio señor”*.

Otra actitud poco recomendable es la de etiquetar a las personas. Decir: “esta persona es así y ya no va a cambiar”, es como ponerle una marca. El grave problema de etiquetar a alguien, es que le negamos la oportunidad de volver a intentarlo, de tomar una nueva oportunidad.

Tampoco podemos ponerle un manto de malicia y sospecha a la potencial sinceridad ajena. Hay quienes no confían en nadie por razón de experiencias malas del pasado, y actúan siempre a la defensiva, siempre protegiéndose, sin dar a otros la oportunidad de expresar abiertamente sus sentimientos o intenciones.

No importa qué pudo haberte pasado —alguna experiencia muy mala o muy dolorosa— ello no significa que no puedas darte una nueva oportunidad y dársela también a otros.



A decorative frame made of two parallel black lines, forming a hexagonal shape with rounded corners and elegant scrollwork at each of the four corners. The frame encloses the text.

**Para tus  
etapas de vida**

# Entender las etapas de vida

*“Todo tiene su momento oportuno; hay un tiempo para todo lo que se hace bajo el cielo: un tiempo para nacer, y un tiempo para morir; un tiempo para plantar, y un tiempo para cosechar”  
Eclesiastés 3:1-4.*

**N**ote como se nos está indicando, que todas las distintas metas se van alcanzando por etapas. La vida se vive en etapas, es un peregrinar esa aventura, que al menos en mi criterio, resulta maravillosa porque nos hace crecer y madurar.

## **¿Cómo entender las distintas etapas de la vida?**

- Aceptar que la vida no es un plano estático
- Aceptar que reír y llorar, es igualmente legítimo
- Aceptar nuestra co-responsabilidad con Dios en lo que va sucediendo
- Entender que aún en lo malo, puede hallarse algo de bueno
- Entender que hasta lo mejor, puede traer consigo algo de malo

## **¿Cómo interactuar constructivamente con las distintas etapas de la vida?**

- No aferrarse a ninguna etapa de vida en particular
- Adoptar actitud de caminante en la vida
- Procurar no sembrar tu corazón en cualquier cosa
- Atreverte a buscar lo que no se ve. ¡Suele ser lo de mayor valor!
- Que cambie todo alrededor tuyo... ¡Menos tus valores de vida!

## *Una nota personal*

Debes ser un caminante

**L**a vida no permanece en un solo estado; hoy podemos estar muy bien, pero mañana podemos enfrentar una gran adversidad, o puede que hoy estemos viviendo una gran tribulación y mañana tengamos un capítulo de dicha.

Es decir, que es tan legítimo reír como llorar; no podemos adoptar esa actitud de creer que si hoy estamos sufriendo eso significa que la vida completa se nos ha destruido; ¿Cuántas veces no experimentamos después del llanto una gran victoria?

Hay personas que hablan de buena o mala suerte, y no se dan cuenta de que son co-responsables de muchas de las cosas malas que les pasan; no podemos decir con facilidad "Dios me hizo" o "el diablo me hizo". Los humanos producimos dolor, fracaso, traición; hay muchas cosas dolorosas y aflictivas de las cuales no podemos señalar al maligno y tampoco a Dios, esa es co-responsabilidad nuestra.

Tampoco debemos absolutizar el mal, decir: "mi vida es un desastre" o "soy un fracasado"; usted puede ser una persona exitosa y tener malos capítulos, puede ser una persona con virtudes y exhibir algunos defectos en áreas de su vida, entonces no hay que absolutizar el mal.

Debes aceptar que todo puede cambiar, tú te puedes aferrar a tu empleo o a una pareja sentimental, pero puede ser que en el camino tengas que renunciar a algo.

Debes verte como un caminante, la vida es un peregrinar, en ocasiones parece que se detuvo, pero nunca se detiene.

# ***¿Cómo superar un estado de frustración?***

*“Entonces el Señor le dijo: ¿Por qué estás tan enojado? ¿Por qué andas cabizbajo?”*  
Génesis 4:6.

**E**l relato bíblico describe al alguien cabizbajo, es decir, triste, solitario y deprimido; todo ello evidencia el serio estado de frustración en Caín.

La frustración es un estado de molestia y perturbación interior, que roba la paz, activa corajes, y provoca claustro y hermetismo. Toda esa perturbación afecta seriamente a la persona, al grado de no permitirle sentirse bien, ni consigo misma ni con los demás.

## **¿Qué origina la frustración?**

- No haber logrado lo que te has propuesto
- La molestia por los logros ajenos
- Un obstáculo pertinaz que no te deja avanzar hacia tus metas
- Una desdichada situación relacional
- Algo que te obliguen a hacer o te impidan hacer

## **¿Cómo puedes superar la frustración?**

- Debes hablarte siempre con la verdad
- Deja de descargar la culpa por entero en los demás
- No permitas que la frustración te lleve a decisiones irracionales
- Debes accionar mecanismos de compensación y de relajamiento
- No permitas que la frustración te lleve al pecado

## *Una nota personal*

### Ten cuidado

**L**a frustración es una experiencia humana. Todos la experimentamos. La frustración puede germinar por distintas razones: asuntos familiares, relaciones interpersonales, asuntos financieros, situaciones espirituales, cuestiones íntimas, problemas de salud, etc.

La frustración no es solo fuente de malos sentimientos y emociones, también es fuente de malas decisiones, y lleva a actuar errónea y hasta peligrosamente.

Una persona frustrada puede terminar hundida en el pecado. Así es como se cae en el adulterio, en el alcoholismo, en el hurto, o —como en el caso de Caín— en el homicidio.

Una causa segura de frustración, son los problemas que surgen en las relaciones interpersonales. Cuando se tienen relaciones fructíferas, saludables y estables, no importa si se enfrentan problemas de salud o de finanzas, es posible sentirse bien.

Hay quienes, cuando están frustrados, gritan a sus hijos, se pelean con su cónyuge, dan el portazo en el trabajo; son maneras inapropiadas de enfrentar la situación. El manejo de la frustración requiere sensatez y discernimiento.

La frustración es mala consejera. En los versos siguientes al pasaje que es base para esta reflexión, a Caín se le dice, a manera de advertencia: *“El pecado está a la puerta”* Génesis 4:7.

Sin embargo, nunca será una excusa válida pecar en nombre de tu frustración. Por el contrario, debes mantenerte vigilante para que el pecado no te arrastre.

# Cómo enfrentar tus temores

*“Lo que más temía, me sobrevino; lo que más me asustaba, me sucedió” Job 3:25.*

**E**s Job hablando. Parece una ley inexorable, que lo que uno viene acuñando y acumulando como temor, eso termina sucediendo.

¡Mira cómo los temores le dan forma a lo que va a suceder en la vida de Job! Sus temores han venido sugiriéndole tragedias, calamidades, pérdidas, enfermedades, dolencias. Y de pronto, ahí está él, describiendo cómo los temores le han estado consumiendo por dentro.

Y tú, ¿Qué es lo que más temes? ¿Tiene que ver con salud, finanzas o con algo más? ¡Cuidado! Si te dejas dominar por los temores, vas a perder la fuerza de tu carácter.

## **Temores más notorios en la vida de un individuo**

- El temor relacionado con la salud
- El temor relacionado con las finanzas
- El temor relacionado con las relaciones
- El temor relacionado con el futuro
- El temor relacionado con las condiciones del mundo

## **Consejos para enfrentar tus temores**

- Drena tus temores ante Dios
- Aprende a diferenciar tus temores
- Separa tus temores de la superstición
- Crece en la fe de la Biblia
- Trabaja en medidas preventivas



## *Una nota personal*

Fortalece tu fe en Dios

**U**na persona con temores no tiene ánimo para enfrentar la vida, no tiene fe para creer que sus esfuerzos van a fructificar. El temor debilita, oscurece la vida, merma las potencialidades del individuo.

El mundo está viviendo una de sus peores épocas. Se puede decir que el mundo actual asusta. La violencia, el crimen, las guerras, las economías en bancarrota, las enfermedades incurables, la inestabilidad social y política, en fin, las condiciones del mundo, son alarmantes. Y eso asusta, atemoriza.

Hay personas que viven atemorizadas por el futuro, por la salud personal y familiar, por la situación financiera, etc. Necesitas aprender a abrir la válvula de tu ser interior y soltar delante de Dios todo lo que llevas dentro; soltar los miedos, los corajes, la incertidumbre, la ansiedad, las molestias, la perturbación de ánimo.

Ahora bien, hay temores reales, pero tú no debes permitir que ellos te consuman sino trabajar en lo que realmente causa temor. Comienza con planear tu vida buscando construirla, edificarla. ¿Cómo te adelantas a una crisis financiera? ¿Cómo puedes proteger a tu familia de los antivaleores que están cayendo sobre la humanidad entera?

Necesitas desprenderte de toda clase de fe en cosas extrañas, que no son de Dios y que no están en la Biblia, y comenzar a abrazar de todo corazón la fe bíblica, es decir, la convicción y las creencias que se sustentan en la Palabra de Dios.

# ***Estoy en una etapa confusa***

*“Mis turbados pensamientos me hacen replicar, pues me hallo muy desconcertado” Job 20:2.*

**M**uchas veces nos sentimos como este autor bíblico, y una vez turbada, la persona comienza el reclamo a la vida, a Dios, a sí mismo y entra en total desconcierto.

La confusión hace que hablemos, reclamemos, maldigamos; en muchos casos expresamos cosas de las que más tarde nos arrepentimos. Cuando uno está desconcertado es el peor momento para comenzar a opinar, mucho menos para decidir.

## **Características de una etapa confusa**

- No se piensa con claridad
- Los sentimientos y emociones son cambiantes
- No se ven con claridad las opciones
- Surge la tentación escapista
- Hay desgano generalizado

## **Como salir de una etapa de confusión**

- Mete a Dios en lo que está pasando
- Habla con personas maduras
- No tomes decisiones cruciales
- Toma tiempo para recuperar la claridad

## *Una nota personal*

### Aguarda en el Señor

**H**ay tantas etapas de confusión que se pueden generar por asuntos financieros, laborales, espirituales, sentimentales, etc.

Por lo general, en esta etapa las relaciones no funcionan muy bien, las decisiones se nos vienen en contra, no tenemos mucha claridad de cómo nos sentimos ni hacia donde nos dirigimos.

La mente esta desorganizada, a veces la persona se siente presionada y empieza a tener tendencias escapistas; o no quiere ir al trabajo, no quiere ver a sus amigos, su gestión de vida se ve paralizada.

Las etapas confusas se viven de acuerdo a distintos momentos de vida, pero en cualquier etapa que estés hay que meter a Dios en lo que está pasando.

San Pablo dijo que Dios es un Dios de paz no de confusión. ¿Has desnudado tu alma delante de Dios? dice la Biblia “echando toda ansiedad en él porque él tiene cuidado de nosotros”.

Tómate tiempo para que el discernimiento vuelva a su estado de normalidad. Pienso en el profeta Elías, que estaba sumamente confundido y le dijo a Dios que prefería la muerte, ¿Qué hizo Dios? ¡Lo puso a dormir! Esto tiene que ver con tomar tiempo para recuperarse.

¿Se ve afectada la capacidad de ver en una etapa de confusión? ¡Por supuesto que sí! No tomes decisiones que puedan definir tu futuro, como dejar el empleo o divorciarte.

Esperar es un gran concepto divino, aguarda en el Señor, los que esperan en el Señor tendrán nuevas fuerzas, correrán y no se agitarán.

## **Me siento vacío**

*“Vi a un hombre solitario, sin hijos ni hermanos, y que nunca dejaba de afanarse; ¡jamás le parecían demasiadas sus riquezas! ¿Para quién trabajo tanto, y me abstengo de las cosas buenas?, se preguntó. ¡También esto es absurdo, y una penosa tarea!” Eclesiastés 4:8.*

**N**oten la descripción: “Vi a un hombre solitario”; en este caso en una soledad relacional, dice sin hijos ni hermanos. Se trata de una persona que no le encuentra un sentido real a su vida; no obstante, está en esa carrera interminable, tratando de conseguir cosas materiales.

### **¿Por qué alguien puede sentirse vacío?**

- Por no hallar propósito y sentido a sus afanes y esfuerzos
- Por no sentirse bien recompensado por quienes le rodean
- Por no hallar buen balance entre tiempo vivido y resultados
- Porque sus relaciones vitales han enfermado o muerto
- Porque el dinero y lo material no lo llenan totalmente

### **¿Cómo llenar el vacío interior?**

- Enfócate en las oportunidades que te ha dado la vida
- Levántate de toda actitud cabizbaja
- Descubre el valor de lo que no se compra con dinero
- Busca valores intangibles que dan sentido a la existencia
- Busca un encuentro con Dios

## *Una nota personal*

### Encuentro con Dios

**N**o son pocas personas en el mundo las que experimentan ese sentimiento de vacuidad, esa sensación de estar perdido.

¿Qué hace que una persona que experimente éxitos materiales, financieros, profesionales, sociales, etc., se sienta vacío?

A veces no hallamos el propósito a los esfuerzos de vida; y sucede que las personas que nos rodean nos hacen sentir que no vale la pena el esfuerzo que hacemos; sentimos que no somos recompensados.

Pasa también que cuando ya no nos sentimos tan jóvenes, nos hacemos un balance de vida y nos preguntamos cual es la relación entre esfuerzos y resultados.

La muerte de una relación significativa, como es el caso de un divorcio, también hace que una persona termine sintiéndose completamente vacía.

Hay personas que se quedan en una actitud cabizbaja, deprimida, gravitando alrededor de un fracaso. Fracasar, fracasamos todos; pérdidas todos las experimentamos, gente que nos abandona todos lo vivimos; entonces, en lugar de quejarte, ¿Por qué no intentar continuar con el capítulo siguiente? Enfócate en las oportunidades que la vida te ha dado.

La vida es gracia de Dios; al abrir los ojos se inaugura de nuevo la vida, entonces vale la pena descubrir las cosas que no se compran con dinero.

Los valores intangibles como la fe, la esperanza, el amor, son los que realmente sostienen la existencia humana.

