



SEMANA DE LA FAMILIA 2023

Viviendo los Frutos del Amor de Dios

Sermonario



ÍNDICE

Viviendo los frutos del amor	3
Amor	12
Alegría	20
Paz	28
Paciencia	35
Amabilidad y bondad	43
Fidelidad	51
Humildad y dominio propio	59

Ficha Técnica

Material producido por la División Sudamericana de la Iglesia Adventista del Séptimo Día

Coordinación General: Alacy y Cristina Barbosa

Autor: Willie y Elaine Oliver

Adaptación: Jorge Rampogna

Tapa: Tiago Wordell

Diagramación: Tiago Wordell

Traducción: Cuca Lapalma

Revisión: Departamento de Traducción DSA

Año: 2023



Tema 1

Vivendo os frutos do Amor

Textos bíblicos:

Apocalipsis 12:7-11; Romanos 7:14-20;
Colosenses 3:12-14; Gálatas 5:16-26.

Introducción

Dios en su infinita bondad nos ha dado incontables regalos para ser felices y equilibrados. En la vida espiritual, el principal fruto es el del Espíritu Santo y, en la vida física, podemos mencionar los deliciosos frutos de los árboles frutales. Por lo tanto, al hablar del fruto del Espíritu, decidimos asociarlo con algún fruto creado por Dios para nuestro deleite y preservación de la vida. Las frutas son alimentos esenciales para la salud: son fuentes de vitaminas, minerales, fibras y antioxidantes. Entre los numerosos beneficios podemos mencionar que aportan energía, retrasan el envejecimiento prematuro, ayudan en la saciedad y al equilibrio intestinal, algo fundamental para mantener nuestra inmunidad alta. Comer frutas diariamente ayuda al cuerpo a funcionar de manera correcta y equilibrada. Así sucede con el fruto del Espíritu Santo; mantendrá nuestra vida espiritual fuerte, equilibrada y con defensas fuertes contra el enemigo y sus asechanzas.



A lo largo de esta semana, hablaremos sobre el fruto del Espíritu Santo. Cuando tenemos este fruto en nuestras vidas, es imposible no rebosar de *amor, alegría, paz, paciencia, benignidad, bondad, fidelidad, mansedumbre y dominio propio*. Esto solo es posible a través de una vida diaria de oración e intimidad con Dios y, como resultado nuestras actitudes y relaciones interpersonales, especialmente dentro del círculo familiar, reflejarán los efectos de esta comunión.

En esta Semana de la Familia, comenzaremos cada tema con un tipo de fruta y luego presentaremos un elemento del fruto del Espíritu Santo:

- **Fresa (frutilla)** – amor
- **Banana** – alegría
- **Coco** – paz
- **Palta** – paciencia
- **Naranja** – bondad y amabilidad
- **Uva** – fidelidad
- **Mango** – mansedumbre y dominio propio

Desarrollo del tema

Una de las grandes alegrías de la vida es saber que Dios nos ama con un amor incomparable. Él tiene planes maravillosos para que vivamos juntos, eternamente en su reino, rodeados de gozo y paz. Él nos ama tanto que eligió correr el riesgo de ser rechazado al crearnos con libre albedrío. Él nos hizo con la capacidad de tomar decisiones por nuestra cuenta, de elegir cómo actuar y comportarnos; y como seres libres, también debemos hacernos responsables de las consecuencias de esas decisiones.

Al crearnos, Dios quiso que nuestras elecciones y decisiones nos condujeran a la vida eterna en una atmósfera de salud perfecta, en un ambiente de amor pleno y armonioso, disfrutando de su

presencia y de las otras personas que formarían parte de la familia humana.

¿Por qué hoy en día no podemos tener un hogar feliz y una atmósfera de amor? ¿Estamos destinados a vivir en constante confusión, en un clima de conflicto y sin derecho a la alegría y a la paz?

Para responder a estas preguntas primero debemos entender que, aunque el sueño de Dios para las familias continúa siendo el mismo (amor, paz, armonía, felicidad e intimidad con Dios), el mundo se corrompió desde la entrada del pecado, cuando Satanás engañó a Adán y Eva en el Edén. Hasta ese momento, nuestra naturaleza era sin tendencias hacia el pecado. Ahora vivimos la vida en el contexto del Gran Conflicto que se inició en el Cielo con la rebelión de Lucifer contra Miguel (Apocalipsis 12: 7-11).

A partir de la caída del hombre tenemos que luchar con dos naturalezas: la carnal y la espiritual. El campo de batalla es nuestra vida y esas dos naturalezas luchan entre sí para obtener el dominio de nuestras decisiones, acciones y reacciones. En Romanos 7:14-20 leemos:

¹⁴ Porque sabemos que la ley es espiritual; mas yo soy carnal, vendido al pecado.

¹⁵ Porque lo que hago, no lo entiendo; pues no hago lo que quiero, sino lo que aborrezco, eso hago.

¹⁶ Y si lo que no quiero, esto hago, apruebo que la ley es buena.

¹⁷ De manera que ya no soy yo quien hace aquello, sino el pecado que mora en mí.

¹⁸ Y yo sé que en mí, esto es, en mi carne, no mora el bien; porque el querer el bien está en mí, pero no el hacerlo.



¹⁹ Porque no hago el bien que quiero, sino el mal que no quiero, eso hago.

²⁰ Y si hago lo que no quiero, ya no lo hago yo, sino el pecado que mora en mí.

El desafío es gigantesco porque ya nacemos con la naturaleza movida por la "carne". Pero el Señor no se da por vencido y nos proporciona medios y herramientas espirituales para lograr la victoria. La pregunta es: ¿cómo podemos dar frutos según el Espíritu si nuestra naturaleza es carnal? El apóstol Pablo afirma: *"Porque el deseo de la carne es contra el Espíritu, y el del Espíritu es contra la carne; y estos se oponen entre sí, para que no hagáis lo que quisieréis"* (Gálatas 5:17).

El propio Pablo tiene una respuesta directa y objetiva: vivir por el Espíritu: *"Digo, pues: 'Andad en el Espíritu, y no satisfagáis los deseos de la carne. (...) Pero si sois guiados por el Espíritu, no estáis bajo la ley'"* (Gálatas 5:16, 18).

En Colosenses, Pablo nos orienta y enseña acerca de lo que es vivir por el Espíritu: *"Vestíos, pues, como escogidos de Dios, santos y amados, de entrañable misericordia, de benignidad, de humildad, de mansedumbre, de paciencia; soportándoos unos a otros, y perdonándoos unos a otros si alguno tuviere queja contra otro. De la manera que Cristo os perdonó, así también hacedlo vosotros. **Y sobre todas estas cosas vestíos de amor, que es el vínculo perfecto**"* (Colosenses 3:12-14).

Como podemos ver en este texto, el amor es la base del éxito en la vida cristiana. Es sustentar nuestra propia vida en Dios. Es la columna que hace que todo esté equilibrado. Es el ingrediente que debe unirnos con Dios y los demás. Es la fuerza que nos impulsa hacia las virtudes espirituales. **Es el vínculo de la perfección** (Colosenses 3:14). Sin embargo, sólo a Dios le pertenece el amor perfecto y verdadero. Nos amó tanto que dio a su único Hijo para rescatarnos y salvarnos.



Este es el amor ágape, un amor incondicional y voluntario, que no discrimina y que no impone condiciones previas. Es un amor que, independientemente de lo que haga la otra persona, bueno o malo, este amor no aumentará ni disminuirá. Dios nos ama incondicionalmente a pesar de no ser dignos de ese amor.

El amor de Dios por nosotros es un amor inmutable y sacrificial. Cuando lo aceptamos, somos impulsados a amarlo. De nuestros corazones brotará la misma declaración que expresó el apóstol Pablo: *“Porque el amor de Cristo nos constriñe, pensando esto: que si uno murió por todos, luego todos murieron”* (2 Corintios 5:14). *En el siguiente versículo también se nos anima a amar a nuestros semejantes.* (2 Corintios 5:14).

Por lo tanto, sólo seremos capaces de amar a nuestros semejantes, amigos e incluso enemigos, cuando mantengamos una vida de intimidad con Dios. Por medio del estudio diario de la Palabra y de una vida de oración, recibiremos el fruto del Espíritu Santo. En su totalidad, este fruto único se presenta en múltiples facetas: *amor, alegría, paz, paciencia, amabilidad, bondad, fidelidad, mansedumbre, y dominio propio* (Gál. 5:22).