Cuando todos nos fallan Dios permanece, busca un encuentro personal con Dios.

# **¿Cómo pierdes el rumbo de vida?**

*“La necedad del hombre le hace perder el rumbo, y para colmo se irrita contra el Señor”  
Proverbios 19:3.*

**L**o cierto es que los seres humanos somos proclives a descarrilarnos, con facilidad perdemos la ruta hacia nuestro destino, y no es en una ocasión, si no en incontables oportunidades.

Cada vez que tú has perdido el rumbo correcto, es porque de alguna manera actuaste neciamente; no lo digo yo, lo dice la Palabra de Dios: “La necedad del hombre le hace perder el rumbo, y para colmo se irrita contra el Señor”.

## **¿Por qué pierdes el rumbo de vida?**

- Por escuchar demasiadas opiniones
- Por errar al elegir con quién te asocias
- Por seguir pertinazmente una mala idea
- Por aceptar propuestas falsas
- Por no definir con claridad tu meta de vida

## **¿Cómo recuperar el rumbo de vida?**

- Investiga donde se bifurcó tu camino principal
- Pregúntate cuales fueron tus equivocaciones
- Indaga que lecciones te dejó esa bifurcación de vida
- Busca recuperar valores perdidos en el camino
- Encuentra las señales correctas para hallar la ruta perdida

## *Una nota personal*

### Fíjate a quien escuchas

**L**a gente siempre va opinar acerca de ti, acerca de lo que haces, lo que decides, con quien te relacionas, etc., pero si te dedicas a escuchar demasiadas voces, lo que sucederá es que habrá tal confusión en ti, que con facilidad perderás la ruta.

Piensa en tus equivocaciones más grandes, ¿Hubo gente alrededor tuyo? ¿Hubo gente que opinó? Indirectamente, la participación de otros en una decisión crucial, puede haber sido parte de la causa de ese fracaso experimentado. A veces, las personas más cercanas a ti te pueden dar consejos, que después te vas a dar cuenta de que no fueron los mejores.


A veces también sucede que nos aferramos a una mala idea o aceptamos propuestas falsas; debes preguntarte cuáles fueron tus equivocaciones de manera específica; ¿Una mala asociación? ¿Una apreciación errónea? ¿Una mala decisión financiera? ¿Un asunto que tenías que poner a dormir un rato y te precipitaste?

Es importante que definas tu meta de vida; el que no sabe a dónde quiere llegar no llegará a ningún lado. Investiga donde se bifurcó tu camino principal, tienes que revisar los eventos de tu vida, pregúntate qué valores son esos que perdiste en el camino.

Cuando te pierdes en asuntos de importancia capital, debes encontrar de nuevo las señales correctas; mientras todavía estás de este lado de la eternidad, puedes aplicar correctivos, y puedes hallar de nuevo la ruta principal en el camino hacia tu destino.





A decorative frame made of two parallel black lines, forming a hexagonal shape with rounded corners and elegant, swirling flourishes at each of the four corners. The frame is centered on the page and encloses the text.

**Para tu  
matrimonio**

# Claves para un matrimonio exitoso

*“Sométanse unos a otros, por reverencia a Cristo” Efesios 5:21.*

**P**ablo está dando la base para luego decir: *“Maridos amen a sus esposas, esposas sométanse a sus maridos”*; pero la gran base es el sometimiento mutuo. En realidad ninguno tiene rango de superioridad; en un matrimonio bien avenido no se trata de quien manda, entre los dos se convierten en un comando de dirección para que el proyecto llamado matrimonio tenga éxito.

## Claves para un matrimonio exitoso

- Aprender a oírse mutuamente con el fin de entenderse
- Perdonar la ofensa, sin volver a sacar el asunto
- Servirse con amabilidad y amor manifiesto
- Expresar cariño y afecto física y emocionalmente
- Respetarse a pesar de las presiones de la vida

## ¿Qué aborta el éxito de un matrimonio?

- Llevar al matrimonio resabios y malas costumbres
- Desconocer el compromiso de vida que significa
- Ofender y faltar al respeto a la otra persona
- Demostrar pobre compromiso para con la relación
- Mentir y engañar

## *Una nota personal*

### Esfuézate

**Q**ue ames a una persona no garantiza que el matrimonio va a funcionar; porque el amarse no impide que nos avergoncemos mutuamente, que nos tratemos mal; no garantiza un buen resultado.

Un matrimonio se construye día a día, es importante expresar el cariño y escucharse mutuamente, con el firme interés de entender cómo piensa el otro.

Hay que practicar el perdón que resuelve; hay quienes perdonan, pero a la primera dificultad te echan en cara la falta y esto solo provoca nuevas heridas.

Aun en momentos de dificultad, debes mostrar amabilidad y respeto, y servirse con amor manifiesto, eso comunica que las diferencias son temporales y que no tienen el poder de destruir la relación.

El matrimonio requiere que aprendamos un nuevo modelo, aprender a descubrir los dones de cada uno; hay cosas en las cuales la mujer es la que debe decidir y hay cosas en las que el hombre lleva la voz cantante. Si se logra ese equilibrio y aprendemos con humildad a someternos, el matrimonio va a ser estable.

El compromiso del matrimonio es para toda la vida, obviamente nadie se casa con la intención de divorciarse, pero las diferencias de personalidad, metas de vida, etc., van agrietando el matrimonio, entonces necesitas demostrar tu compromiso.

La mentira debe quedar proscrita, aquellos que se aficianan a mentir, al final son descubiertos o viven una doble vida que termina destruyendo el matrimonio.

# Los roles en el matrimonio

*«Por eso dejará el hombre a su padre y a su madre, y se unirá a su esposa, y los dos llegarán a ser un solo cuerpo» Efesios 5:31.*

**L**os papeles estelares en el matrimonio no son cosa que cada uno escoge, han sido asignados por Dios. Un matrimonio implica otro sistema de prioridades, significa que el matrimonio y el cónyuge adquieren la relevancia mayor; supera a padres y madres, son cambios superlativos.

Pablo nos está hablando de una nueva relación, no comparable con la que conocemos, una situación no experimentada, y nos son pocos los que fracasan en el matrimonio porque confunden sus papeles, sus roles.

## **Roles que asigna esta unidad matrimonial**

### **En el varón:**

- Dirigir
- Proteger
- Disciplinar
- Modelar
- Resolver

### **En la mujer:**

- Ambientar
- Criar
- Unir
- Modelar
- Resolver

## *Una nota personal*

### No te confundas

**L**a Biblia define al hombre como cabeza del hogar y de la mujer, pero esto no sugiere una actitud dictatorial; la cabeza ejerce función direccional, el varón tiene ese rol.

Las mujeres terminan dirigiendo todo, porque la mayoría de los maridos son indiferentes y ausentes, pero es el varón el llamado a concentrarse en la ruta de la familia.

El varón es protector, no puede desobligarse, protección no significa control sino procurar el bienestar, la seguridad de aquellos que están en esa relación.

Estoy a favor del varón ejerciendo disciplina: a qué hora se acuestan los niños, a qué hora se hacen los deberes, etc. En muchos hogares la mujer ejerce la disciplina porque el varón llega muy cansado o no quiere oír quejas, pero eso es una especie de disfunción en los roles.

No hay nada más poderoso que el ejemplo y en esto ambos cónyuges tienen responsabilidad. Ambos tienen el rol de modelar en los hijos para que de una forma balanceada puedan interactuar con otros, es en el hogar donde aprendemos a relacionarnos.

La mujer no juega un papel pasivo, el varón necesita las opiniones de la mujer para darle acabado a su criterio, la mujer tiene una capacidad excepcional para unir; cuando la mujer mantiene la capacidad de unir a los miembros de la familia, por grande que sea el conflicto, se logrará superar.

La mujer es ayuda idónea, no puede resolver el hombre sin la capacidad solucionista de la mujer.

# ***La infidelidad conyugal***

*“Tengan todos en alta estima el matrimonio y la fidelidad conyugal, porque Dios juzgará a los adúlteros y a todos los que cometen inmoralidades sexuales” Hebreos 13:4.*

**A** pesar de que la Biblia habla en términos estrictos, la infidelidad se da todos los días. Hemos de decir, que aunque se perdonan tantas cosas en la relación matrimonial, la infidelidad resulta muy difícil de superar.

## **Primeras reacciones a la infidelidad conyugal**

- Reacción extrema: ¡Todo se echó a perder!
- Reacción de rechazo total: ¡Vete y no vuelvas más!
- Reacción autodestructiva: ¡Me quiero morir!
- Reacción vengativa: ¡Le pagaré con la misma moneda!
- Reacción confusa: ¿Habrás sido mi culpa?

## **¿Cómo enfrentar la infidelidad conyugal?**

- No tomar ninguna decisión hasta haber alcanzado la calma suficiente
- No entrar en discusiones destructivas. Se debe abordar la situación hasta haber logrado dominio emocional
- Aunque repugne, escuchar lo que tenga que decir el autor de la infidelidad
- Indagar qué es lo que piensa hacer el hechor: ¿Restaurar el daño o terminar la relación?
- Decidir si se es capaz de perdonar

## *Una nota personal*

Toma tiempo para pensar

**M**uchísimos matrimonios se han visto fracturados, bajo una condición de muerte, deterioro y destrucción, debido a la infidelidad conyugal.

Que la infidelidad afecta seriamente la relación matrimonial y a la persona que la padece, eso es incuestionable: golpea tu autoestima, te provoca un estado de confusión en el que te preguntas si es culpa tuya, te mortificas buscando una explicación sin encontrarla.

Sin embargo, por fuerte que se sienta la tragedia, no hay que pensar que todo está perdido, excepto que estemos predispuestos. Esta reacción lleva a decisiones mal tomadas. No tomes ninguna decisión hasta que te hayas calmado, eso puede tomar semanas y hasta largos meses.

¿No quieres hablar con el ofensor? es natural que sientas rechazo; pero necesitas escuchar lo que tiene que decir, indagar qué quiere hacer: ¿Quiere reparar el daño? ¿Quiere terminar la relación? No se puede llegar a ninguna conclusión sin escuchar al ofensor.

Lo peor que puedes hacer es optar por la venganza, pagar con la misma moneda; hay quienes dicen “le haré lo mismo” y esta conducta solo empeorará las cosas.

Debes evitar ofender a la persona en aspectos muy íntimos, que solo la van a convencer de que no hay remedio. Tampoco expreses ofensas contra la persona o sus padres, hermanos, etc., que más tarde no tengan como recomponerse.

Potencialmente todos somos capaces de perdonar, decide si estás entre los que son capaces de perdonar.

# ***Expectativas matrimoniales demasiado altas***

*“Como José, su esposo, era un hombre justo y no quería exponerla a vergüenza pública, resolvió divorciarse de ella en secreto” Mateo 1:19.*

**J**osé representa al individuo que se siente desilusionado porque sus expectativas no se cumplieron; obviamente, en las épocas bíblicas la expectativa del hombre era casarse con una mujer virgen. En este caso hay condiciones sumamente especiales: la concepción de Jesucristo por obra y gracia del Espíritu Santo, como lo dicen las Sagradas Escrituras.

Hay expectativas razonables pero hay ocasiones en que las expectativas son demasiado altas.

## **Expectativas matrimoniales demasiado elevadas**

- Creer haber hallado a “tu alma gemela”
- Creer que esa persona jamás te fallara
- Pensar que sus imperfecciones carecen de importancia
- Creer que se tiene “el matrimonio perfecto”
- Pensar que la llegada de los hijos resuelve los problemas

## **¿Cómo balancear tus expectativas matrimoniales?**

### **Pensar que...**

- No hay matrimonio perfecto, pero si bien acoplado
- A pesar de la incompatibilidad puede haber comprensión
- Aceptar al otro ayuda a superar muchas frustraciones
- El perdón sana y reconcilia una relación fracturada
- Es posible aprender a ver con amor y compasión la imperfección del otro



# *Una nota personal*

## Nadie es perfecto

● Cuántas personas se unen y se ven defraudadas?, culpan a la otra persona y no se dan cuenta de que ellas mismas formularon una serie de ideales que resultaron ser falsos.

Cuando estamos en las primeras etapas del amor, no vemos ningún defecto en la otra persona, al contrario, inflamamos sus virtudes porque nos sentimos enamorados, creemos que esa persona jamás nos fallará.

Lo cierto es que todos fallamos, cometemos errores, porque no hay ser humano perfecto, fallamos a otras personas y puede venir un descalabro en esa relación por esa falsa expectativa.

Tampoco hay que pensar que las imperfecciones no tienen importancia; habrá un momento en que si te van a importar, las imperfecciones serán motivo de decepción, hay que hablar sobre esos temas, ¿Por qué? Porque no hay personas cien por ciento compatibles, pero a pesar de las incompatibilidades puedes ver las imperfecciones con amor y comprensión.

El matrimonio no es un cuento de hadas; no hay matrimonio perfecto, hay matrimonios bien avenidos. Acoplar el matrimonio no es estarse besando y abrazando todo el tiempo, el amor romántico tiene su validez, pero en el acoplamiento de las relaciones lo determinante es la personalidad, el temperamento, las actitudes.

La aceptación ayuda a superar muchas frustraciones, mientras te estés resistiendo a la conducta del otro solo te frustrarás. La aceptación, el perdón, la reconciliación, sanan una relación fracturada.

# ***Pilares que sostienen el matrimonio***

*“Por eso el hombre deja a su padre y a su madre, y se une a su mujer, y los dos se funden en un solo ser” Génesis 2:24.*

**D**ejar es importante, las personas que se aferran demasiado, que no están dispuestas a abandonar algo o a reacomodar situaciones en su escenario de vida, no pueden tener un buen matrimonio.

Noten el concepto *“se funden en un solo ser”*, se refiere a una clase de unidad que no se parece a otra. Lo más valioso para una persona soltera son los padres, pero no solo tiene que dejar a los padres si no también otro montón de cosas: costumbres, hábitos, estilo de vida, etc. Muchos no logran hacer ese reacomodo con sus otras relaciones y terminan fracasando.

## **Pilares que sostienen la relación matrimonial**

- Amor
- Respeto
- Aceptación
- Perdón
- Reconciliación

## **Construcción de los pilares del matrimonio**

### **Se requiere:**

- Dedicación perseverante
- Actitud de servicio en amor
- Fe inquebrantable
- Capacidad de empezar varias veces
- Resguardar al máximo la confianza

## *Una nota personal*

### Esfuerzo y dedicación

**E**l matrimonio es como una construcción, no se puede hacer en el aire, solo levantando paredes, hay que poner cimientos, es una construcción de vida.

Tú puedes ser exitoso como profesional, como empresario, pero ningún éxito puede compensar el fracaso en el matrimonio.

El matrimonio no se edifica solo con buenos deseos, el matrimonio requiere mucha fuerza de voluntad, esfuerzo, mucho trabajo para corregir, arrepentirse en algunas ocasiones.

No pueden dos personas planear una vida juntos si no existe el amor; el amor no tiene sustituto. Vale la pena aclarar que el amor no es de acero, hay que cuidarlo, tiene fragilidades que si somos muy poco cuidadosos, podemos lastimarlo sin remedio.

El respeto es tan importante como el amor; conozco parejas que aun amándose se divorciaron porque se perdieron el respeto, y hay parejas a las que el respeto las mantuvo unidas.

El matrimonio requiere dedicación, perseverancia y actitud de servicio. Hay que servirse con amor, el servicio no puede ser por obligación.

¿Perdemos la fe en la otra persona en el camino? Sí, es triste porque construir fe no es fácil, necesitamos que Dios nos ayude para recuperar la fe perdida. Parte de la fe es la capacidad de empezar de nuevo cuantas veces sea necesario.

La pérdida de confianza es una amenaza muy seria en la relación matrimonial, hay que resguardarla, ¿Cómo? no haciendo cosas que hagan que la otra persona desconfíe.

## ***¿Persistir o renunciar?***

*“Gedeón y sus trescientos hombres, agotados pero persistiendo en la persecución, llegaron al Jordán y lo cruzaron” Jueces 8:4.*

**E**ste versículo tiene que ver con lograr metas trazadas, con alcanzar una visión propuesta, con cumplir con aquello que la vida requiere y ante lo cual es definitivamente necesario persistir.

Por el contexto del pasaje advertimos que Gedeón era, al inicio de su historia, un hombre apocado, con problemas de autoestima y una actitud derrotista.

Pero Dios lo quería bendecir, por eso tuvo que dotarlo de fuerza y revitalizar su espíritu, porque necesitaría persistir una y otra vez.

### **¿Cuándo persistir?**

- Cuando todavía hay esperanza
- Cuando aún hay fuerza, talentos y recursos a disposición
- Cuando la convicción te impele a hacerlo
- Cuando tu meta se ve aún en el horizonte
- Cuando sabes que el esfuerzo lo vale

### **¿Cómo lograr persistir?**

- No pretendas escribir el libro de tu vida en un solo capítulo
- No pretendas ganar la guerra en una sola batalla
- No pretendas que no haya enemigo, obstáculos y adversidad
- No te afanes ni te obsesiones por tu meta
- No mires sólo lo malo, descubre lo bueno

## *Una nota personal*

### De batalla en batalla

**T**odos, en diversas ocasiones en la vida, nos hacemos la interrogante: ¿Debo persistir o renunciar? ¿Cómo saber si uno debe persistir o si debe renunciar?

Mientras haya esperanza -trátese de un matrimonio en dificultad, una economía sumamente frágil, metas que nos establecemos o superar una condición de enfermedad- uno debe persistir y seguir adelante.

Jesucristo dijo: *“Pidan, y se les dará; busquen, y encontrarán; llamen, y se les abrirá”* Mateo 7:7.

Hay quienes todavía tienen fuerzas, talentos y recursos para invertir en el logro de sus metas y sueños, pero el agotamiento les hace rendirse y abandonarlo todo.

En los casos de divorcio por ejemplo -aunque soy firme defensor del matrimonio-, pienso que si alguien fracasa en ello no significa que su vida ha terminado. A veces la gente a tu alrededor puede romper tu corazón, al echar por tierra tus mejores sueños e ideales.

Hay ocasiones en que vale la pena seguir luchando y esforzándose, aunque el resultado no se vea de inmediato. Si tus convicciones te dicen que persistas, debes hacerlo, y mientras tu meta se vea en el horizonte debes seguir luchando.

El libro de la vida no se puede escribir de una sola vez. Lo usual en la vida diaria de la gente común, es pelear muchas batallas para ganar una guerra. Tú tienes que aplicar esta lección a tu vida y proveerte de la suficiente paciencia para pelear de batalla en batalla, hasta lograr ganar la guerra.





**Para el  
dolor**

# La muerte de un ser querido

*“Cuando María llegó a donde estaba Jesús y lo vio, se arrojó a sus pies y le dijo: Señor, si hubieras estado aquí, mi hermano no habría muerto” Juan 11:32.*

**N**oten el tono desconsolado. En esta expresión de dolor se encuentran guardadas todas las distintas expresiones de tristeza, angustia, preguntas que nos hacemos en horas difíciles de la vida.

María conjetura: *“Si hubieras estado aquí”*; conjeturar es inútil, pero es parte de como solemos reaccionar ante la pérdida de un ser amado.

## Reacciones comunes ante la muerte de un ser querido

- Resistirse a esa dura realidad
- Buscar culpables por lo sucedido
- Renegar de Dios y de la vida
- Abandonarse en el dolor de la pérdida
- Deprimirse: Abandonarse en la tristeza

## ¿Qué hacer ante la realidad de la pérdida?

- Emular a Job: *“Dios dio, Dios quitó. Bendito sea el nombre de Dios”*
- Comenzar a elaborar el mejor recuerdo de la persona fallecida
- Renunciar al resentimiento y agradecer a la vida el habernos prestado a esta persona
- Aceptar que la muerte es parte de la vida
- Levantarse a proseguir con la vida, por los que quedan con nosotros



## *Una nota personal*

### La muerte es parte de la vida

**N**o es fácil en ninguna manera enfrentar la pérdida de un hijo, un cónyuge, un padre, una madre; pero es parte de la vida que tengamos que perder gente amada. Por mucho que nos digamos que la muerte es natural, lo cierto es que para la muerte nunca se está realmente preparado.

De ahí la primera reacción ante la muerte de un ser amado: la negativa a aceptar lo inevitable, resistirnos a esa dura realidad, buscar culpables, entramos en choque con la vida, con la voluntad de Dios, renegamos de Dios y lo culpamos.

Debemos emular la conducta de Job que ante la pérdida dijo: *“Dios dio, Dios quitó, Bendito sea el nombre del Señor”*; esas palabras no pueden ser más que inspiradas por el cielo.

Mi consejo pastoral es dar gracias a Dios por el tiempo que nos permitió tener esa persona, el tiempo no nos pertenece, es Dios quien decide por cuánto tiempo nos presta a esas personas.

Cuando las personas ocupan un papel sumamente significativo en nuestro escenario, su muerte marca un antes y un después, pero no te dejes llevar por el dolor, piensa en tus otros seres amados por los cuales debes luchar.

Hay personas que se quedan estancadas en el sufrimiento por la pérdida, pero hay que levantarse y seguir adelante, no te puedes morir con la persona, debes aceptar que la muerte es parte de la vida.

Hay que elaborar el mejor recuerdo de la persona y renunciar al resentimiento con Dios y con la vida.

# Como superar la crisis del divorcio

*Le replicaron: ¿Por qué, entonces, mandó Moisés que un hombre le diera a su esposa un certificado de divorcio y la despidiera?"*

*Mateo 19:7.*

**E**l divorcio como tragedia relacional aparece en la Biblia; las Escrituras no esconden que las personas se divorciaban. Esto viene a probar, que el divorcio es una experiencia, no de la época actual, sino que se vive desde los tiempos bíblicos.

El divorcio no está dentro de la agenda de Dios, como algo que le complace; no obstante, el divorcio es una experiencia por la que le toca pasar a muchas personas.

## ¿Cómo superar la crisis del divorcio?

- Asegúrate de haber pasado por todos los intentos válidos para evitarlo
- Debes estar dispuesto a olvidarte de la otra persona
- El tema de los hijos debe llevarse amistosamente
- Evita salpicar a los hijos con tus dolores
- Tómate tiempo para iniciar una nueva relación

## Factores espirituales vitales en la experiencia del divorcio

- El perdón al otro
- La reconciliación a pesar del divorcio
- Actitud amistosa
- El modelaje a los hijos a pesar del divorcio
- Nueva oportunidad

## *Una nota personal*

### Actitud reconciliada

**E**l divorcio es doloroso, es como una amputación a nivel emocional, una verdadera tragedia; es muy aflictivo y deja secuelas que afectan a los hijos y los ex cónyuges.

Si vas a pasar por esa experiencia traumática, tienes que estar seguro de que lo intentaste todo para evitarlo, eso te dará paz para dejar ir a la otra persona.

Es absurdo pasar por el divorcio para seguir obsesionado, debes estar dispuesto a darle vuelta a la página y olvidarte de esa persona.

Es importante que sepas perdonar; aunque no te guste, debes admitir que en un divorcio no hay un solo culpable; quizás uno de los dos tiene una responsabilidad mayor, pero no hay ninguno que esté eximido de culpa.

Lo ideal es un divorcio en una atmósfera amistosa, una actitud reconciliada, no significa reconciliarte con la persona, sino que te reconcilies con ella en tu corazón.

El tema de los hijos debe llevarse amistosamente, los hijos deben ser terreno neutral para los divorciados; deben evitar salpicar a los hijos con sus dolores. No tiene sentido ponerlos en medio de un pleito interminable, solo los estarás preparando para su propio fracaso en el matrimonio.

Como todo fracaso, el divorcio también se puede superar. No te quedes amargado, enfermo ni te cierres a una nueva oportunidad; pero mantente al menos dos años sin ninguna relación de esa índole, para que te purifiques de todo lo aflictivo que te deja una experiencia de divorcio.

# Reclamos en la pérdida

*“Cuando supo Martha que Jesús llegaba, fue a su encuentro; pero María se quedó en la casa. Señor le dijo Martha a Jesús, si hubieras estado aquí, mi hermano no habría muerto”  
Juan 11:20-21.*

Vale la pena señalar la frase: *“Si hubieras estado aquí, mi hermano no habría muerto”*. Cuando experimentamos una pérdida parece que de inmediato alzamos los ojos al cielo, no para refugiarnos, sino para expresar nuestro desacuerdo con la soberanía divina.

Esto es representativo de lo que sale de nosotros cuando surgen pérdidas que no podemos entender o aceptar. Reaccionamos contra Dios y entonces entramos en esta especie de crisis en relación a Dios y grandes eventos de la vida.

## Cuales suelen ser los reclamos en la pérdida

- ¿Por qué Dios me hace esto?
- ¿Por qué me lo dio si me lo iba a quitar?
- La bondad divina no existe
- Dios me dio la espalda, haré lo mismo
- Jamás me recuperaré

## Respuestas

- Lo que sucede no es en tu contra
- No pienses egoístamente
- La bondad de Dios siempre se manifiesta
- Permite que el dolor te acerque a Dios
- No lo dudes, te vas a recuperar

## *Una nota personal*

### El consuelo de Dios

**C**uando alguien es quitado de nuestro escenario lo sentimos como un ataque directo, pero nada de lo que sucede es en tu contra, Dios diseña la vida de cada individuo y desde antes de que nazca sabe cuál será el último de sus momentos.

Debes darte cuenta de que esa persona no te pertenecía, a veces actuamos como que tenemos un derecho sobre los demás, pero creer que Dios te ha quitado a esa persona es una percepción errónea de Dios.

Muchas personas, ante la pérdida de un ser querido se preguntan “¿Si me lo iba a quitar por qué me lo dio?” Este es un reclamo egoísta porque esa persona no te pertenecía.

Conozco casos de personas que eran fieles cristianos, pero ante la pérdida de un hijo, optaron por pensar: “Dios me ha dado la espalda, yo haré lo mismo” y adoptaron una actitud de espaldas a Dios, tal vez no abiertamente pero si una actitud de disimulo con Dios.

Si abres los ojos verás que en medio de la pérdida Dios ha sido bueno. Tenemos que ser conformes con lo que Dios permite para nosotros y a pesar de nuestras desgracias poder ver que hay personas con dolores mayores y que la bondad de Dios siempre se manifiesta.

Tú puedes permitir que el dolor en lugar de alejarte te acerque a Dios. No tienes que pensar que Dios te dio la espalda. Y no lo dudes, te vas a recuperar, se trata de un dolor que dejará cicatrices para bien.

Si has experimentado alguna pérdida deseo que el consuelo de Dios te alcance.

# Sentimientos de pesar

*“Ciertamente olvidarás tus pesares, o los recordarás como el agua que pasó. Tu vida será más radiante que el sol de mediodía, y la oscuridad será como el amanecer. Vivirás tranquilo, porque hay esperanza; estarás protegido y dormirás confiado” Job 11:16-18.*

**N**oten amigos cómo olvidar los pesares o recordarlos como el agua que pasó, produce una serie de beneficios para la persona: la vida se vuelve más radiante como sol de mediodía; la oscuridad desaparece porque hay esperanza en su corazón y algo supremamente bondadoso: dormirá confiado.

## Consejos para superar los pesares

- Identifica causas y razones
- Libera en tu corazón a los falsos culpables
- Perdona a los culpables, incluyéndote a ti
- Aprende de tus pesares. Son un gran maestro
- Asume responsabilidades y toma decisiones

## Que impide superar el pesar

- La negativa a perdonar
- El dejarse anegar por la conmiseración
- Dedicar demasiado pensamiento a eventos vinculantes
- No romper con lugares, situaciones, relaciones
- La negativa a olvidar

## *Una nota personal*

### No busques culpables

● Quieres librarte de un sentimiento de pesar que llevas como cruz a cuestas? Busca las causas, orígenes, y dentro de ese proceso de liberación descarta a falsos culpables.

Muchas veces culpamos a personas de manera errónea; he podido experimentar que uno culpa a personas, que más tarde, cuando uno lo piensa mejor, resulta que no son tan responsables como uno suponía, o que es uno mismo el responsable.