La Biblia nos revela que el fruto del Espíritu Santo está a nuestra disposición. Se ofrece de forma gratuita a aquellos que deseen recibirlo. Al aceptar el sacrificio de Cristo en la cruz, entendemos que la vida con él es como un árbol que crece, madura y da fruto.

A medida que crecemos en Jesús, el Espíritu Santo transforma nuestras vidas, haciéndonos más maduros y fructíferos en todas las áreas de la vida. El fruto del Espíritu no es obra del esfuerzo humano, es el resultado de la obra milagrosa de Dios en nuestras vidas, cuando nos sometemos en obediencia a su voluntad.



Elena de White nos trae la siguiente orientación: *“Dios toma a los hombres como son, y los educa para su servicio, si quieren entregarse a él. El Espíritu de Dios, recibido en el alma, vivificará todas sus facultades. Bajo la dirección del Espíritu Santo, la mente consagrada sin reserva a Dios se desarrolla armoniosamente y se fortalece para comprender y cumplir los requerimientos de Dios. El carácter débil y vacilante se transforma en un carácter fuerte y firme. La devoción continua establece una relación tan íntima entre Jesús y su discípulo, que el cristiano llega a ser semejante a Cristo en mente y carácter. Mediante su relación con Cristo, tendrá miras más claras y más amplias. Su discernimiento será más penetrante, su juicio mejor equilibrado. El que anhela servir a Cristo queda tan vivificado por el poder del Sol de justicia, que puede llevar mucho fruto para gloria de Dios”* (**El Deseado de todas las gentes**, p. 216)

Por otro lado, aquellos que no buscan la presencia de Dios y se apartan de su influencia y comunión, producirán en sus vidas otro tipo de frutos: *“Y manifiestas son las obras de la carne, que son: adulterio, fornicación, inmundicia, lascivia, idolatría, hechicerías, enemistades, pleitos, celos, iras, contiendas, disensiones, herejías, envidias, homicidios, borracheras, orgías, y cosas semejantes a estas; acerca de las cuales os amonesto, como ya os lo he dicho antes, que los que practican tales cosas no heredarán el reino de Dios”* (Gál. 5:19-21). El único camino para evitar estos pecados es estar conectados a la fuente que producirá el fruto del Espíritu en nosotros: *“Pero el fruto del Espíritu es: amor, alegría, paz, paciencia, amabilidad, bondad, fidelidad, mansedumbre, dominio propio; contra estas cosas no hay ley”* (Gál. 5:22, 23). Necesitamos vigilar y orar porque la carne es débil. Mientras estemos en nuestro viaje al Cielo, habrá caídas. La buena noticia es que el poder y la gracia del Señor que nos alcanza nos dará la fuerza necesaria para continuar el viaje.



Necesitamos ver el fruto del Espíritu como los atributos del carácter de Cristo producidos en nosotros por la acción del Espíritu Santo. En Jesús, Dios nos ha proporcionado el ejemplo perfecto para encontrar estas múltiples facetas del fruto del Espíritu:

- **Amor:** Enfrentó las duras pruebas del Getsemaní y del Calvario en mi lugar.
- **Gozo o alegría:** Nadie ha tenido mayor deleite y gozo en hacer la voluntad del Padre.
- **Paz:** Reflexiona en la serenidad de Jesús mientras enfrenta una prueba injusta.
- **Paciencia:** Le pidió al Padre que perdonara a sus crueles torturadores.
- **Amabilidad:** Note el trato que él le dio a la mujer adúltera ante sus acusadores.
- **Bondad:** Preste atención a su mirada y trato al llevar alivio a los que sufrían.
- **Fidelidad:** Prometió que si el hombre pecaba, daría su vida en su lugar. Sufrió grandes pruebas, pero cumplió su promesa.
- **Humildad:** Como oveja enfrentó a sus acusadores y a la turba enfurecida.
- **Dominio propio:** Su mayor tentación fue no usar sus poderes divinos en su propio favor y lo logró.

Conclusión

Comenzamos este sermón haciendo dos preguntas: ¿Por qué hoy en día no podemos tener un hogar feliz y una atmósfera de amor? ¿Estamos destinados a vivir en constante desarmonía, en un clima de conflicto y sin derecho a la alegría y a la paz? La primera pregunta ya fue respondida a lo largo del tema de hoy. En cuanto a la segunda, la respuesta es “no”. No estamos destinados a vivir infelices mientras se

desarrolla la guerra entre el bien y el mal, especialmente en nuestras mentes. Por eso, a lo largo de esta semana aprenderemos, a través de consejos prácticos, cómo vivir y producir el fruto del Espíritu Santo en nuestras vidas, porque esta es la respuesta para tener un hogar feliz, armonioso, pacífico, que desborde de amor.

Recordemos que la vida con Jesús es como un árbol que crece, madura y da fruto. A medida que crecemos con Jesús, el Espíritu Santo transforma nuestras vidas, haciéndonos más maduros, fructíferos y productivos.

Llamado

Acepta a Jesucristo como Señor y Salvador de tu vida. Dale la libertad de actuar en ti por medio del Espíritu Santo y de los dones que te ha entregado. Usa estos dones que te capacitarán para realizar su obra y para “amar a tu prójimo como a ti mismo”. Tu vida será más coherente al demostrar actitudes como: amor, paz, paciencia, dominio propio, y darás testimonio sobre el Dios al que sirves sin necesidad de decir una sola palabra.

Por lo tanto, hoy es el día para tomar la decisión de aceptar a Cristo como Salvador y Señor de tu vida. Búscalo en todo momento y en todas las circunstancias que la vida te presente.

Ora por el bautismo del Espíritu Santo para que su fruto esté presente en tu hogar, favoreciendo un ambiente más armonioso y feliz. Así, afrontarán con más equilibrio y esperanza los problemas que surjan hasta que él regrese.

Oración

Querido Jesús, estamos agradecidos porque nunca pierdes la esperanza de vernos a tu lado, incluso cuando voluntariamente decidimos alejarnos de ti. Tu amor nos motiva a volver a tus brazos. Muchas gracias por operar milagros tan maravillosos en nuestras vidas, permitiendo cambiar los frutos de la carne por el fruto del Espíritu, que refleja las hermosas facetas de tu amor y carácter. En el nombre de Jesús, amén.



Tema 2

Amor

Textos bíblicos:

Gálatas 5:22, 23; 1 Corintios 13:4-8;
Apocalipsis 12:7-9.

Introducción

En Gálatas 5:22 y 23, el apóstol Pablo anuncia: *“Mas el fruto del Espíritu es **amor**, gozo, paz, paciencia, benignidad, bondad, fe, mansedumbre, templanza; contra tales cosas no hay ley”*.

Hoy conversaremos sobre el AMOR. Cuando pensamos en el amor recordamos las relaciones de familia, entre pareja, entre hermanos, entre amigos, etc. Y con seguridad, si relacionamos al amor con una fruta, recordaremos la fresa (frutilla). Veamos algunas curiosidades sobre esta deliciosa y aromática fruta.

Cuando hablan de la fresa, piensas en una fruta ¿de qué color? Rojo, ¿no? Según *“Mundo Ecología”*, hay fresas de otros colores: amarillo, azul, blanco, negro y morado. ¿Sabías que en Japón hay fresas que son completamente blancas por dentro y por fuera, y tienen semillas rojas? Y



1. <http://mundoecologia.com.br>

no creas que solo hay fresas pequeñas, de las que te encanta comer y hacer postres. Algunas fresas son tan grandes como una naranja.

¿Sabías que la fresa más pesada alcanzó los 250 gramos? Fue cultivada por el japonés Koji Nakao y fue pesada en Fukuoka, Japón, en 2015. ¿Alguna vez has notado lo aromáticas que son las plantas de fresa? Esto se debe a que las fresas pertenecen a la misma familia que las rosáceas, la familia de las rosas.

Teniendo en cuenta solo la composición de una fresa, casi podríamos afirmar que la fresa es una sandía en miniatura. Esto se debe a que la composición de la fresa es principalmente agua (91% específicamente), y solo alrededor del 7% de carbohidratos, 0.3% de grasa y solo 0.7% de proteínas. Muy similar a la composición de las sandías.

Incluso hay un museo en Bélgica llamado "*Musée de La Fraise*"² dedicado a las fresas. Hay todo tipo de curiosidades sobre la fresa y puedes comprar productos y recuerdos relacionados con la fresa.