Cuando tú descartas a falsos culpables de lo que te dejó un hondo pesar, quedan los verdaderos culpables, pueden ser otras personas, pero puede ser que el responsable seas tú. Entonces habrá que perdonar a culpables reales y eso te incluye a ti si eres parte responsable de esos pesares por equivocaciones de vida.

Los pesares son un gran maestro. Dice el autor del libro *Eclesiastés*, el sabio rey Salomón, que “Es mejor el día del quebranto y de la aflicción que el de la fiesta y la alegría”.

No debemos ver los pesares solo como crueles experiencias, sino como experiencias que nos permiten ahondar en nuestra propia persona interior y en el misterio de la vida humana.

No te niegues a perdonar. La negativa a perdonar pone un pesado candado. Tampoco te dejes anegar por la conmiseración, no sientas lástima de ti mismo ni dediques demasiado tiempo a pensar en eventos o lugares vinculados a tus pesares. La negativa a olvidar es un serio impedimento para superar nuestros pesares.

# ***El dolor del abandono***

*“Y fue a sentarse sola a cierta distancia, pues pensaba: «No quiero ver morir al niño». En cuanto ella se sentó, comenzó a llorar desconsoladamente” Génesis 21:16.*

**E**s la cruda historia de una madre que se ve obligada a abandonar a su hijo. Pareciera que se escribe en pleno siglo 21, porque muchas madres y padres se ven en la cruel necesidad de abandonar a sus hijos, como es el caso de los que emigran por razones de supervivencia. El abandono cala muy hondo, nos hace sentir inútiles, sin ninguna validez para ser amados y aceptados.

## **El dolor de ser abandonado**

- Golpea tu sentido de valor y estima propios
- Echa sombras sobre tu destino
- Te sumerge en un sentir de indefensión
- Provoca resentimiento e ira en tu corazón
- Nubla tus ojos a las oportunidades de la vida

## **Qué hacer ante el dolor del abandono**

- Creer con todas tus fuerzas que hay un Dios bueno contigo
- Sacar fuerzas de debilidad y tratar de levantarte
- Creer que no hay tragedia que no pueda superarse
- No esclavizarte a esa experiencia de abandono
- En razón del abandono, rodearte de personas significativas



## *Una nota personal*

### No te abandones

**E**l abandono no necesariamente tiene que ser físico, también hay abandono emocional; ejemplo: una pareja en la que uno de los dos se siente totalmente abandonado.

Cuando una persona es abandonada por otra, ya sea hijos abandonados por los padres, padres abandonados por los hijos o parejas en las que uno deja al otro; la persona abandonada se siente golpeada en su sentido de valor, estima propia. El abandono echa sombras sobre el destino de la persona y la sumerge en un sentir de indefensión.

El abandono, físico o emocional, te provoca resentimiento, ira en tu corazón, pero hay que sacar fuerzas de debilidad y tratar de levantarse.

Debes creer con todas tus fuerzas que hay un Dios bueno a tu lado; es triste ver a la sociedad tratando de negar la existencia de Dios, pero debes creer que Dios está a tu lado.

No hay adversidad de la que no puedas levantarte, Dios ha dado al ser humano capacidad de supervivencia, es una marca que Dios puso en el ser humano, que tiene que ver con esa capacidad.

Hay personas que ante una experiencia de abandono se quedan estacionadas en esa vivencia por el resto de su historia; pero nadie debería esclavizarse a una mala experiencia y creer que el resto de su vida estará en ese arrinconamiento.

Cuando alguien no te considera digna o digno de ser su contraparte en una relación y te abandona, debes decirle adiós, y sustituir el vacío con personas que sean significativas.

# **No dejes que tu dolor se esconda**

*“Pero Dios el Señor llamó al hombre y le dijo: ¿Dónde estás? El hombre contestó: Escuché que andabas por el jardín, y tuve miedo porque estoy desnudo. Por eso me escondí” Génesis 3:9-10.*

- Por qué busca Dios al hombre? porque el hombre necesita hablar, ¿y por qué necesita hablar? porque al hablar va a soltar sus miedos, su dolor, su aflicción y frustración.

Dios viene, cual si fuese un terapeuta actual, y se sienta al lado de Adán para conversar y le pregunta ¿Dónde estás? no porque no lo sepa sino porque Adán necesita soltar eso que lo tiene adolorido.

## **¿Qué pasa cuando escondes tu dolor?**

- Se activa un proceso de enfermedad emocional en ti
- Los miedos se vuelven tu compañía constante
- La culpa corre como riachuelo por tu terreno de vida
- La luz de la esperanza se apaga en tu horizonte
- Dolor, produce más dolor en tu vida

## **No dejes que tu dolor se esconda**

- Aprende a expresar lo que sientes
- Rompe con el temor de cómo van a juzgar tu dolor
- Aprende a decir ¡ay!, sin herir a otros.
- Permite que el tiempo te vaya cicatrizando
- Mírate como alguien que superó su propio dolor

## *Una nota personal*

### No tengas miedo

**P**or distintas razones reprimimos nuestro dolor, dejamos que se quede guardado dentro nuestro y en ninguna manera eso es positivo y saludable, porque se activa un proceso de enfermedad emocional en ti: te invade el miedo, la culpa te carcome y te ves sumido en las tinieblas, sin ninguna esperanza.

El dolor es tumoral, el dolor produce más dolor, si no quieres que tu dolor se extienda necesitas expresar lo que sientes. Hay gente que no se expresa por miedo a como lo van a tomar los demás.

De todas las emociones negativas, los miedos son de lo peor que a uno le puede acontecer; los miedos son paralizantes, te hacen percibir la realidad de manera diferente.

Tienes que aprender a decir tu dolor sin herir a los demás, no podemos desquitarnos con los demás lo que nos pasa. Permite que el tiempo te vaya curando, hay personas cuyos malos recuerdos las tienen aniquiladas; cuando la actitud es buena el tiempo ayuda y puede ir cicatrizando.

La esperanza tiene que ver con sentir las fuerzas para seguir adelante, pero cuando una persona está adolorida, está cohibida frente a la vida. Nada como no tener esperanza, cuando hay esperanza cualquier problema se puede resolver.

No te mires como una víctima, mírate como alguien que ha logrado superar el dolor, hemos sido creados por Dios con una capacidad de supervivencia extraordinaria, podemos superar grandes dolores, es parte inherente del espíritu humano.





**Para el  
amor**

# **No pongas tu dicha en manos ajenas**

*“¡Maldito el hombre que confía en el hombre!  
¡Maldito el que se apoya en su propia fuerza y  
aparta su corazón del Señor!” Jeremías 17:5.*

• Cuántas veces vemos en las personas lo que no hay en ellas? Buscamos lo que nunca vamos a encontrar en ellas y terminamos tristes, con esa sensación de fracaso, de que no vale la pena confiar en las personas, que la vida no tiene sentido; pero lo que no tiene sentido es lo que nosotros hacemos.

## **¿Cuándo pones tu dicha en manos ajenas?**

- Cuando dejas que otro decida si estás alegre o triste
- Cuando permites que manipulen tus emociones
- Cuando dejas que otro decida tu valor y validez
- Cuando entregas demasiado equivocadamente
- Cuando te dejas atrapar por el rencor

## **¿Cómo liberarte de ser esclavo de otro?**

- Decide ser tú mismo
- Aprende a mantener tú si y tú no ante presiones
- Aprende a decir lo que sientes y piensas
- Aprende a mantenerte firme en tus convicciones
- Exigirte respetar a otros y que te respeten

## Una nota personal

### Pon tu confianza en Dios

● Cuántas veces terminamos poniendo nuestra vida, felicidad, estabilidad, en manos de otras personas; con el saldo final de dolor, frustración, tristeza, agonía emocional?

En la mayoría de los casos, inconscientemente permitimos que otras personas decidan si habrá alegría o tristeza este día, lo cual es un error inmenso. Cuando hacemos eso le damos a esa persona el lugar de Dios. Lo dijo Job: *“Si de Dios sabemos recibir lo bueno, ¿no sabremos también recibir lo malo?”*.

No pierdas el tiempo pensando en cómo los demás van a pensar. Me pasé toda mi infancia, mi adolescencia y parte de mi vida adulta, preocupado por la opinión de los demás.

Atrévete a mantenerte firme en tus convicciones, sea lo que fueres, defiéndelo. Dijo Jesucristo: *“Que vuestro si sea si y vuestro no sea no”*; eso tiene que ver con carácter.

Mantén la confianza suprema en Dios. La persona que aprende a confiar en Dios recibe discernimiento para saber en quien confiar.

El mundo está plagado de personas que confiaron mal, contaron sus secretos a quien no debían, entregaron su corazón, sus sentimientos, su dinero, a personas que no debían.

Necesitamos encontrar en quien realmente poder confiar, pero esas personas no abundan, cuando las encuentras es porque la gracia de Dios estuvo contigo.

Es una realidad que todos vivimos; conocer la naturaleza humana tiene mucho de inteligente y nos evita poner nuestra dicha en manos equivocadas.

# ***Juntarse en yugo desigual***

*“No formen yunta con los incrédulos ¿Qué tienen en común la justicia y la maldad?”  
2 de Corintios 6:14.*

**P**ablo nos está diciendo que no es muy inteligente juntarse en yugo desigual. Esto, por supuesto, tiene una aplicación en ámbitos de relaciones humanas que resultan muy importantes y cruciales para el bienestar de la gente.

Lo que está diciendo es que cuando personas tienen diferencias demasiado grandes en lo fundamental de su vida -su cultura, sus ideas, su trasfondo- no vale la pena hacer grandes emprendimientos juntos: empresas, negocios, relaciones sentimentales; porque esas diferencias de enfoque de visión solo van a producir discordia y enemistades de largo plazo.

## **Áreas difíciles de incompatibilidad**

- Incompatibilidad en la cosmovisión
- Incompatibilidad en los valores
- Incompatibilidad en las metas de vida
- Incompatibilidad en el enfoque

## **¿Por qué no juntarse en yugo desigual?**

- Porque seguirán rutas diferentes
- Porque enfocarán los conflictos de manera opuesta
- Porque alguien tendrá que ceder todo el tiempo
- Porque habrá conflictos por la menor cosa



# *Una nota personal*

## Polos opuestos

¿Qué abarca el concepto de una relación en yugo desigual? Tiene que ver con incompatibilidades difíciles de superar, por las cuales no tiene sentido establecer relaciones comerciales, sentimentales, financieras, empresariales, entre personas que tienen esa condición disímil en ideas y enfoques de vida.

Lo triste es que personas incompatibles pasan por el altar, y luego en tres semanas no se pueden soportar; personas que hicieron negocios y en meses se odian a muerte. No es maldad, es simplemente que no eran personas que podían unirse y funcionar.

No vale la pena juntar personas que entienden la vida de manera opuesta; por ejemplo, la importancia que asignan al dinero, a la vida familiar, en todo lo que tiene que ver con la cosmovisión.

Tampoco vale la pena juntar personas con incompatibilidad de valores. Aquí entran valores éticos, morales, religiosos, políticos.

Las metas de vida deben ser compatibles. Hay quien se conforma con poco y el otro quiere un montón. Los enfoques también deben estar en sintonía.

Una vez que la persona se enamora no piensa, pero lo cierto es que con el tiempo se dan cuenta de cuán importantes son esas diferencias y cuanto poder de separación tienen.

¿Vale la pena el yugo desigual? Mi respuesta directa es no. Las personas debemos ser opuestas hasta cierto nivel, pero cuando son diferencias de valores, enfoques de vida, de lo ético, puede resultar complicado.

# Me han herido

*“Lamec dijo a sus mujeres Ada y Zila: ¡Escuchen bien, mujeres de Lamec! ¡Escuchen mis palabras! Maté a un hombre por haberme herido, y a un muchacho por golpearme” Génesis 4:23.*

**L**amec está mostrando la reacción típicamente humana de una persona cuando se siente herida, ofendida, maltratada. Es la reacción de una persona que se torna hostil cuando ha sido herida; pero pienso que no hace falta ser ese personaje oscuro del relato bíblico para actuar de esta manera. Hemos de decir que representa al género humano, todos al sentirnos heridos vamos a reaccionar.

## **Reacciones erróneas al ser herido**

- Violencia pasiva o activa
- Obsesión de desquite y venganza
- Auto conmiseración
- Aislamiento
- Prejuicio, depresión

## **Reacción terapéutica al ser herido**

- Perdonar
- Comprender
- Aprender
- Reconciliar
- Proseguir

## *Una nota personal*

### Disposición a perdonar

● Cuántas veces sintiéndote herido provocaste una acción destructiva en contra de alguien? ¿O quizás hasta golpeaste a una persona?

Vivimos en una sociedad donde las saetas vienen de los cuatro costados; es una sociedad donde hay actitud defensiva y hostil, un poco agresiva, y eso garantiza que vamos a ser más proclives a ser heridos que en otras épocas.

Es muy importante comprender esto para evitar caer en la lástima por uno mismo, en el aislamiento o en los prejuicios. La gente cuando se siente dolida no está dispuesta a comprender, pero hay que evaluar todo el entorno, meterse en la piel del otro.

He conversado por 40 años con personas heridas, y es asombroso ver como las personas más espirituales, cuando se sienten heridas comienzan a obsesionarse con la idea de la venganza.

Hay que estar dispuestos a perdonar; perdonar es romper la factura que dice que esa persona te debe. ¿Quieres curar tus heridas? Necesitas aprender a perdonar.

También necesitas reconciliarte, eso no es venir a la persona que te hirió, sino reconciliar tu vida con la mala experiencia. ¿Qué significa? Vuelvo a reorganizar mi vida a pesar de lo que sufrí y me dolió.

Si alguien te hirió y te has quedado estancado necesitas proseguir. Dice San Pablo *“Olvidando ciertamente lo que queda atrás y extendiéndome a lo que está por delante, prosigo”*. Proseguir connota la idea de haberse detenido y volver a la marcha.

# ***Cuando una relación se acaba***

*“Entonces Lot escogió para sí todo el valle del Jordán y partió hacia el Oriente, fue así como Abram y Lot se separaron” Gen. 13:11.*

**N**otemos que el egoísmo y la mezquindad siempre son denominador común de las relaciones que se acaban. Lot aparece en capítulos muy importantes de la vida de Abram, tanto así que cuando sale, movido por Dios, hacia una nueva historia; dice la Biblia que tomó sus posesiones, a su esposa, sus criados y se llevó a su sobrino Lot con él. Sin embargo, terminaron separándose.

## **¿Cuándo es que se acaba una relación?**

- Cuando la decepción no tiene remedio
- Cuando se ha perdido la confianza
- Cuando surgen malos entendidos crónicos
- Cuando las malas actitudes invaden la relación
- Cuando dejaron de verse como al principio

## **¿Qué hacer cuando una relación se acaba?**

- Hay que dejarla ir
- Hay que terminarla en plan de paz
- No te quedes con resentimientos
- Hay que dar vuelta a la página
- Hay que hablar bien y a favor de esa persona

## *Una nota personal*

### Seguir adelante

**A** lo largo de nuestra vida nos toca ver iniciarse relaciones muy buenas, hermosas, pero a veces nos toca verlas acabarse. En el plano sentimental, por ejemplo, personas que se casan muy ilusionadas, y terminan divorciándose en pleitos en los que casi salpica la sangre.

¿Nos decepcionamos de la gente que amamos? ¡Por supuesto que sí! pero podemos darles otra oportunidad, las oportunidades múltiples son parte de cómo se construye una relación; sin embargo, llega un momento en que la decepción puede no tener remedio.

La confianza también es algo que no nos podemos dar el lujo de perder en una relación vital. Los malos entendidos, si se vuelven pan de cada día, pueden echar a perder una relación. Estaría totalmente equivocado si les dijera que toda relación se puede arreglar; unas se pueden restaurar, otras no.

Cuando ya lo intentaste de todas las formas posibles, debes dejarla ir y en paz. Se los digo siempre a aquellas parejas que tuvieron que pasar por el divorcio: "Háganse un favor, van a ser padres y madres de sus hijos el resto de su vida, no pueden terminar enemistados".

La vida continúa y hay que seguir adelante. No te quedes rumiando los resentimientos, dale vuelta a la página y recuerda hablar siempre bien de esa persona.

¿Quieres conservar tus relaciones significativas? Guárdate de no caer en demasiada mezquindad, egoísmo, porque serás el responsable de que esa relación se acabe.

# Celos

*“Pues aún son inmaduros. Mientras haya entre ustedes celos y contiendas, ¿no serán inmaduros? ¿Acaso no se están comportando según criterios meramente humanos?” 1 Corintios 3:3.*

**P**ablo está describiendo los celos como condición de inmadurez basada en criterios humanos, porque los celos siempre te llevan al pleito.

Celos es el recelo que alguien siente de que cualquier afecto o bien que disfrute, llegue a ser alcanzado por otro.

## **¿Cómo toman forma los celos?**

- Cuando comienzas a sentir amenaza en la cercanía de otra persona
- Cuando te atormenta la idea de que alguien esté robando tus afectos
- Cuando comienzas a experimentar odio-amor con alguien significativo
- Cuando comienzas una relación adictiva, enfermiza
- Cuando crece tu dependencia emocional de manera desmesurada

## **¿Cómo romper la cadena de los celos?**

- Ponle balance a tu relación
- Deja de actuar como si esa persona posee el aire que necesitas respirar
- Independiza tu estado emocional de esa persona
- Libera a esa persona
- Sana esa relación rompiendo con la necesidad extrema

## *Una nota personal*

### Liberación interior

**L**os celos tienen forma propia y la toman de acuerdo a ciertas condiciones: primero, tú comienzas a sentir amenaza en la supuesta cercanía de alguien; puede ser en tu trabajo, en tu relación afectiva o de amistad; luego te atormenta la idea de que esa persona te está robando méritos o afectos que te pertenecen.

Siempre los celos están dirigidos hacia una persona, entonces comienzas a experimentar una relación odio-amor con alguien significativo, puede ser que experimentes una relación adictiva, enfermiza y esclavizada con alguien más.

Todos necesitamos de otros, amamos a otros, dependemos de otros, admiramos a otros, pero cuando esa relación se vuelve adictiva -no puedes dejar de depender de esa persona, si no te presta atención o se mostró efusivo con alguien más te sientes mal- eso es enfermizo, y emocionalmente te conviertes en esclavo de esa persona.

Uno no debe desarrollar codependencia emocional de otros, porque en el momento en que pierdes tu independencia como individuo, y terminas siendo una persona servil para aquella a quien amas, hay algo que no está bien.

El balance te saca de los extremos, siempre he dicho que el que ama suelta, no controla; la confianza es un acto de fe.

Debes liberar a esa persona en tu interior. Los celos tienen que ver con establecer una cadena entre esa persona y tú; pero "cadena" no es el mejor concepto para definir las relaciones humanas.

# Defectos del amor

*“El amor es paciente, es bondadoso. El amor no es envidioso ni jactancioso ni orgulloso. No se comporta con rudeza, no es egoísta, no se enoja fácilmente, no guarda rencor”*

*1 Corintios 13: 4-5.*

**P**ablo está diciendo que el amor no debe tener defecto. Es defectuoso un amor que es impaciente, actúa con jactancia, orgullo, se comporta con rudeza, es egoísta, se enoja fácilmente, guarda rencor.

Toda esta falta de bondad, paciencia, orgullo, son precisamente defectos del amor; así amamos por lo general los humanos, le ponemos nuestros defectos al amor y eso nos lleva a que el amor duela y haga doler; sufrimos donde más amor hay porque al amor lo contaminamos con los defectos que llevamos en nuestro ser.

## Defectos del amor

- La exigencia desmedida
- El proteccionismo
- El perfeccionismo
- El control
- La ultra sensibilidad

## Como corregir los defectos del amor

- Aceptar a los demás tal y como son
- Aportar a su mejoría sin intentar cambiarlos
- Brindar la mayor empatía posible
- Inspirar, no exigir
- Formulate expectativas realistas



## *Una nota personal*

### Aceptarnos como somos

**L**a exigencia en su justa medida ayuda a generar progreso, pero cuando es desmedida genera temor, inseguridad y se convierte en un defecto del amor. El planeta entero está lleno de padres, madres, esposos, jefes, pastores; personas cuyo amor tiene ese aspecto de defecto que tiene que ver con la exigencia desmedida.

Hay que inspirar en lugar de exigir; se inspira con el ejemplo, con el consejo sano, no podemos dejar de exigir, pero no nos volvamos solo a la exigencia.

A veces queremos demasiadas cosas de los demás, y eso hace que las relaciones sean accidentadas; quizás valga la pena que te preguntes ¿estoy pidiendo demasiado? ¿Son mis expectativas reales?

El perfeccionismo hace que generes una agenda bastante cargada con expectativas muy altas para las personas. Cuando le pones esa marca a tus relaciones comienzas a ahogar a los demás.

Podemos aconsejar, inspirar y hasta reclamar, pero lo cierto es que estamos llamados a aportar para que los demás mejoren, sin intentar cambiarlos; ni uno mismo puede cambiar por decisión propia, es Dios quien nos transforma.

No te vuelvas demasiado proteccionista tratando de evitar aflicciones a los que están a tu alrededor. ¿Cuántos padres y madres echan a perder sus hijos porque son demasiado proteccionistas?

La vida tiene sus riesgos, nuestras personas amadas van a tener que vivir sus propias experiencias y sacar sus fortalezas para salir adelante.



A decorative frame made of two parallel black lines, forming a hexagonal shape with rounded corners and four ornate, swirling flourishes at the corners.

**Para tu  
vida cristiana**

# **Consolidar un testimonio cristiano**

*“Para nosotros, el motivo de satisfacción es el testimonio de nuestra conciencia: Nos hemos comportado en el mundo, y especialmente entre ustedes, con la santidad y sinceridad que vienen de Dios. Nuestra conducta no se ha ajustado a la sabiduría humana sino a la gracia de Dios”  
2 Corintios 1:12.*

**E**ste texto paulino hace referencia a la consolidación de un testimonio; comienza con cómo te ves en términos de si estás actuando correctamente o no. Es la voz de aquél juez interior, que te va a decir sin clemencia, si has hecho mal o bien.

## **¿Cómo consolidar un testimonio cristiano?**

- Debes cerrar la brecha entre lo que crees y lo que haces
- Tus actuaciones y relaciones deben corresponder a tu profesión de fe
- Debes acabar con todo tipo de enemistad. ¡El cristiano no tiene enemigos!
- Debes romper con toda rebeldía y resistencia a hacer la voluntad divina
- Tu enfoque y filosofía de vida deben ser bibliocéntricos

## **Estorbos para consolidar un testimonio cristiano**

- Amistades que te apartan del camino
- Viejas costumbres que continúan imponiéndose sobre ti
- Una voluntad floja que te vuelve inconsistente y voluble
- Falta de verdadero conocimiento bíblico
- Una pobre relación con Dios. Eres sólo un visitante ocasional a la iglesia

## *Una nota personal*

### Tus acciones hablan

**S**on muchos los cristianos que sufren por no tener un buen testimonio, se preguntan: ¿Soy sincero? ¿Soy demasiado débil? El que se mete en serio en este tema, en algún momento se preguntará cómo consolidar un buen testimonio.

Lo primero que necesitas es cerrar la brecha entre lo que crees y lo que haces. Tus actuaciones deben corresponder a tu fe; el cristianismo no es golpearse el pecho en la iglesia y cantar alabanzas, es un estilo de vida.

También necesitas romper con todo tipo de enemistad. Dice la Biblia que el cristiano debe comportarse como Dios, que da su sol a justos e injustos, y su lluvia a pecadores y santos. ¡El cristiano no tiene enemigos! Si no lo sabías apréndelo conmigo.

Hacer la voluntad de Dios no es fácil, pero tienes que tratar de que tu filosofía de vida sea bibliocéntrica; eso significa que haces negocios, manejas tu vida personal, tu intimidad, de acuerdo a la Palabra de Dios.

Debes cortar con toda amistad que te aparte del buen camino. Hay gente que se va a complacer viéndote ser infiel a Dios, necesitas inventariar tus relaciones para ver quiénes son un estorbo en tus propósitos.

Hay cristianos que son demasiado flojos, Pablo los llama de “doble ánimo”; la base más consistente de conocimiento es la Biblia, necesitas verdadero conocimiento bíblico. No seas un visitante ocasional en la iglesia, la iglesia es el lugar para adquirir la madurez que Dios quiere darte.

# ***¿Cómo recibir el consuelo divino?***

*“El Señor lo confortará cuando esté enfermo; lo alentará en el lecho del dolor” Salmos 41:3.*

**C**omo puedes darte cuenta, en las etapas de enfermedad, sea ésta de carácter físico, emocional, psicológico o relacional, Dios promete confortarte y alentarte en el dolor. Así que, sea que experimentes una depresión o te vaya mal en una relación significativa y te sientas enfermo, Dios, el Padre de toda consolación, te ofrece su consuelo.

## **¿Cómo recibir el consuelo divino?**

- Dejar de forcejear con reclamos
- Pedir el cumplimiento de la voluntad de Dios
- Aceptar lo que ya no se puede cambiar
- Aceptar lo que se fue o se perdió
- Abandonarse en los cuidados del Señor

## **¿Qué se requiere para recibir el consuelo divino?**

- Renunciar al enojo y al resentimiento
- Creer que Dios tiene el control de todo
- Creer que la voluntad divina es buena, agradable y perfecta
- En vez de reclamar, aprender a esperar
- Aceptar la realidad con expectativa de fe

## *Una nota personal*

No te dejes abatir

**M**ientras estés concentrado solamente en reclamar: “¿Por qué esto salió mal?”, Dios podrá estar justo a tu lado, pero tú vas a estar sintiéndote angustiado, perturbado y hasta oprimido.

Nunca pierdas de vista esta porción de las Escrituras: *“Mira que estoy a la puerta y llamo; si alguno oye mi voz y abre la puerta, entraré, y cenaré con él, y él conmigo” Apocalipsis 3:20.*

Quizás tu forcejeo y reclamos sean porque no se ha hecho lo que tú has querido o buscado; pero debes aprender a confiar en que, aunque muchas veces no se cumplirá tu voluntad, sí se cumplirá la voluntad divina.

Mientras las cosas se pueden cambiar, con todas las fuerzas habremos de buscar, luchar, intentar y tratar de propiciar un cambio; pero cuando se trata de algo que ya no se puede cambiar, no queda más remedio que aceptarlo con la expectativa de que algo bueno está por venir; no lo hagas con actitud fatalista, sino con expectativa de fe.

Tú puedes abandonarte en los cuidados de Dios, porque dice la Biblia: *“Depositen en él toda ansiedad, porque él cuida de ustedes” 1 Pedro 5:7.*

Hay circunstancias que no las podrás explicar nunca, pero lo cierto es que debes aferrarte con todas tus fuerzas a la Palabra de Dios que dice que Su voluntad “es buena, agradable y perfecta”.

Mi deseo es que no te dejes abatir por la vida y que el consuelo de Dios pueda ser tu medicina y fortaleza todos los días.

## ***Decirte no a ti mismo***

*“Dirigiéndose a todos, declaró: Si alguien quiere ser mi discípulo, que se niegue a sí mismo, lleve su cruz cada día y me siga” Lucas 9:23.*

**E**l concepto de auto negación proviene de aquél que se gobierna a sí mismo. Cristo fue tentado en todo, a semejanza de los humanos, pero en Él no se halló pecado.

Esto no es tema de religión, todos los seres humanos debemos procurar llevar una vida mesurada, con propósito, necesitamos auto administrarnos; y esto tiene tanto valor práctico, que quien no aprende a autogobernarse, se convertirá en una persona fracasada.