Debido a su color rojo, sabor intenso, aroma dulce y forma de corazón, la fresa generalmente simboliza el amor entre un hombre y una mujer. En algunas culturas, asocian la fresa con la tranquilidad de un hogar, un sueño hecho realidad o una vida feliz.

Así sucede en nuestras vidas cuando, a través del Espíritu Santo, desarrollamos el amor en nuestras vidas y relaciones interpersonales: tendremos una vida más feliz y el "perfume" se extenderá a nuestro alrededor.



2. <https://www.youtube.com/watch?v=qtRYdljmy5Y>

Desarrollo del tema

Si hablamos de amor, es imposible no citar el texto de 1 Corintios 13:4-8:

*“El **AMOR** es sufrido, es benigno; el amor no tiene envidia, el amor no es jactancioso, no se envanece; no hace nada indebido, no busca lo suyo, no se irrita, no guarda rencor; no se goza de la injusticia, más se goza de la verdad. Todo lo sufre, todo lo cree, todo lo espera, todo lo soporta. El amor nunca deja de ser; pero las profecías se acabarán, y cesarán las lenguas, y la ciencia acabará.”*

La ciudad de Corinto era un importante centro comercial del sur de Grecia en la época de Pablo, sin embargo, también era conocida por su inmoralidad, paganismo y libertinaje. Mientras Pablo enseñaba en Éfeso, se enteró de las peleas en la iglesia de Corinto. Por este motivo, le dedicó una parte significativa de sus escritos al tema del amor o la falta de él entre los hermanos.

En 1 Corintios, lo más destacado es el poder transformador del amor de Cristo por el individuo y por la iglesia como un todo. Pablo escribe acerca de lo que hace el amor y los efectos en la vida del cristiano a medida que es transformado por el amor de Jesucristo. Este tipo de amor desbordará naturalmente del corazón del creyente.

El amor debe ser la mayor evidencia externa de la transformación interior en la vida de cada cristiano, en la vida de cada uno de nosotros. El amor debe estar en la base de todo lo que hacemos y especialmente en nuestras acciones. Debe haber coherencia entre lo que hablamos y lo que vivimos. De esta manera, seguiremos las



instrucciones dejadas por nuestro Maestro Jesús: *“En esto conocerán todos que sois mis discípulos, si tuviereis amor los unos con los otros”* (Juan 13:35).

Hoy en día, se habla mucho del amor y, por supuesto, todos queremos disfrutar, en nuestra iglesia y en nuestra vida familiar, de este maravilloso fruto que es el amor. Sin embargo, hay muchos hogares que sufren y están a punto de ser destruidos por falta de amor. Y eso tiene un gran impacto en la iglesia.



Una vez fuimos a buscar a Raymond y Francisca (nombres ficticios), una pareja de fieles cristianos, personas con buenas intenciones que se casaron con el deseo de formar una familia cristiana hermosa y saludable. Después de 10 años de matrimonio y con 3 hermosos hijos, Francisca llegó a la conclusión de que no había más amor en la pareja. Estaba agotada, triste, desanimada, deprimida e incluso pensó en abandonar a su esposo e hijos y en el suicidio. Raymond, a su vez, con la postura de su esposa, creía que el amor ya no existía. Vivía cabizbajo, deprimido, desesperado y sin ver una luz al final del túnel. Los niños, a su vez, estaban perdidos, inseguros, sin dirección y sin perspectivas de vida. Toda la familia sufrió y la alegría ya no existía en ese hogar. Sin embargo, descubrieron que todavía estaba el deseo de reconstruir la familia para que su hogar fuera feliz y lleno de amor. Con ayuda, orientación bíblica, apoyo emocional y espiritual han logrado una comprensión simple y clara del amor. Hoy, por la gracia de Dios, disfrutan de una vida más sana y feliz a pesar de enfrentar las luchas de la vida, como todos nosotros.

Seguramente también has encontrado buenas personas que sufren en sus relaciones familiares, o quién sabe, incluso libras duras batallas en tu vida familiar. Quiero decirte que el sueño de Dios es que las familias sean felices, y eso también incluye a la tuya.

Tú y yo hemos escuchado preguntas como esta: ¿por qué algunas personas dicen que aman tanto, mientras que otras que viven con esa persona, no se sienten amadas? A veces, nos enfrentamos a situaciones familiares o matrimoniales donde sus miembros están desesperados, angustiados, perdidos, no se sienten amados y viven un verdadero torbellino de dolor y desesperanza. Nos damos cuenta de que, la mayoría de las veces, esto se debe a que las personas no saben qué es el verdadero amor o cómo demostrarlo a quienes los rodean.

Por nosotros mismos, somos incapaces de amar. Nuestra naturaleza es egoísta y pecaminosa. Cuando entramos en una relación, el egoísmo está ahí, presente y activo. Así que uno de los grandes problemas que notamos en las relaciones es el egoísmo. ¿Sabías que lo opuesto al amor no es el odio? Lo opuesto al amor es el egoísmo. Así como el egoísmo se centra en uno mismo y en los deseos que deben ser cumplidos por los demás, el amor se centra en el otro y en cómo satisfacer sus necesidades reales.

Desde el momento en que comenzamos a preocuparnos verdaderamente por el otro y en su bienestar, comenzamos a amarlo. Sin embargo, es necesario primero producir este amor en nosotros, y luego compartirlo. ¿Cómo podemos hacer para lograr una vida familiar más plena y feliz? Algunos consejos son:



1. Tener comunión con la fuente del amor verdadero

Busca mantener una comunión profunda, real, verdadera y constante con Cristo a través del estudio y la práctica de su Santa Palabra, la Biblia (Mateo 7:24-27). Necesitamos estar llenos de ese amor hasta que se desborde. Esto sólo es posible si entregamos diariamente nuestras vidas a Dios.

2. Actuar con altruismo

Asegúrate de satisfacer primeramente las necesidades reales del otro, así como Dios hace con nosotros. El foco del amor verdadero no son los deseos y caprichos (que en ciertas circunstancias también es posible atender) sino recordar de cuidar lo que es esencial.

Debemos tener cuidado con los extremos porque la Biblia nos enseña en Mateo 22:37-39 que debemos amar a nuestro prójimo como a nosotros mismos. No podemos cometer el error de amar al prójimo más que a nosotros mismos y tampoco amarnos más que a nuestro prójimo.

3. Decir siempre la verdad

El amor verdadero solo puede prosperar en un ambiente de confianza y honestidad. La honestidad nos permite disfrutar de la paz, incluso en medio de las tormentas a las que el mundo moderno nos expone. La Biblia nos enseña en Juan 8:32 que solo la verdad puede producir verdadera libertad, tan necesaria para nuestra estabilidad familiar y matrimonial.

4. Mantener actitudes de respeto como base de tus relaciones

El respeto es una acción correcta y coherente basada en principios bíblicos para tratar con uno mismo



y con los demás, en todas y cada una de las situaciones, desde circunstancias agradables hasta desagradables. Nadie amará verdaderamente a quien no respeta.

5. Perseverar y perdonar

En nuestras relaciones, por saludables y buenas que sean, a veces cometeremos errores y equivocaciones. En algún momento defraudaremos a los que nos aman, y esas personas también pueden defraudarnos. Por eso, necesitamos perdonar y aceptar el perdón de otros. Es a través de la perseverancia que intentaremos ser mejores cada día. Dios es el único que nunca nos decepciona y nunca se da por vencido con nosotros, sus hijos. Apocalipsis 3:20 nos asegura que el Señor llama a la puerta de nuestros corazones respetuosa y perseverantemente durante toda nuestra vida. Simplemente no duerme ni se fatiga en su deseo de alcanzarnos con su amor más puro.

Conclusión

Elena de White acerca de producir el fruto del amor dice:

*“Habiendo purificado vuestras almas en la obediencia de la verdad, por el Espíritu, en caridad hermanable sin fingimiento—continúa Pedro, —amaos unos a otros entrañablemente de corazón puro.” La Palabra de Dios—la verdad—es el medio por el cual Dios manifiesta su Espíritu y su poder. La obediencia a ella produce fruto de la calidad requerida; “amor no fingido de los hermanos.” (V.M.) Este amor es de origen celestial y conduce a móviles elevados y acciones abnegadas (**Los hechos de los apóstoles**, p. 414).*

La Biblia deja en claro que el amor es la principal necesidad del verdadero seguidor de Jesús. Sí, el amor es el resultado de una vida para Jesús y en Jesús. Y si uno está pensando en el amor como algo sentimental y platónico, el apóstol Pablo no deja lugar a dudas sobre lo que quiere decir cuando comparte: *“Les hablo así, hermanos, porque ustedes han sido llamados a ser libres; pero no se valgan de esa libertad*

para dar rienda suelta a sus pasiones. Más bien sírvanse unos a otros con amor” (Gálatas 5:13, NVI).