### **¿Qué significa negarte a ti mismo?**

- Es decir no a tus pasiones
- Es controlar tus deseos y emociones
- Es poner frontera a tus deseos
- Es combatir tus debilidades
- Es vivir sin ponerte en el centro de la vida

### **¿Qué te dificulta negarte a ti mismo?**

- El mucho amor propio
- La demasiada ambición
- El vicio de la autocomplacencia
- Querer poseer todo lo que te gusta
- Una voluntad demasiado débil



## *Una nota personal*

### Autogobierno

**N**o podemos vivir de la autocomplacencia, vivir para satisfacer nuestras demandas físicas; tenemos que aprender a decirnos no, quien no aprende a decirse no, llevará una vida de desenfreno donde solo habrá fracaso.

El ser humano es pasional, pero necesitamos controlar nuestros deseos, pues sucede que quien le da rienda suelta a sus deseos, terminará actuando de una forma autodestructiva.

Todos tenemos anhelos, deseos, todos vamos detrás de algo; pero nuestros deseos deben tener marcos de referencia que son morales, espirituales, cívicos, etc. Ejemplo: una mujer puede despertar ciertos anhelos en ti, pero tu referencia moral te dice que esa no es tu mujer, que no puedes pensar en satisfacer un querer en esa circunstancia.

Uno debe tener el discernimiento suficiente para saber qué es lo que Dios tiene para uno, luchar por eso y quedarse satisfecho; aunque otros consigan cien veces más.

La demasiada ambición en general es enfermiza; una cosa es visión, todos debemos tenerla, pero ningún ser humano puede, racionalmente, querer poseer todo lo que le gusta.

Hay que aprender a descubrir nuestras debilidades, hay personas que no se conocen suficiente y ponen un telón entre su conciencia y sus debilidades; no pueden verlas porque no quieren verlas; pero si el individuo se vuelve honesto consigo mismo, toma conciencia de cómo es, y eso le lleva a un serio combate de sus debilidades.

# Como vencer tus pasiones

*“¿De dónde surgen las guerras y los conflictos entre ustedes? ¿No es precisamente de las pasiones que luchan dentro de ustedes mismos?”  
Santiago 4:1.*

**S**egún el texto, las pasiones provocan guerra interior, traen conflictos en la vida de las personas; eso significa que dejarse gobernar por las pasiones nunca producirá un estado de paz.

Pasiones son aquellos instintos subterráneos que todos tenemos, a los cuales todos estamos sujetos, a excepción de los individuos que van logrando autogobernarse, de tal manera que las pasiones son en alguna forma educadas para que no se conviertan en una tiranía.

## **¿Cómo te controlan tus pasiones?**

- Se mueven de manera subterránea en ti
- Te exigen desde tus apetitos corporales
- Se tornan obsesiones cuando no son satisfechas
- Una vez que las complaces, piden más
- Si nos las gobiernas, te esclavizarán

## **¿Cómo controlar tus pasiones?**

- Desarrolla disciplina corporal
- Desarrolla disciplina mental
- Desarrolla disciplina emocional
- Desarrolla disciplina conductual
- Desarrolla disciplina relacional

## *Una nota personal*

No dejes que te controlen

**S**i hay algo que requiere total honestidad, es la lucha con las pasiones internas. Es un poder que conquista a las personas más dotadas, ¿Por qué? porque se mueven de forma subterránea, y con ese poder subyacente moviéndose, te descuidas, no tienes conciencia o no puedes hacer ninguna acción preventiva.

Los apetitos corporales son cosa natural: sentir sed, hambre o apetito sexual es natural, pero cuando todo eso sirve como conducto a tus bajas pasiones, te puedes convertir en víctima de ellas.

Es importante desarrollar disciplina mental, las pasiones te piden más y más; una vez que las complaces siempre te piden más, y cuando no son satisfechas entonces se activa un proceso obsesivo mental. Tienes que desarrollar disciplina emocional, conductual, controlar qué haces, qué comes, con quien te relacionas.

Hay personas que pueden atizar tus pasiones, que pueden sacar a la persona perversa que hay en ti; quizás eres una persona correcta pero te encuentras a alguien que activa tu espectro pasional de una manera negativa, y terminas siendo la persona que nunca has querido ser, con los subsecuentes malos resultados.

Las pasiones fueron hechas para ser gobernadas. Todo el proceso de transformación de un individuo, tiene que ver con romper con este gobierno de las pasiones humanas; toda esclavitud tiene que ser rota para que el ser humano pueda disfrutar de una nueva vida en Cristo Jesús.

# ***Cuando sangra la fe***

*“¡Sí creo! -exclamó de inmediato el padre del muchacho-. ¡Ayúdame en mi poca fe!”*

*Marcos 9:24.*

**E**ste es el estado sangrante de un padre de familia; se trata de un muchacho que sufre de una especie de epilepsia que le hace convulsionar. Entonces, el padre angustiado lo lleva a Jesús y le dice que si puede hacer algo, que le ayude; Jesucristo le responde: *“¿Cómo que si puedo? Para el que cree, todo es posible”*.

Este hombre está tan sangrante en su fe, que ante la pregunta de Jesús exclama: *“Creo Señor, pero ayúdame en mi poca fe”*. ¿Cuántas veces nosotros hemos ocupado el lugar de alguien así?, creyendo pero sangrando, creyendo pero temiendo.

## **¿Cuándo sangra la fe?**

- Cuando la oración no parece tener respuesta
- Cuando la adversidad rebasa nuestra fortaleza
- Cuando alguien en quien confiamos nos defrauda
- Cuando pasa el tiempo y no hay respuestas
- Cuando parece que Dios nos pone a prueba

## **¿Qué hacer cuando sangra la fe?**

- Esperar, esperar, y seguir esperando
- Alabar a Dios a pesar de lo que pasa
- Nutrirse con la Palabra de Dios
- Confesar la promesa de Dios en la adversidad
- Sanar el desánimo con la esperanza

## *Una nota personal*

¡Atrévete a creer!

**F**e todos tenemos de una manera o de otra, y de alguna manera todos luchamos con nuestra fe, cuando esta choca de manera frontal con los problemas que nos toca vivir.

Por grande que sea nuestra fe, muchas veces se ve golpeada por problemas que no entendemos, lo cual nos deja en un estado de perplejidad que hace a nuestra fe sangrante.

¿Has estado pidiéndole a Dios y no has recibido respuesta? Hay ocasiones en las que el tiempo pasa y la persona se pregunta ¿Será que no soy importante? ¿Será que no hay una respuesta para mí? Qué difícil es entender por qué Dios no viene corriendo en nuestra ayuda.

La Biblia dice que todos tenemos una medida de fe, pero cuando ya nos sentimos rebasados en nuestra fortaleza, ahí nuestra fe comienza a sangrar.

No nos gusta pensar que Dios nos pone a prueba, pero lo cierto es que Dios nos prueba, no a manera de tentación sino a manera de corrección, de aprendizaje.

Puede ser que estés pasando una gran tribulación, y te sientes desesperado, pero déjame decirte que cuando la fe sangra, la posibilidad de que Dios esté cerca es muy real.

El esperar en Dios es uno de los grandes conceptos de la Biblia, significa que creo que El hará lo que yo no puedo hacer. Las promesas de Dios son para cuando la vida está muy mal.

No te desanimes, atrévete a abrir los ojos y a fijarte en esa pequeña nube de esperanza que te habla de un Dios que vendrá a tu encuentro con bendiciones de bien.

# Como ganar la batalla a tus debilidades

*“Elías era un hombre con debilidades como las nuestras. Con fervor oró que no lloviera, y no llovió sobre la tierra durante tres años y medio. Volvió a orar, y el cielo dio su lluvia y la tierra produjo sus frutos” Santiago 5:17-18.*

• Puede una persona con debilidades adquirir grandes frutos? Sí, si eres una persona consciente que lucha con sus debilidades. Este texto es por demás elocuente, respecto a cómo las debilidades pueden ser superadas y uno puede volverse un verdadero instrumento en manos de Dios.

## ¿Cómo ganar la batalla a tus debilidades?

- Comienza reconociéndolas; están ahí, tienen nombre
- Reconoce sus promotores: prácticas, lugares, personas
- Descubre cómo tú las proteges: negación, justificación, racionalización
- Resta preponderancia a ellas: importancia, protagonismo, prevalecía
- Atiende el polo contrario: tus fortalezas y virtudes

## Lo que debes conocer sobre tus debilidades

- Han hecho arraigo en ti a largo plazo
- Has establecido una coexistencia pacífica con ellas
- Están entrelazadas con tus actos de pecado
- Pueden ser vencidas, domesticadas y transformadas
- Se puede romper su poder esclavista

## *Una nota personal*

Busca en tu interior

**D**ebilidad no significa pecado, lo que significa es naturaleza humana; el ser humano está constituido por una mezcla de defecto y virtud.

Hay debilidades de todo tipo: de carácter, relacionales, sexuales; hay debilidades en el orden económico, financiero, y tienen que ser identificadas, justo donde están, con qué tienen qué ver y qué nombre tienen.

Las debilidades tienen sus promotores: prácticas que tenemos, lugares que frecuentamos, personas con las cuales nos relacionamos; cada persona tiene que auscultar su escenario para encontrar donde están esos promotores.


Necesitas descubrir como tú proteges tus debilidades; puede ser la negación, justificación, racionalización. Hay personas que están muy conscientes de sus debilidades y conviven pacíficamente con ellas, pero debes darte cuenta de que eso no es compatible con el crecimiento personal.

La debilidad es la raíz primaria del pecado, pero la buena noticia es que puede ser vencida, que tienes el poder de Dios, la Biblia, el Espíritu Santo; tienes esto que se llama vida cristiana, mediante la cual puedes domesticar y transformar tus debilidades.

No pienses solo en tus pecados sino también en tus virtudes, es el desafío de todos los días, la vida se va constituyendo en eso: pasos para adelante, pasos para atrás, la idea es que demos más pasos hacia adelante, de tal manera que vayamos conquistando todo aquello que no es para nuestra edificación.







**Para tu  
vida diaria**

# ***Un solo error puede pesar demasiado***

*“Así como las moscas muertas apestan todo un frasco de perfume, una pizca de necedad arruina gran sabiduría y honor” Eclesiastés 10:1 NTV.*

**E**sto es ciertísimo. Una persona que haya capitalizado gran sabiduría y honor, puede con un solo error echar todo por la borda.

A veces no medimos el impacto que pueden tener nuestras equivocaciones -escogencias de vida; desde conductas muy íntimas hasta proyectos de vida- y la vida nos puede llevar a esta situación y demostrarnos que un solo error puede terminar pesando demasiado.

## **¿Bajo qué circunstancias un solo error puede pesar demasiado?**

- Reincidencia mayor en una disconducata
- Jugar con los riesgos de vida
- Atentar contra la salud y el bienestar
- Jugar con una relación vital
- Jugar con Dios y Sus mandamientos

## **¿Cómo evitarte ese costoso error de vida?**

- Deshazte del orgullo
- Deshazte de la autosuficiencia
- Deshazte de la actitud envalentonada
- Deshazte del engaño de que vas a poder arreglarlo
- Deshazte de la falsa idea de que siempre hay otra oportunidad

## *Una nota personal*

### No juegues con tu vida

**T**odos cometemos errores, todos cedemos ante tentaciones de una u otra naturaleza, todos tenemos algún margen de impulsividad, que hace de ciertas conductas negativas algo cíclico.

Una conducta puede involucrar asuntos íntimos, donde la persona se permite actuar de determinadas maneras, convirtiendo esa conducta en un círculo viciado.

A veces jugamos con relaciones vitales; y hay personas que son irrepetibles; si nos damos el lujo de perderlas de nuestro escenario, quedaremos amputados para toda la vida. Les somos infieles, jugamos con sus sentimientos y pensamos que siempre nos van a perdonar, pero las personas se pueden cansar.

Que los humanos jugamos con la vida es un hecho comprobado, somos un tanto suicidas, en el sentido que nos acercamos demasiado al peligro y no pocos lo lamentan el resto de su vida.

En muchas equivocaciones superlativas, lo que hay detrás es orgullo, autosuficiencia, actitud envalentonada. Lo que hay detrás es el engaño de que siempre habrá otra oportunidad. Hay cosas que se pueden arreglar, pero hay ocasiones en que la vida te demuestra que solo eres una frágil criatura.

Dice la Biblia hablando de Esaú: *“Hubo un momento en que procuró con lágrimas y arrepentido que se le diera otra oportunidad, la cual no le fue concedida”*.

No creas que Dios te dará tantas oportunidades como quieras; Él nos da oportunidades, pero nosotros podemos colmar Su paciencia.

# La batalla de la indecisión

*“Elías se presentó ante el pueblo y dijo: - ¿Hasta cuándo van a seguir indecisos? Si el Dios verdadero es el Señor, deben seguirlo; pero si es Baal, síganlo a él” 1 Reyes 18:21.*

**E**ste texto nos da la idea de que la persona indecisa termina escogiendo mal, aun en lo que a Dios se refiere. El estado de indecisión del pueblo de Israel hizo que estuviera entre seguir a Dios y seguir a Baal. De igual manera, las personas indecisas terminan tomando decisiones pésimas, contrarias a la voluntad de Dios para sus vidas.

## **¿En qué puede originarse la batalla de la indecisión?**

- Inseguridad personal
- Malas experiencias del pasado
- Escuchar demasiadas voces y opiniones
- No saber lo que se quiere
- Querer agradar a todos

## **¿Cómo ganar la batalla de la indecisión?**

- Ora
- Escoge una sola fuente de consejo
- Clarifica tus metas y prioridades
- Clarifica tus costos y riesgos
- Clarifica tus pérdidas y ganancias

## *Una nota personal*

### Busca la dirección de Dios

**M**e parece que ningún ser humano puede afirmar que nunca ha tenido una crisis de indecisión. De ahí que, el problema no es en sí la indecisión, sino el que muchos batallan con ella más de lo debido.

Esta indecisión surge de la inseguridad personal y puede llevar a la persona a estar indecisa en asuntos vitales, como la carrera profesional, el matrimonio, inversiones o asuntos espirituales.

Malas experiencias, como un fracaso matrimonial o una gran injusticia, hacen que las personas se tornen indecisas y queden arrastrando por la vida el lastre de lo que les pasó.