Llamado

Hoy, te invito a que tengas la valentía de plantar y cultivar en el terreno correcto, con acciones inspiradas por el Espíritu Santo, para que tu familia pueda vivir el fruto del amor en todas las áreas de la vida.

Al comenzar cada nuevo día, recuerda que Dios deja fluir su amor sobre todos sus hijos porque ese es el principio central de su vida y carácter. Que tengas la sabiduría necesaria para pedir y recibir su amor, fuente de toda verdadera sabiduría y amor. Al hacerlo, te convertirás en una bendición para tu esposo/a, en el hogar y en todas tus relaciones interpersonales hasta que Cristo regrese.

Oración

Querido Padre Celestial, gracias por tu precioso amor que siempre nos rodea. Llénanos con este precioso y verdadero amor. Solo así podremos amarnos los unos a los otros hoy y hasta que Jesús vuelva. En el nombre de Jesús, amén.



Tema 3

Alegría

Textos bíblicos:

Gálatas 5:22, 23; Salmos 28:7; Salmos 16:8, 9;
Juan 15:11; Proverbios 17:22.

Introducción

Gálatas 5:22 y 23 dice: *“Mas el fruto del Espíritu es amor, gozo, paz, paciencia, benignidad, bondad, fe, mansedumbre, templanza; contra tales cosas no hay ley”.*

Nuestro fruto espiritual de hoy es el GOZO, sinónimo de ALEGRÍA, una palabra que es más común en nuestro vocabulario. Para representar la alegría, usaremos a la banana. ¿A quién no le gusta una deliciosa banana, ¿verdad? Puede estar fresca, horneada, cocida, etc. Ella es la reina en la lucha contra los calambres. Las bananas son consideradas las frutas más populares en la mayoría de los países de Sudamérica.



Muchos de los países sudamericanos tienen su propia producción local, aunque también las importan desde Ecuador y Brasil. ¿Qué tal conocer un poco más sobre esta fruta?

Curiosidades sobre la banana³:

1. Además de las bananas amarillas, que son las más comunes, hay bananas rojas, rosas e incluso moradas. ¿Has probado alguna de estas variedades?
2. Comer esta fruta es un tratamiento natural para reducir los efectos del estrés, la ansiedad e incluso mejorar el estado de ánimo produciendo alegría.
3. ¿Probaste alguna vez tu rendimiento en el gimnasio después de comer bananas por la mañana? Con dos bananas, es posible tener suficiente energía para 90 minutos de entrenamiento intenso.
4. En todo el mundo, hay más de 300 especies de bananas que se cultivan en más de 100 países.
5. Contiene buenos niveles de potasio, que ayuda a regular los niveles de agua en el cuerpo.
6. Es rico en vitaminas, a saber, A, C, E y complejo B (B1, B2, B6 y B9).
7. Es una fuente de fibra.
8. Tiene minerales esenciales como magnesio, calcio, selenio, zinc y hierro.
9. Los plátanos contienen un tipo de proteína que el cuerpo convierte en serotonina, favoreciendo la relajación, la mejora del estado de ánimo y un sentimiento de felicidad.

Así le sucede a quien está lleno del Espíritu Santo. Su vida transmitirá alegría y la contagiara a los que lo rodean.

3. <https://www.canalrural.com.br>



Desarrollo del tema

Cierra los ojos y piensa por un momento en algo que te haya llenado de alegría. Es fácil, ¿verdad? Los sentimientos felices marcan nuestras vidas. Tal vez fue encontrarse con un ser querido después de tiempo sin verse. O quizás fue la alegría de simplemente tomar tu helado favorito



o recibir de sorpresa un ramo de flores o globos, en un día que no era tu cumpleaños. Puede haber sido la cura o el tratamiento de una enfermedad. Quizás pensaste en la alegría de haber recibido un ascenso en el trabajo, o en el nacimiento o la adopción de un hijo. Tal vez fue la graduación de un hijo o tu propia graduación. Ejercitemos nuestra mente y recordemos un momento muy feliz (1 minuto).

¿Sentiste las emociones felices que inundaban tu alma? ¿Sí? Qué agradable es esa sensación de alegría. Nuestro cuerpo responde dándonos la sensación de bienestar. Cuando hacemos cosas que generan alegría, nuestro cuerpo libera cuatro hormonas en el torrente sanguíneo que aseguran esta sensación placentera. Es una sensación similar a la que sientes después de dar un paseo, de correr o incluso cuando obtienes un ascenso. Las hormonas liberadas se conocen como el cuarteto de la felicidad: endorfina, dopamina, serotonina y oxitocina. Estas hormonas siempre están activas en nuestro cuerpo. Si se desequilibran, el cuerpo puede reaccionar con insomnio, estrés, aumento de peso y, por supuesto, mal humor. También pueden conducir a la desmotivación y la tendencia a posponer tareas y compromisos; en casos graves de baja cantidad de estos neurotransmisores, las personas incluso pueden desarrollar depresión.

En la práctica, mantener una dieta saludable es esencial para el bienestar pues ayuda a liberar estos neurotransmisores en el torrente sanguíneo. Pero hay más. Practicar actividad física regularmente, tener momentos de placer en familia y amigos, dormir bien y meditar, también favorecen el aumento de los niveles de estas hormonas. Al fin y al cabo, son estos momentos de placer y relajación los que nos llevan a mejorar nuestra calidad de vida⁴.



Aun así es necesario hacer una importante observación: si no te has sentido bien durante mucho tiempo, no puedes sentirte alegre, busca ayuda médica o un profesional en el área de la salud mental, porque a veces el problema es de otra índole.

Volviendo sobre el tema alegría, el Dictionary.com define la alegría como: *“la emoción de gran deleite o felicidad causada por algo excepcionalmente bueno o satisfactorio; placer intenso; euforia”*. Otra definición es: *“una fuente o causa de gran placer o deleite, algo o alguien altamente valorado o apreciado”*.

Las definiciones de alegría presentadas anteriormente son profundas y maravillosas. Sin embargo, lo que hace que la alegría de tener a Jesús en nuestro corazón sea una experiencia excepcional y única, es que va más allá del momento. Este tipo de alegría permanece con nosotros, independientemente de lo que alguien pueda o no pueda hacer por nosotros. ¿El motivo? Esta alegría no está sólo en la superficie, sino que está arraigada en nuestro salvador Jesús que, a través de su Espíritu, permanece en nosotros.

La alegría no siempre surge de experiencias agradables y felices. Para el cristiano que enfrenta el Gran Conflicto todos los días, la fuente de su alegría es la confianza en el amor y el cuidado del Señor, independientemente de las circunstancias que esté viviendo.

4. <https://www.unimed.coop.br/viver-bem/saude-em-pauta>

Ese fue el caso de unos padres que estaban profundamente angustiados porque su única hija de 11 años había estado hospitalizada durante más de 5 meses y en ocasiones estos padres sentían, cada vez más cerca, la posibilidad de perderla. Ellos anhelan que recobrada la fuerza de la vida, pero no podía alimentarse. Estos padres oraban, lloraban, rogaban a Dios por la vida de su hija, su sueño de verla tomar una cucharada de agua o sopa era su pedido diario. Por la gracia de Dios, ese día llegó y estallaron en lágrimas de alegría, la alegría más dulce... los corazones de los padres latían con fuerza y rebosaban de la alegría más profunda.

La alegría que esta familia sentía ahora es la clase de alegría a la que Jesús se refirió cuando dijo a sus discípulos: *“Les he dicho esto para que tengan mi alegría y así su alegría sea completa”*. (Juan 15:11, NVI). Es una alegría que Dios coloca dentro de nosotros para que podamos iluminar el ambiente con actitud alegre. Podemos hacer felices a los demás simplemente por estar en contacto con nosotros ya que nuestra actitud da esperanza a los demás. A pesar de los desafíos que enfrentamos, nuestra vida puede estar llena de alegría, lo que permite ser una fuente de ánimo para nosotros mismos y para otros.

Muchos estudios hoy en día muestran que la risa y las emociones positivas disminuyen el dolor y pueden reducir la ansiedad. Los expertos en salud mental dicen que, si te sientes estresado, debes dedicar tiempo a actividades alegres y divertidas pues esto aumentará tu capacidad para recuperarte del estrés, combatir enfermedades, resolver problemas y pensar con flexibilidad. El sabio Salomón nos dice: *“Gran remedio es el corazón alegre, pero el ánimo decaído seca los huesos”* (Prov. 17:22, NVI).



¿Qué actitudes prácticas puedo aprender o desarrollar para construir un ambiente alegre en mi familia?

1. Sé amable contigo mismo y, especialmente, con los demás

La alegría es casi siempre la consecuencia o reacción de algo que sucedió. Cuando en casa tomamos la decisión de actuar con cortesía y amabilidad ante los acontecimientos cotidianos de la familia, en consecuencia, tendremos momentos de alegría y satisfacción. Gestos sencillos como colaborar con las tareas del hogar, disposición a ayudar con la tarea del otro, tener palabras de gratitud y reconocimiento o una sonrisa sencilla y honesta llenarán de sincera alegría el corazón de cada miembro de la familia.

2. Valora cada momento, especialmente los pequeños

Tenemos la costumbre de valorar más, o incluso simplemente valorar “cosas grandes”. Pero, estas no suceden todos los días, son más raras y esto nos da la falsa sensación de que no tenemos ninguna razón para alegrarnos. Abre bien los ojos y tendrás hermosas razones para alegrarte en todo momento. Basta con mirar las bendiciones que Dios nos da cada día. Abre los ojos y observa la sonrisa de un bebé, un niño, una abuela, la belleza y delicadeza de una flor, una abeja buscando néctar en la flor... los pequeños detalles pueden causarnos mucha alegría y satisfacción.

3. Concéntrate en lo mejor del otro

En gran medida, nuestra alegría en casa es el resultado de las interacciones que disfrutamos en familia. Cuando aprendemos a mirar las acciones del otro buscando encontrar lo mejor, y el otro nos retribuye de la misma manera, ten la seguridad de que tu vida familiar será más feliz y estable.

4. Sé agradecido y quéjate menos

¡Qué cosa tan hermosa es la gratitud! Simplemente llena de alegría al que agradece y al que recibe las palabras o actitud de gratitud. Cuando tengas ganas de quejarte repiensa tu actitud, pero cuando tengas la oportunidad de agradecer hazlo rápidamente. Esta acción llenará tu hogar de verdadera alegría.

5. Aprende a reírte de ti mismo y a mantener una canción en tu corazón

Solemos reírnos de los males de los demás, esta actitud puede mostrar falta de respeto y delicadeza. Pero cuando aprendemos a reírnos de nosotros mismos, y lo hacemos con un estado de ánimo sano y relajado, favorecemos un ambiente familiar agradable.



¿Te has dado cuenta de que algunas personas siempre están tarareando? Ellas suelen ser más gentiles y amables en su trato con los demás. Elige un hermoso himno y cántalo mientras realizas tus actividades y tareas. A veces el problema continuará ahí, pero tendrás la sensación de estar más equilibrado y seguro para enfrentarlo. Dice el dicho popular: “Quien canta, sus males espanta”.

Conclusión

Concluimos compartiendo el consejo de Elena de White sobre cómo desarrollar y mantener una actitud de alegría: *“El hogar puede ser sencillo, pero puede ser siempre un lugar donde se pronuncien palabras alentadoras y se realicen acciones bondadosas, donde la cortesía y el amor sean huéspedes permanentes (...) Dondequiera que el amor de Dios sea apreciado en el alma, habrá paz, luz y gozo”* (**El hogar cristiano**, p. 14, 15).

Llamado

Hoy, elige desarrollar el fruto de la alegría en tu vida y en tu familia. Canta canciones de alegría y adoración, actúa con empatía y respeto, busca ver lo mejor en tus seres queridos, agradece a Dios y a quienes viven a tu alrededor. No pierdas ningún momento, por pequeño que sea, para disfrutar de la vida con quien amas. Suplícale al Espíritu de Dios que llene tu corazón y el de tus seres queridos con su gozo eterno, ayudando a crear un hogar, una familia donde los ángeles amen morar.

Oración

Querido Dios, qué bueno es saber que tú te preocupas tanto por mí y por mi familia. ¡Eso nos hace desbordar de alegría! Sólo un Dios de amor verdadero y puro tiene esta actitud hacia los pobres pecadores que somos. Ayúdanos a apreciar las bendiciones diarias que nos ofreces y a encontrar gozo en todas las situaciones y circunstancias. En el nombre de Jesús, amén.



Tema 4

Paz

Textos bíblicos:

Romanos 12:18, 19; Mateo 5:9;
Mateo 7:24-27; Efesios 4:26-27.

Introducción

Gálatas 5:22 y 23 dice: *“Mas el fruto del Espíritu es amor, gozo, **paz**, paciencia, benignidad, bondad, fe, mansedumbre, templanza; contra tales cosas no hay ley”.*

Romanos 12:18, 19: *“Si es posible, en cuanto dependa de vosotros, estad en paz con todos los hombres. No os venguéis vosotros mismos, amados míos, sino dejad lugar a la ira de Dios; porque escrito está: Mía es la venganza, yo pagaré, dice el Señor”* (NVI).

Mateo 5:9: *“Bienaventurados los pacificadores, porque serán llamados hijos de Dios”* (NVI).

Seguramente te has dado cuenta de que nuestro fruto espiritual hoy es PAZ. Queremos representarlo con el coco. ¿Por qué el coco? Imagínate que estamos en verano junto al mar, bebiendo agua de coco bien fría, ¡qué delicia! Eso nos



trae una dulce y refrescante sensación de paz, ¿no es así? Que bendición tener a disposición una fruta tan refrescante. Además de que su agua es tan sabrosa y es un suero natural, se puede aprovechar prácticamente todo de su fruta y su planta. Escucha estas curiosidades sobre el coco y el cocotero.⁵

La pulpa de coco, al ser fibrosa, tiene una densidad que permite que la fruta flote en el mar y así se extienda a tierras lejanas. Ya se han encontrado y germinado cocos hasta en Noruega, llegados de alguna región tropical.

Originalmente, la planta de cocotero es nativa del sudeste asiático y fue traída a Sudamérica por exploradores de Europa.

La palmera de coco se adaptaba bien a asuelos arenosos y salinos en regiones soleadas y con lluvias regulares. Es por eso que la planta generalmente se encuentra en paisajes costeros.



Se aprovechan casi todas las partes del coco y el cocotero. Por ejemplo, la parte carnosa blanca es comestible y se usa en la cocina; el agua dentro del coco verde es una bebida refrescante y saludable; de la parte más tierna del tallo, se puede extraer un palmito comestible; de la parte carnosa, después de seca, se extrae un aceite; las hojas de cocotero se utilizan como coberturas de techos y en la fabricación de cestería; la fibra de coco se puede utilizar en la producción de cuerdas y alfombras, rellenos de tapicería, macetas y preparación de placas con resina; las raíces de la planta se utilizan en la fabricación de cestas para la pesca.

Vamos a destacar aquí al agua de coco porque es una gran aliada del verano por ser refrescante y sabrosa. Contiene: 95% de agua, vitaminas, minerales, carbohidratos, aminoácidos y antioxidantes que

5. <https://www.bol.uol.com.br/listas/12-curiosidades-sobre-o-coco-sem-acento.htm>

promueven beneficios que van desde la hidratación y reducción del estrés hasta la prevención de enfermedades, en consecuencia, trae refrigerio al alma.

Así, sucede con la paz que viene de Dios hacia nuestras vidas, que a través del Espíritu Santo, nos trae salud, tranquilidad, bienestar y refrigera nuestras almas.

Desarrollo del tema

En un mundo donde dominan la guerra, la violencia y el mal, tener paz es lo que casi todos quieren, pero no pueden concretarla. Esto sucede en nuestro día a día, porque la mayoría de las personas no pueden tener paz, ya sea por enfermedad, problemas financieros o familiares, falta de perdón, peleas entre parejas, entre padres e hijos, entre hermanos, entre vecinos e incluso entre miembros de la iglesia.

Cuando nos detenemos para escuchar a alguien que está pasando por una gran prueba, especialmente cuando involucra a otros, escuchamos que su mayor deseo en ese momento es tener PAZ consigo mismos, con Dios y con los demás. La PAZ es uno de los mayores dones y bendiciones que deseamos recibir y disfrutar. Hay un deseo ardiente en nuestros corazones de vivir en paz. Sin embargo, necesitamos entender que esta paz no viene sobre nosotros por casualidad, o como un golpe de suerte. Está construida con el poder de Dios en nuestras vidas y con la dedicación de cada uno de nosotros.