De ahí la importancia de lo que dice Pablo en una de sus cartas: *“Olvidando lo que queda atrás y esforzándome por alcanzar lo que está delante”* Filipenses 3:13.

La indecisión nubla nuestra vista y deteriora nuestro discernimiento. Y por ello terminaremos mal, no sólo en el resultado de nuestras decisiones, sino también en nuestra relación con Dios.

Si tienes problemas en ganar la batalla de la indecisión, en parte se debe a que no estás orando de manera suficiente y así no estás recibiendo dirección de Dios.

Escoge una sola fuente de consejo. Tú no puedes andar preguntándoles a todos sobre asuntos de tu vida personal. Consejeros sobran; pero ellos no te ayudarán a recoger los pedazos de tu vida si algo sale mal.

La Biblia te asegura que si buscas a Dios recibirás dirección y, por supuesto, con dirección de Dios iganarás la batalla de la indecisión!

# ***Libertad con consecuencias***

*“Jesús se volvió y le dijo a Pedro: -¡Aléjate de mí, Satanás! Quieres hacerme tropezar; no piensas en las cosas de Dios sino en las de los hombres”  
Mateo 16:23.*

**J**esús hablando con sus discípulos, les refiere todo lo que tiene que padecer en su último viaje a Jerusalén; donde será arrestado y pasará por aquello que nosotros conocemos como la pasión y muerte de nuestro Señor Jesucristo. Ante eso, Pedro comienza a opinar y le dice: *“De ninguna manera, Señor! ¡Esto no te sucederá jamás!”* ante lo cual Jesús reacciona de esta manera.

## **Consecuencias de la libertad**

- La reacción ajena a tus actos soberanos
- El juzgamiento ajeno a tu libre albedrío
- El repudio ajeno respecto a lo que llamas tu libertad de actuación
- El castigo individual o colectivo a tu libertad de actuación
- El peso de la opinión ajena sobre tu libertad de actuación

## **¿Cómo administrar tu libertad?**

- Procura que no sea atentatoria a los demás
- Procura hallarle su verdadero límite
- Procura que tu libertad no sea esclavitud de otro
- Procura que tu libertad no sea pesar de otro
- Procura que tu libertad no ofenda a Dios y a su Palabra

## *Una nota personal*

### Discernimiento

**E**l libre albedrío es una de las gracias más grandes que Dios concedió a los seres humanos; pero déjame decirte que habrá un juzgamiento a tu libre albedrío, y no solamente de Dios, las personas juzgarán lo que tú hagas.

La reacción de Jesús al comentario de Pedro, es un claro ejemplo de como nosotros tenemos libertad para opinar, pero eso no significa que nuestra libertad no cause una reacción diferente a la que esperamos.

La gente va a reaccionar a tus acciones, podrá repudiar eso que tú llamas tu libertad de actuación, te castigará, te va a juzgar y te va a confinar en su opinión.

Entonces, si somos sensatos, debiéramos de pensar como actuamos y como nos expresamos, antes de caer en el juicio colectivo. ¿Saben? Ni Jesucristo ignoró la opinión ajena.

Toda libertad tiene límites, no puedes atentar contra otros en el ejercicio de tu libertad; tenemos que discurrir con verdadera sabiduría acerca de la libertad y las consecuencias que el ejercicio de esa libertad puede traer a nuestras vidas.

Debes asegurarte de que tu libertad no sea motivo de desdicha o de esclavitud para otros y que tus actos no sean una ofensa a Dios y Su Palabra.

La libertad no es un regalo que Dios nos ha dado para que actuemos como nos venga en gana sin considerar las consecuencias, tanto en términos afflictivos para los demás, como en términos de retribución para aquél que usa mal su libertad.

# **No te dejes llevar por las apariencias**

*“Pero el Señor le dijo a Samuel: No te dejes impresionar por su apariencia ni por su estatura, pues yo lo he rechazado. La gente se fija en las apariencias, pero yo me fijo en el corazón”  
1 Samuel 16:7.*

**E**l profeta Samuel está eligiendo, dentro de una serie de potenciales candidatos, al sucesor del rey Saúl. Dios le exhorta y le dice: “No te fijes en su apariencia”, lo cual de paso es una invitación por parte de Dios a que nos fijemos, no en lo que tenemos frente a nuestros ojos, sino que veamos lo que hay detrás, en el tras telón de cada persona que es donde se encuentra al verdadero yo de cada uno.

## **¿Por qué te dejas llevar por las apariencias?**

- Porque actúas conforme a lo que el mundo valora: belleza, vestido, etc.
- Porque tu capacidad de juicio es pobre y superficial
- Porque inconscientemente buscas compensar lo que te falta
- Porque tu sistema de valores está alterado
- Porque careces de discernimiento para ver detrás de lo aparente

## **¿Cómo evitar dejarte llevar por las apariencias?**

- Procura conocer intenciones
- Procura ver la persona interior
- Procura ver motivaciones
- Procura ver la calidad moral
- Procura ver la condición espiritual



## *Una nota personal*

### Abre los ojos

**C**aer en la trampa de las apariencias es la cosa más fácil, porque nosotros los humanos nos dejamos impresionar por lo que tenemos frente a nuestra vista; eso parece ser una típica tendencia y tentación humana.

El mundo está lleno de personas que lamentan haberse dejado llevar por las apariencias y haber tomado decisiones equivocadas: con quien se casaron, con quien hicieron negocios, a quien dejaron entrar en su escenario de vida; porque dejarse llevar por las apariencias puede tener muy serias consecuencias.

La belleza para el caso, es una llave que abre casi cualquier puerta; la forma de vestir también abre puertas,

¿Cuántas veces nos hemos equivocado al recibir a un patán que venía vestido de gran señor?

Los humanos reaccionamos ante la persona que tiene aquello de lo que nosotros, según nuestro entender, carecemos. Inconscientemente buscamos compensar lo que nos falta.

Debemos apelar a nuestros valores y hacer más fino nuestro sentido de discernimiento, para ver lo que debemos ver en cada persona.

Debes procurar conocer las intenciones, trata de ver la persona interior; todos nos vemos diferentes de cómo somos en realidad, procura ver las motivaciones, la calidad moral.

Dijo Pablo que debemos poner la vista en las cosas que no se ven. Tenemos que poner atención en las cosas espirituales, detrás de todo lo físico hay un mundo espiritual, aunque no se ve no significa que no tiene un valor excepcional.

# Examina tus actitudes

*"Por sobre todas las cosas cuida tu corazón, porque de él mana la vida" Proverbios 4:23.*

**C**uando dice corazón, habla de los sentimientos, emociones, sentir de la persona. Los humanos somos seres tridimensionales: espíritu, alma y cuerpo; en el alma está el asiento de emociones. El corazón determina nuestras actitudes respecto a todo lo que nos rodea; cuando dice *"guarda tu corazón"*, lo que te dice es que guardes las actitudes que adoptas sobre todas las cosas.

## ¿Qué entender por actitudes?

- La disposición de ánimo que tienes hacia cosas, personas y situaciones
- La inclinación en tu criterio sobre lo que te rodea
- La posición que adoptas sobre ideologías, causas y personas
- La molestia, enojo; alegría o satisfacción que algo produce en ti
- El amor o el desamor que tienes hacia algo o alguien

## ¿Cómo examinar tus actitudes?

- Haz auto crítica
- Revisa tus actos pasados
- Evalúa tus resultados de vida
- Revisa el éxito y/o fracaso en tus relaciones
- Pregúntate cuán accesible y maleable\* eres

\*Fácil de convencer o persuadir

## *Una nota personal*

### La autocrítica

**M**uchas veces no controlamos, y ni siquiera estamos conscientes, de qué clase de actitudes adoptamos en distintos escenarios y circunstancias; pero el caso es que nacen de la esencia de la persona y son algo inevitable.

El problema es que cuando nuestras actitudes no son las correctas, balanceadas, tenemos un cúmulo de problemas viniendo sobre nosotros.

¿Qué posición adoptas sobre las autoridades, los temas espirituales, el deporte, etc.? Eso determina tu actitud, la posición define tu actitud. Hacia donde se inclinen tus criterios determinará tu actitud. Pregúntate qué piensas sobre algo o sobre una persona, y sabrás cuál es tu actitud.

La persona que no examina sus formas de ser, de hablar, va equivocarse. Quien no se critica a sí mismo no va a poder descubrir cuáles son sus verdaderas actitudes; porque el corazón nos engaña, hay actitudes obvias pero otras están escondidas, por eso vale la pena que hagamos auto crítica.

Tus actos pasados te pueden dar bastantes pistas acerca de tus actitudes en relación al dinero, poder, ideologías, filosofía de vida, etc. Debes evaluar el éxito o fracaso en tus relaciones, que clase de producto es el tuyo con tus relaciones.

Los resultados de vida son producto de las actitudes, necesitas evaluar en distintos niveles y eso pondrá al descubierto que actitudes tuviste, y tienes, en las áreas donde has tenido éxitos o fracasos.

# ***Mentalidad vencedora***

*“Sin embargo, en todo esto somos más que vencedores por medio de aquel que nos amó”  
Romanos 8:37.*

**L**o que precede a este verso es toda una lista de adversidades, tribulaciones, tragedias, fracasos, luchas. Y no dice que en todo esto somos derrotados, dice que somos *“más que vencedores”*, por medio de aquel que nos amó.

Pablo tuvo adversarios, estuvo en la cárcel, lo apedrearon, lo persiguieron, en el inicio de su ministerio los mismos apóstoles fueron sus enemigos. Pablo se declara más que vencedor; lo maravilloso con esto es que Pablo no dice que él es más que vencedor, dice que *“somos”* y tú que tienes una fe en Jesucristo, también lo eres.

## **¿Cómo es la mentalidad vencedora?**

- No se deja atemorizar por los adversarios
- Enfrenta con valentía la tribulación
- Se adapta a los cambios súbitos e inesperados
- Sabe transitar del fracaso al éxito
- Nutre su conciencia y voluntad con valores trascendentes

## **¿Qué debe superar la mentalidad vencedora?**

- Su propio juicio y crítica en contra
- La subestimación de quienes le rodean
- Sus propios problemas de auto concepto
- Su fe debilitada por los fracasos vividos
- Los engaños de la falsa percepción

## *Una nota personal*

### Fe valiente

**E**l éxito es intencional, y cuando se carece de esta mentalidad vencedora, entonces las probabilidades de éxito y de victoria son sumamente escasas.

Declararnos vencedores es no dejarnos atemorizar, ni por adversarios ni por las tribulaciones. La fe no puede ser cobarde, tiene que ser una fe valiente que encara la adversidad

Cuando uno está luchando se aferra a los valores trascendentes: fe, esperanza, llamado, vocación, Dios, propósitos eternos, promesas de Dios, luchas espirituales, persistencia hasta ganar; lo demás es cosa transitoria, temporal.


Yo no sé qué piensas tú, pero Dios te ama, si tú te dejas subestimar por quienes te rodean, si te subestimas y criticas demasiado; tú no tienes un concepto sabio y balanceado de ti mismo.

¿Habrá alguien que no haya fracasado en la vida? Por supuesto que esa persona no existe, pero las personas exitosas aprendieron de su fracaso. Tú no puedes permitir que tu fe se debilite por los fracasos que has vivido, la fe se fortalece con los fracasos.

Tenemos que aprender a adaptarnos, la vida no es un solo plano. La adaptación tiene que ver con aprender a nadar en las aguas de las circunstancias de los cambios.

La vida te puede engañar y hacerte pensar que no eres nadie, que estás condenado al fracaso, pero tú no dependes de nadie, dependes de Dios y aparte de Dios, dependes de ti mismo, Dios y tú son el equipo perfecto, dijo Pablo: *“Todo lo puedo en Cristo que me fortalece”*.



A decorative frame made of two parallel black lines, forming a hexagonal shape with rounded corners and four ornate, swirling flourishes at the corners.

**Para tu  
crecimiento  
espiritual**

## ***¿Eres compasivo?***

*“En fin, vivan en armonía los unos con los otros; compartan penas y alegrías, practiquen el amor fraternal, sean compasivos y humildes”*

*1 Pedro 3:8.*

**S**i nos sometemos a un riguroso examen, definitivamente saldríamos aplazados, ¿Por qué?, yo creo que esto no nos abunda, yo creo que serían muy pocas aquellas personas que se atreverían en primera persona a decir, yo vivo en armonía con los demás, yo comparto penas y alegrías con los que me rodean, yo practico el amor fraternal, yo soy compasivo y soy humilde.

Si somos sinceros, la mayoría bajaríamos la cabeza con alguna modestia y reconoceríamos tácitamente con esa acción que efectivamente no somos compasivos.

### **¿Qué es ser compasivo?**

- Es identificarte con quienes sufren penalidades
- Es estar dispuesto a levantar al caído
- Es haber aprendido a sanar al herido
- Es compartir lo que tienes, dando al necesitado
- Es pararte al lado y sufrir con el que sufre

### **¿Qué mata la compasión?**

- El orgullo
- La indiferencia
- El cinismo
- El egoísmo
- El aislamiento



## *Una nota personal*

Mira a tu alrededor

**L**a compasión no parece estar de moda, los seres humanos hemos optado por la indiferencia, tratando cada quien de obtener sus deseos y todo eso a cuenta de la dureza de corazón.

La compasión no es una debilidad, al contrario, es una fortaleza y un poder espiritual; las personas compasivas tienen el poder para conquistar grandes metas, ganar a adversarios formidables; para ser compasivos se requiere una fortaleza espiritual extraordinaria.

Ser compasivo es identificarte con quiénes sufren penalidades; eso significa echar una miradita al que viene detrás de ti, no tienes que tratar a esas personas con menosprecio, no te subas en un pedestal, el orgullo es innecesario, es solo una ficción.

La indiferencia y el egoísmo están emparentados con el orgullo. La persona egoísta se droga consigo misma, tienes que aprender a levantar al caído, a sanar al herido.

Muchos heridos duermen con nosotros en la misma cama, comen con nosotros en la misma mesa, y no advertimos que estamos viviendo con un ser sangrante, porque tenemos esa actitud de solo esperar que los demás aporten para nuestro bienestar.