Al igual que el amor, la paz debe ser vista de manera diferente a los deseos de la carne. La naturaleza humana tiende naturalmente a "hostilidades, conflictos, celos, arrebatos de ira, ambición egoísta, rivalidades, disensiones" (Gálatas 5:20). Ciertamente, el contraste entre la paz y la lista de



malas acciones no podría ser más notable. Estos sentimientos provienen de diferentes fuentes y conducen a fines totalmente opuestos.

El problema sobre el que Pablo está escribiendo en la Iglesia de Galacia es contra el que todavía luchamos hoy: la separación entre las obras y la fe. La mayoría de las personas creen que por su propia fuerza lograrán una buena vida y obtendrán la paz deseada. Otros, a su vez, entienden que vivir una vida de libertad solo es posible porque Dios está obrando en nosotros a través de su Espíritu Santo. La verdad es que confiar únicamente en nuestras propias fuerzas solo nos llevará a acciones carnales, mientras que el fruto del Espíritu es una señal de que Cristo vive en nosotros. Las obras mostrarán quién controla y dirige nuestras vidas. Nuestras acciones pacíficas y coherentes, especialmente con los de nuestra familia, mostrarán en hechos la coherencia entre la fe y las obras.

¿Qué actitudes prácticas podemos aprender o desarrollar para construir un ambiente de paz en nuestra familia?

1. Sé coherente en la vida cristiana

En Mateo 7:24-27 aprendemos de la parábola del sabio y el necio: *“Todo aquel que oye mis palabras y las practica...”*

¿Sobre qué base estamos construyendo nuestras vidas? ¿Son nuestras acciones coherentes con lo que aprendemos en la Palabra de Dios? En nuestras relaciones interpersonales, especialmente dentro de la familia, enfrentaremos situaciones desafiantes, luchas y conflictos. Pero habrá victoria y paz si estudiamos la Biblia en oración todos los días, para descubrir la voluntad y las verdades de Dios para llevarlas a la práctica. Solo así tendremos una vida coherente con lo que estudiamos y aprendemos. La Biblia sabiamente nos



enseña: *“Pero sed hacedores de la palabra, y no tan solamente oidores, engañándoos a vosotros mismos. Porque si alguno es oidor de la palabra, pero no hacedor de ella, este es semejante al hombre que considera en un espejo su rostro natural. Porque él se considera a sí mismo, y se va, y luego olvida cómo era”* (Santiago 1:22-24).

2. Decide ser un pacificador

Para tener paz, debemos decidir ser pacificadores. Por lo tanto, podremos hacer nuestra parte en la construcción de un ambiente de paz, como leemos en la Biblia: *“Si es posible, en cuanto dependa de vosotros, estad en paz con todos los hombres”* (Romanos 12:18). El versículo 17 nos dice cómo el pueblo de Dios, quienes están llenos de su Espíritu, deben comportarse: *“No paguéis a nadie mal por mal; procurad lo bueno delante de todos los hombres”*. Esto incluye cómo debemos comportarnos con los miembros de nuestra familia: ya sea esposo o esposa, padre o madre, hija o hijo, hermana o hermano, tía o tío, primo o abuelos; o cualquier otra persona con la que nos relacionemos.

Repite cada día: por el poder del Espíritu Santo, en mi casa, seré un pacificador.

3. Reflexiona antes de actuar

Al pasar por un contratiempo, unos minutos de silencio, oración y reflexión nos ahorrarán cien años de arrepentimiento. El apóstol Pablo nos orienta *“Si se enojan, no pequen. No permitan que el enojo les dure hasta la puesta del sol, ni den cabida al diablo”* (Efesios 4:26, 27, NVI). Es en el momento de



nerviosismo que el enemigo aprovecha la oportunidad para destruir la armonía de nuestro hogar y robar nuestra paz y la de nuestra familia.

4. Sé respetuoso en palabras y actitudes

Las actitudes respetuosas siempre generan tranquilidad, buena voluntad y ponen paños fríos en el clímax de cualquier problema. Es un problema de causa y efecto. Nuestras actitudes generan efecto y respuesta en el otro. Al elegir las palabras cuidadosamente y expresarlas con tranquilidad, podemos calmar al otro y acercarlo a la serenidad, predisponiéndolo a resolver el conflicto.

5. Ora por el bautismo del Espíritu Santo

El Espíritu Santo nos ayudará a actuar como un verdadero hijo de Dios. Sólo el bautismo diario del Espíritu Santo nos llevará a ser pacificadores y como resultado, tendremos paz. Sí, esta es una fruta que no nace naturalmente en nuestro corazón: es necesario suplicar y pedirle a Dios que nos dé ese regalo. Jesús mismo nos motiva e inspira a ser pacificadores con la siguiente promesa que se encuentra en el hermoso sermón del monte: *“Dichosos los que trabajan por la paz, porque serán llamados hijos de Dios”*. (Mateo 5:9 NVI).

Conclusión

Para que el fruto de la paz se manifieste en nuestras vidas cada día, sigamos la orientación dada por Elena de White: *“Usted necesita un bautismo diario del amor que en los días de los apóstoles hizo a todos unánimes (...) Rodee su alma de una atmósfera que fortalezca la vida espiritual. Cultive la fe, la esperanza, el valor y el amor. Deje que reine en su corazón la paz de Dios”* (**Joyas de los Testimonios**, t. 1, p. 495).

Pablo deja en claro que hay una gran diferencia en el comportamiento de la persona guiada por los deseos de la carne y aquellos



que son controlados por el Espíritu de Dios. En lugar de hostilidad, ira y disensión, la persona que está llena de su Espíritu producirá el fruto del amor, demostrado especialmente en un espíritu de paz.

Llamado

Dios te está llamando para que seas su hijo. Te invita a ser un pacificador en un mundo donde la guerra, la violencia y el mal dominan, recordando que la verdadera paz viene de un corazón consagrado y sumiso a la obra del Espíritu Santo. Yo acepto esa invitación, ¿y tú? Por eso, hoy te animo a reconocer que Jesús es la fuente de agua viva y que, al beber de esa agua, podremos disfrutar de la paz que sólo Cristo puede dar. Eso puede ser una realidad no sólo en las dificultades que puedas estar enfrentando, sino en la relación con todos en tu familia y con otras personas con las que te relaciones.

Oración

Querido Padre Celestial, te pedimos que tu paz esté con nosotros hoy, inundando nuestro ser. Que podamos sentir tu presencia y paz también en nuestros hogares y en cada miembro de nuestra familia. Si hay alguien aquí hoy que no puede tener paz, que está sufriendo, alcánzalo para que tenga paz y serenidad. Que encontremos paz en todas las situaciones y circunstancias, porque es Jesús quien nos acompaña. En su nombre poderoso, amén.



Tema 5

Paciencia

Textos bíblicos:

Romanos 12:12; Efesios 4:12;
Proverbios 15:8.

Introducción

Pablo escribió en Gálatas 5:22 y 23 *“Mas el fruto del Espíritu es amor, gozo, paz, **paciencia**, benignidad, bondad, fe, mansedumbre, templanza; contra tales cosas no hay ley”*.

Nuestro fruto espiritual hoy es la PACIENCIA y queremos representarla con el aguacate o palta, como se la conoce en otros países.

A muchas personas les gusta hacer mudas a partir de la semilla. Aquellos que han tenido la oportunidad de hacerlo saben que es muy gratificante ver la semilla brotar, crecer y convertirse en una planta madura. Acompáñenme a analizar la semilla de aguacate. ¡Este proceso es muy interesante! Se pinchan tres palillos de dientes en la semilla y se la coloca colgando sobre un recipiente con agua. Y mientras se espera a que la semilla brote, se debe cambiar el agua cada semana. Hay que ser muy paciente hasta que se ve



nacer la primera raíz y luego el primer brote, pero al pasar algunos días, una muda estará lista para ser plantada.

¿Sabían que existen más de 500 variedades de aguacate?

Es una fruta muy sabrosa y nutritiva. Es bastante versátil y se puede consumir en recetas saladas y dulces, como el guacamole acompañado de nachos. A algunas personas también les gusta pisarla con el tenedor agregando azúcar o limón. El aguacate puede formar parte de ensaladas o ser usado para untar tostadas.

Encontramos algunos beneficios para la salud del uso moderado del aguacate⁶:

1. Ayuda a reducir la presión arterial. Esto se debe a la presencia de potasio en el alimento.
2. Ayuda a combatir el colesterol malo del cuerpo. La fruta tiene grasas insaturadas que actúan disminuyendo la absorción de colesterol en el intestino y su síntesis por el hígado. Así, ayuda en el control del colesterol LDL (colesterol malo) y aumenta el colesterol HDL (colesterol bueno), además de reducir los niveles de triglicéridos del organismo.
3. Es bueno para el corazón porque tiene un alto contenido de grasa del tipo monoinsaturado, lo que lo convierte en un aliado del corazón.
4. Disminuye el cortisol, hormona del estrés. El consumo de la fruta también ayuda a controlar la ansiedad gracias al potasio y el litio, ayudando a garantizar una buena noche de descanso. La vitamina B3, que se encuentra en el aguacate, actúa sobre el sistema nervioso contribuyendo al mantenimiento de la producción de algunas hormonas que proporcionan una sensación de relajación en el cuerpo.

6. <http://www.uol.com.br/vivabem>

Desarrollo del tema

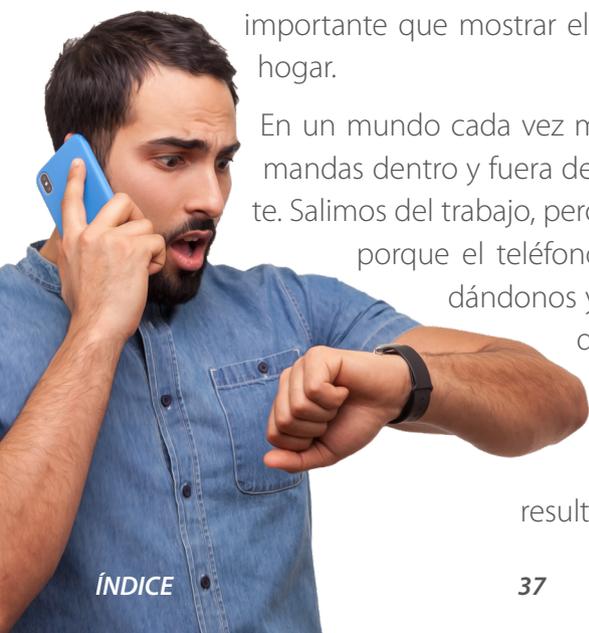
El diccionario define la paciencia como: *“la cualidad de ser paciente, soportar la provocación, la molestia, la desgracia o el dolor, sin queja, pérdida del estado de ánimo, irritación o algo similar”. Además, “una capacidad o voluntad de suprimir la inquietud o la molestia cuando se enfrenta a un retraso”.*

¡Guau! Sería realmente interesante si pudiéramos vivir dentro de los límites de estas definiciones sobre la paciencia ¡sería maravilloso!

Imagínense cómo sería la relación entre marido y mujer si en lugar de quejarse, perder la paciencia o enojarse por todo, simplemente mantuvieran la calma. Sin duda habría más paz en nuestro hogar y nuestros hijos tendrían la alegría y la bendición de crecer en un ambiente sin tensión ni ansiedad. ¿No sería increíble?

Imaginen la situación: padres gritando a sus hijos porque llegan atrasados al culto del sábado por la mañana. Que diferente sería si, en vez de alterarse y perjudicar el ‘espíritu del sábado’, simplemente permitiesen que el dulce Espíritu de Dios les diera la paciencia para responder con calma y compostura. Sabemos que es importante llegar a la iglesia a tiempo, pero incluso llegar a tiempo no podría ser más importante que mostrar el Espíritu de Jesús en nuestro hogar.

En un mundo cada vez más acelerado, con tantas demandas dentro y fuera de casa, todo parece ser urgente. Salimos del trabajo, pero el trabajo no nos abandona, porque el teléfono está todo el tiempo recordándonos y llamándonos a responsabilidades y compromisos. El sentido de urgencia se apodera de nuestra vida en una proporción gigantesca. Como resultado aparece el estrés, no hay



tiempo para la familia y la paciencia casi desaparece, especialmente con nuestros seres queridos.

¿Qué se puede hacer para que este maravilloso fruto del Espíritu haga que nuestras vidas y las de nuestros seres queridos sean más agradables y felices?

1. Busca el autoconocimiento

El autoconocimiento es una tarea fundamental para tomar decisiones conscientes y correctas. Es importante desarrollar esta habilidad porque nos ayuda a sobrellevar bien esos momentos difíciles. Conocernos más y mejor también nos ayuda a controlar las emociones, tanto negativas como positivas. Dominar estas emociones nos ayuda a evitar problemas relacionales, ansiedad, frustración e inestabilidad emocional.

¿Por dónde empezar? Un buen comienzo sería hacerse preguntas: ¿Soy una persona impaciente? ¿Cómo puedo lidiar con los contratiempos? ¿Qué “disparadores” se activan despertando en mí la impaciencia? Si tienes estas respuestas puedes buscar estrategias para alejarte de ese estado de irritabilidad. También podrás buscar formas de controlar las emociones que destruyen las mejores relaciones personales, especialmente las familiares.

2. Practica actividad física y la respiración

Por lo general, la impaciencia tiene un vínculo directo con el estrés. Por ello, la actividad física regular es un excelente aliado que ayuda a relajar el cuerpo y la mente, así como a aliviar la presión emocional a la que estamos sometidos cada día. La presión en el trabajo y en otras esferas



de la vida, produce cansancio e irritabilidad, llevando nuestro nivel de paciencia al mínimo. La actividad física permite aliviar esta tensión, cambiar el enfoque y traer equilibrio. Si se asocia con ejercicios de respiración profunda, mejorará la sensación de bienestar, relajación y autocontrol.

3. Planifica y sé organizado.

Nuestras vidas están tan llenas de actividades y responsabilidades que a veces nos perdemos en este montón de cosas. Esto genera ansiedad e impaciencia. Cuanto más desordenado sea el exterior, igual o peor será el interior. De ahí la importancia de tener al menos un mínimo de organización en nuestras tareas y actividades. El uso de la agenda, organizar prioridades, hacer una cosa a la vez, entre otras, nos dará la sensación de un mayor control sobre la situación. Con organización, tendremos la sensación de más seguridad, tranquilidad, calma y menos ansiedad.

4. Anda más despacio

Velocidad no significa eficiencia y calidad. A veces, la prisa provoca mala calidad en el trabajo y otras áreas de la vida. Claro que hay ocasiones en las que es necesario ser rápido y ágil, pero la mayoría de las veces es mejor ir un poco más lento. Esto ayudará a controlar las emociones y la ansiedad. La tendencia es que las personas muy aceleradas tienden a ser más impacientes e intolerantes porque quieren que todos caminen, actúen, piensen al mismo ritmo que ellas. Necesitamos recordar que las personas tienen diferentes temperamentos y ritmos por lo cual necesitan ser respetados. Necesitamos aprender unos de otros. Los acelerados necesitan ir un poco más lento, los que son más tranquilos, acelerar un poco más. La belleza de



los temperamentos radica precisamente en sus diferencias y en las ganas de aprender unos de otros.

5. Aprende a escuchar al otro con atención

El arte de escuchar necesita ser entrenado. Algunos nacen con este don, otros necesitan desarrollarlo. Escuchar atentamente es fundamental para generar actitudes pacientes. Necesitamos aprender a escuchar con todos nuestros sentidos porque a veces solo somos cuerpo presente, mientras que nuestra mente divaga en otros temas, o está pensando en las respuestas y argumentos que daremos. Gran parte de la pérdida de paciencia con alguien o en alguna situación se debe a que escuchamos solo una parte del tema, o no entendemos claramente lo que nos han dicho. Entonces, cuando malinterpretamos, se arma el problema. Por lo tanto, aprender a escuchar es fundamental para tener relaciones interpersonales saludables. Comencemos entrenando un poco por día y gradualmente aumentemos el tiempo dedicado a escuchar. ¡Seamos buenos oyentes!

6. Ora a Dios suplicando por paciencia.

Vivimos rodeados de personas impacientes, que se aman a sí mismas y su voluntad tiene que prevalecer. Somos fácilmente influenciados por este comportamiento. Al mismo tiempo, sabemos que ser pacientes no es una tarea fácil. Se necesita mucha oración y súplica a Dios para desarrollar este don. Este fruto de amor llamado paciencia es algo por lo que realmente debemos orar durante esta semana de la familia y en cada día de nuestras vidas.