Dios nos creó para la solidaridad, para compartir lo que tenemos con aquellos que están necesitando.

Hay un proceso de deshumanización, donde ya no somos capaces de pararnos al lado de nadie para sufrir con el que sufre, pero sufrir con el que sufre es parte de lo que Dios ha decidido para nosotros los creyentes.

# Gozo después del quebranto

*“Anúnciame gozo y alegría; infunde gozo en estos huesos que has quebrantado” Salmos 51:8.*

**N**oten su última expresión: *“Infunde gozo en estos huesos que has quebrantado”*. La posibilidad de experimentar gozo después del quebranto es una posibilidad real en Dios, y creo que hay cualquier cantidad de personas creyentes, que después de haber tenido una caída, han experimentado que Dios vuelve a infundirles gozo.

Si estás en quebranto, Dios quiere enseñarte cosas y quiere infundirte ánimo, aliento y gozo en tu corazón.

## ¿Es posible hallar gozo después del quebranto?

- Sí, si aprendiste alguna valiosa lección
- Sí, si tu corazón llegó al arrepentimiento
- Sí, si hallaste la llave para hacer cambios
- Sí, si eso te acercó más a Dios
- Sí, si hallaste sentido al quebranto.

## ¿Cómo tener gozo a pesar del quebranto?

- Mezcla fe con tu quebranto
- Sé maleable\* en el quebranto
- Encuentra el propósito divino en tu quebranto
- Aprende a sufrir con dignidad el quebranto
- Encuentra el sentido ulterior a tu quebranto

\* Maleable: Que se le puede dar otra forma sin romperlo

## *Una nota personal*

### No te quiebres

**E**l quebranto nunca tiene una gran bienvenida por parte de nosotros, porque el quebranto es una especie de tribulación, fracaso y de derrota; pero el quebranto puede ser la puerta para una gran bendición.

¿Será posible experimentar el gozo aun después del quebranto? definitivamente la respuesta es sí, si aprendiste alguna lección valiosa cuando estabas quebrantado.

Hay personas que no entienden ni a golpes, pueden pasar una y mil desgracias y pueden optar por cualquier opción, menos por el arrepentimiento.

¡Qué importante es el quebranto y como nosotros podemos hallar gozo en el! Lo que nos acerca más a Dios es el dolor. Dios no se complace en nuestro sufrimiento, lo que necesitas es ser maleable; maleable significa que se le puede dar otra forma sin romperlo. El quebranto es el dolor del corazón, es el sangrar del alma, pero eso por lo general le trae bienestar al ser humano.

Hay quienes mezclan a su quebranto queja, rencor, deseos de venganza; pero si al quebranto le mezclas fe, puedes hacer una mixtura que sea para sanidad, la fe es un elemento sanador.

Encuentra el propósito divino en tu quebranto, la Biblia dice que es importante para los cristianos sufrir con dignidad, sufrir como quien tiene esperanza.

Dios en todo tiene un propósito y con eso debemos consolarnos todo el tiempo; no veo solución, no encuentro la llave, pero confío en Dios; lo que yo no puedo ver, Dios ya lo vio.

## ***¿Necesitas arrepentimiento?***

*“Que abandone el malvado su camino, y el perverso sus pensamientos. Que se vuelva al Señor, a nuestro Dios, que es generoso para perdonar, y de él recibirá misericordia”  
Isaías 55:7.*

**E**l arrepentimiento tiene que ver con algo que tenemos que abandonar, algo que nos dispersa del propósito para el que hemos sido creados. Como podemos ver, el arrepentimiento no es una siembra estéril; cada vez que sembramos la semilla del arrepentimiento, el fruto de Dios aparecerá. Dios será generoso para perdonar y para impartirnos misericordia en ese momento dramático.

### **¿Qué es el arrepentimiento?**

- Es abandonar un camino para tomar otro diferente
- Es admitir haber hecho lo malo
- Es la convicción de haber ofendido a Dios con tus hechos
- Es sentirte mal por el mal que has hecho
- Es el deseo profundo y comprometido por un cambio

### **¿Cómo lograr el arrepentimiento?**

- Comienza con conocer lo que Dios dice en Su Palabra
- Pasa por decirte la verdad sin falsedades
- Incluye la renuncia decidida de lo que no edifica
- También abarca un deseo de cambio para mejorar
- Requiere una re-ingeniería del ser

## *Una nota personal*

### No te justifiques

**T**odos los seres humanos tenemos que arrepentirnos de algo, porque nuestra imperfección vence nuestros mejores deseos, promesas, pactos de vida.

Arrepentirse significa abandonar un camino, implica la renuncia decidida de aquello que no nos edifica; si no cortas los nexos con esa forma de pensar o de actuar, el arrepentimiento es falso. El arrepentimiento tiene que traer un profundo deseo y compromiso de cambio para mejorar.

Si tú te justificas significa que no estás reconociendo haber hecho lo malo; el arrepentimiento pasa por decirnos la verdad sin engaños, sin hipocresías; decirse la verdad a si mismo cuesta, porque la tendencia es a condescender con nosotros mismos.

Arrepentirte es sentirte mal por el mal que has hecho, es tener la convicción de haber ofendido a Dios. Hay gente a la que no le funciona la conciencia, pero estar bajo convicción trae la necesidad de arrepentimiento.

El arrepentimiento solo es posible de la mano de Dios y con la mirada echada al cielo; no es un trato con uno mismo, la única posibilidad que la Biblia nos muestra es el arrepentimiento que nos acerca a Dios.

Necesitas conocer lo que Dios dice en Su Palabra, muchas personas se endurecen porque desconocen lo que Dios dice.

La Palabra de Dios penetra como espada de doble filo a nuestra conciencia, y nos revela cosas ocultas del corazón.

Dios no rechaza a la persona arrepentida, independientemente de cuán grande haya sido su equivocación.

# Rechazar la bondad de Dios

*“Israel clama a mí: “¡Dios mío, nosotros te conocemos!”, pero en realidad rechaza mis bondades; por eso el enemigo lo perseguirá”*  
Oseas 8:2-3 RVC.

**R**echazar la bondad de Dios trae como resultado una persecución implacable de la adversidad, *“el enemigo lo perseguirá”*, es la sentencia final del pueblo de Dios que ha rechazado la bondad Suya.

Eso me hace pensar en muchas personas que creen amar a Dios, pero sin advertirlo, están rechazando Su bondad.

## ¿Cómo se rechaza la bondad de Dios?

- Ignorando que de Él proviene la vida, la salud y la oportunidad
- Dándonos el crédito al cien por ciento por lo bueno que alcanzamos
- Dando a Dios el crédito al cien por ciento por todo lo malo que nos pasa
- Haciendo aquello que sabemos Él ha proscrito en Su Palabra
- Usar nuestro cuerpo y nuestra mente de manera opuesta a Su propósito

## ¿Cómo dejar de rechazar la bondad de Dios?

- Arrepiéntete sinceramente
- Pregunta, indaga por Su deseo y propósitos
- Agradece diariamente por todo lo bueno que Él te da
- Confiesa diariamente su benevolencia para contigo
- Administra tu persona y asuntos de acuerdo a Su Palabra

## *Una nota personal*

¡Arrepiéntete!

**N**o creo que deliberadamente alguien se atreva a rechazar la bondad de Dios; pero esto es algo que podemos hacer sin advertirlo.

Cuando nos atrevemos a darnos el crédito por todo lo bueno que nos pasa, estamos quitando a Dios del escenario y convirtiéndonos cada uno en nuestro propio dios.

¿Qué tenemos que hacer? Agradecer a Dios diariamente por todas sus bondades, ¿Cuántas veces rechazaste la bondad de Dios, ignorando que de Él proviene la vida, la salud, la oportunidad, dándote a ti mismo el crédito por todo lo bueno que te ha sucedido?

Arrepiéntete sinceramente, dile: “perdóname Señor, yo he hecho lo malo delante de tus ojos”; el arrepentimiento es el mecanismo que Dios ha provisto para nosotros para podernos zafar de las cadenas de la opresión que deja la práctica del pecado.

Cuando a sabiendas de lo que Él quiere para ti, haces lo que ha dicho no debes hacer, cuando haces lo que Él ha proscrito, entonces estás rechazando su bondad.

Dios ha dicho que el cuerpo humano es un templo, pero cuántas personas dicen: “yo hago con mi cuerpo lo que quiero”; nadie es dueño de su cuerpo, dice Dios que si nosotros afectamos su templo, que es nuestro cuerpo, entonces Dios también nos destruirá.

No tomes una decisión que contradiga un escrito está de Dios, todo lo que concierne a tu persona, tu individualidad, tus relaciones, todo esto adminístralo de acuerdo a la Palabra de Dios y verás que todas las cosas te saldrán bien.

# ***Sembrar entre espinos***

*“Así dice el Señor a los habitantes de Judá y de Jerusalén: «Abran surcos en terrenos no labrados, y no siembren entre espinos” Jeremías 4:3.*

**E**s la amonestación bíblica que nos dice que debemos tener el discernimiento para no sembrar entre espinos. Dijo Jesucristo que los espinos crecerán alrededor de la semilla y la ahogarán; esto significa que no es redituable o fructificable sembrar entre espinos.

## **¿Qué es sembrar entre espinos?**

- Es dar las fuerzas a aquello que no vale la pena
- Es invertir recursos en algo no redituable
- Es malgastar el tiempo en lo improductivo
- Es asociarse con gente que no aporta nada de valor
- Es postergar a Dios en las prioridades de vida

## **¿Cómo evitar sembrar entre espinos?**

- Revisa bien la tierra en que intentas sembrar
- No siembres buena semilla en mala tierra
- No siembres mala semilla en buena tierra
- Evita las asociaciones de distracción o riesgo
- Afina tu vista para ver los espinos a tiempo



## *Una nota personal*

No malgastes tu tiempo

**N**uestra siembra no es nada más que nuestra gestión de vida; algunos tienen una cosecha abundante, otros no tienen los mismos resultados, porque no todos escogemos sembrar en la manera correcta.

¿A cuántas cosas les damos nuestra vida, nuestras fuerzas, nuestro tiempo, y no valen la pena?, luego lamentamos haber sembrado mal, haberle dado las fuerzas a cosas que carecían de valor.

He aconsejado casi cuatro décadas a personas que sembraron entre espinos, ¡Y qué cosa triste!, encontrarse a alguien que no tiene tiempo para empezar de nuevo. Cuántas personas me dicen: “desperdiicé mi juventud, mi matrimonio, me perdí la infancia de mis hijos”; tengo un concepto que he acuñado para estas personas: “llegar tarde a tu vida”.

Si no quieres terminar con las manos vacías, revisa la tierra en que siembras; he visto a personas sembrando talento, capacidades, juventud, energía, recursos valiosos, buena semilla que se perderá en la mala tierra.

De todos los recursos, el más valioso es el tiempo, malgastar el tiempo es lo más absurdo que podemos hacer.

Las relaciones por ejemplo, si te aportan ¡qué bien! pero si son relaciones que son solo distracciones, y en el peor de los casos riesgos, tienes que discernir y discriminar, evitar asociarte con ellas.

Afina tu vista para ver los espinos a tiempo. Nunca es tarde para buscar de Dios, Dios está disponible para todas las personas, tienes que asignar a Dios como prioridad.

# ***¿Sientes que Dios te ha dado la espalda?***

*“Señor, acuérdate de David y de todas sus penurias. Por amor a David, tu siervo, no le des la espalda a tu ungido” Salmos 132:1 y 10.*

**D**avid sabe, presente, que el tener a Dios de espaldas es lo peor que puede sucederle a un individuo. La vida puede darnos muchos golpes, pero nada es comparable a sentir que Dios nos ha abandonado. Podemos vivir sin una persona u otra, sin cosas que hoy tenemos y mañana no, pero ¿quién puede vivir sin Dios? definitivamente nadie.

## **¿Por qué puedes estar sintiéndote así?**

- Por pecados cometidos, no resueltos
- Por fracasos que has experimentado
- Por oraciones que has hecho, no contestadas
- Por proyectos iniciados en nombre de Dios, que resultaron fallidos
- Por tribulaciones que parecen interminables en tu vida

## **¿Por qué Dios no puede darte la espalda?**

- Porque su misericordia es para siempre. Y cada día renueva su fidelidad
- Porque Dios no es hombre para cambiar de parecer y sentir
- Porque El es fiel, aunque nosotros seamos infieles
- Porque es un Dios de perdón y oportunidad
- Porque sabe lo que en verdad necesitas. Si no te da algo, es que no te conviene

## *Una nota personal*

### Dios es fiel

**C**uando las circunstancias parecen venirse en contra nuestra, alzamos la mirada al cielo y nos preguntamos ¿Será que Dios me ha dado la espalda?

Dios no suele darle la espalda a los seres que ha creado, son nuestros pecados los que nos alejan de Dios y somos nosotros los que decidimos apartarnos de Él.

El pecado no resuelto aparta de Dios, bien dice la Biblia que la paga del pecado es la muerte, y cuando se habla de muerte, lo primero que muere es la relación del individuo con Dios.

En ocasiones, Dios no parece contestar nuestras oraciones; el problema es que le pedimos a Dios que haga lo que esperamos, pero ¿qué tal si esa no es la voluntad de Dios?, a veces su silencio nos indica esperar, aguardar dirección de parte Suya.

Su misericordia es para siempre y en cada día renueva su fidelidad; Dios no es hombre para cambiar de parecer y sentir, Él no va a cambiar de opinión, Dios es fiel aunque nosotros le seamos infieles. Pablo dijo que aunque nosotros le fuésemos infieles, Dios permanece fiel porque Él no puede negarse a sí mismo.

Él es un Dios de perdón y de oportunidad; el perdón está garantizado, si confesamos los pecados Él es fiel y justo para perdonarnos.

Si Dios no te da algo es que no te conviene; no pienses que porque no ha cumplido tus caprichos o no bendijo un proyecto, es que te ha dado la espalda; Él sabe lo que en verdad necesitas, debemos pedir que Dios nos de lo que sabe que nos conviene.