Conclusión

Basándose en su situación familiar actual, algunos piensan que desarrollar esta paciencia es imposible. Pero la solución a este razonamiento lo encontramos en lo que dijo Jesús: para las personas es imposible, pero no para Dios, *“Porque para Dios todas las cosas son posibles”* (Mar. 10:27). La verdad es que cuando admitimos que no tenemos la capacidad o el poder de responder pacientemente en situaciones familiares difíciles, es cuando Dios puede lograr lo imposible en nuestro lugar. Necesitamos invocar a Jesús, y él nos llenará con su Espíritu quien producirá el dulce fruto de la paciencia en nuestras vidas. ¡Lo mejor de todo es que esa transformación será evidente en todas nuestras relaciones interpersonales!

¿Qué parte nos toca a nosotros? El desafío es controlar nuestras emociones y palabras, porque *“la blanda respuesta quita la ira; más la palabra áspera hace subir el furor.”* (Pr. 15:1). El Espíritu de Profecía también nos trae un consejo precioso: *“Si se os dicen palabras impacientes, no repliquéis nunca con el mismo espíritu”* (**Obreros evangélicos**, p. 489).

Llamado

Ora para que el Espíritu de Dios te ayude a desarrollar la paciencia en todas las circunstancias, especialmente en las respuestas que das a los miembros de tu familia y a otras personas. Independientemente de lo difíciles que sean las circunstancias, debes elegir *“caminar por el Espíritu”* en lugar de entregarte a las *“obras de la carne”*.

Esto asegurará que tus interacciones y relaciones familiares estén llenas del amor de Dios, generando bendiciones todos los días para tu hogar e iglesia. Recuerda que Dios es paciente con cada uno de nosotros. Él nos da muchas oportunidades de arrepentirnos y nos perdona cuando cometemos errores. También necesitamos ser pacientes con otras personas, especialmente con nuestros familiares.



Si la ansiedad o los sentimientos negativos te impiden alcanzar el control de situaciones de conflicto a través de una actitud paciente, tal vez sea necesario buscar ayuda con profesionales de la salud mental. Vamos a orar.

Oración

Querido Padre Celestial, te pedimos que nos concedas paciencia hoy. Ayúdanos a practicarla en nuestro hogar todos los días y con aquellos con los que nos encontremos hoy. Ayúdanos a desarrollar este fruto del amor, porque sabemos que no es una tarea fácil mientras vivamos en este mundo impaciente e inmedatista. Danos este fruto del Espíritu para que podamos ser bendiciones en todas partes, especialmente en nuestros hogares. En el nombre de Jesús, amén.



Tema 6

Amabilidad y bondad

Textos bíblicos:

Gálatas 5:22 y 23; Efesios 4:31 y 32;
Salmos 23:6.

Introducción

En Gálatas 5:22 y 23, el apóstol Pablo anuncia: *“Mas el fruto del Espíritu es amor, gozo, paz, paciencia, benignidad, **bondad**, fe, mansedumbre, templanza; contra tales cosas no hay ley.”*

Hoy, nuestro fruto espiritual es la BONDAD y junto con ella viene la amabilidad, a las cuales representaremos con la naranja.

De los cítricos, la naranja es una de las más consumidas en el mundo ya sea en jugo o de forma natural. Famosa por ser una fuente de vitamina C, la naranja tiene variedades que generalmente son jugosas, sabrosas, nutritivas, especialmente las orgánicas. Además de la vitamina mencionada, la fruta contiene vitaminas A, B6, B12 y D, así como los minerales calcio, hierro, magnesio y potasio, todos ampliamente beneficiosos para la salud.

Independientemente de la variedad, la naranja es uno de los alimentos



más saludables y nutritivos. Por tener un alto contenido de azúcar debe consumirse con moderación, aunque con regularidad.

Entre sus numerosos beneficios, podemos mencionar⁷:

1. Ayuda a combatir los resfriados y las gripes, por contener una gran cantidad de vitamina C, que es esencial para fortalecer el sistema inmunológico;
2. Proporciona energía al cuerpo porque tiene un alto contenido de fructosa;
3. Contiene fibras por lo que ayuda a prevenir el estreñimiento, favoreciendo un buen funcionamiento del tracto intestinal. Además, da saciedad.
4. Al tener un alto contenido de vitamina C, la naranja estimula la absorción de hierro en el organismo, favoreciendo la lucha contra la anemia;
5. Cuando se consume regularmente, favorece la absorción de colágeno, indispensable para la salud de la piel y las articulaciones, además de ayudar a combatir el envejecimiento;
6. Por su acción antioxidante, ayuda a prevenir los males causados por los radicales libres.



¿Has pelado naranjas para compartirlas mientras conversan al sol entre amigos o familiares? Este pequeño gesto de bondad y amabilidad trae calidez, cercanía y crea vínculos. La bondad y la amabilidad deben estar presentes no solo en estos momentos, sino en todos los ámbitos de nuestra vida.

7. <http://www.cpt.com.br>

Desarrollo del tema

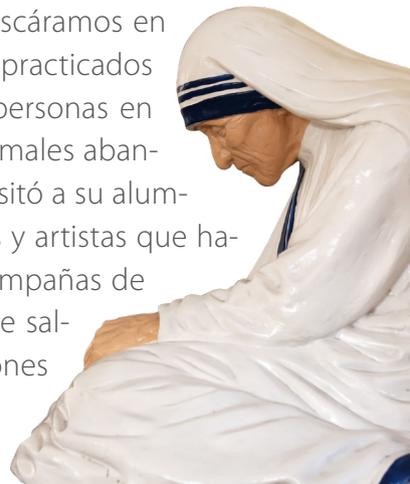
Según el diccionario, **amabilidad** significa:

1. Característica o atributo de ser amable; ternura o delicadeza: "fue amable con él";
2. Palabra o comportamiento que revela educación, cortesía o delicadeza; educación, gracia o cordialidad.

Y según ese mismo diccionario, la **bondad** es:

1. Generosidad, humanidad o benevolencia; tendencia natural o inclinación a practicar el bien;
2. Característica o atributo de la persona que es buena y honesta; decencia, nobleza, honor; cualidad de aquellos que poseen buena naturaleza o esencia;
3. Cortesía, delicadeza o educación; acto o postura de quien es amable y gentil.

Bondadoso y amable son dos adjetivos que están presentes cuando hablamos de personas generosas y gentiles. Recordamos fácilmente a amigos o familiares con estas características porque son agradables, serviciales, amables, educados y corteses. En la historia de la humanidad muchas personas se destacaron por su amabilidad y bondad hacia aquellos que sufrieron o fueron marginados. Tenemos algunos ejemplos como la Madre Teresa de Calcuta, Oskar Schindler y muchos otros. Si buscáramos en Internet encontraríamos actos de bondad practicados en nuestros días por diferentes tipos de personas en todo el mundo: personas que salvaron animales abandonados y maltratados; un maestro que visitó a su alumno en el hospital todos los días; jugadores y artistas que hacen donaciones financieras a ONGs y a campañas de niños con cáncer; bomberos y policías que salvaron la vida de niños y ancianos en situaciones



delicadas y de riesgo, entre otros. Sin duda, cada uno de nosotros conoce a personas con historias hermosas y emocionantes que involucran actos de bondad y amabilidad. Incluso en medio de un mundo marcado por la maldad, el abandono, el odio, las guerras y los conflictos, siempre encontraremos personas dispuestas a ayudar y hacer el bien. En la Biblia encontramos varios ejemplos de bondad: en 1 Samuel 25 leemos acerca de Abigail, una mujer sabia y de buen corazón que impidió que David hiciera algo muy malo. En el Nuevo Testamento encontramos a Dorcas, que era muy activa en la comunidad y trabajaba como costurera ayudando a los menos favorecidos. Era muy querida por sus hermanos en la fe.

La Biblia no solo cuenta de actos de bondad y amabilidad, sino de una vida ligada a la fuente de la cual emana todo el bien y la bondad. Podemos alcanzar ese ideal porque Dios nos modela a través de su Espíritu Santo. Para que estos frutos se vean reflejados en nuestra vida, el apóstol Pablo enseña la esencia de la bondad a los miembros de la iglesia de Éfeso: *“Abandonen toda amargura, ira y enojo, gritos y calumnias, y toda forma de malicia. Más bien, sean bondadosos y compasivos unos con otros, y perdónense mutuamente, así como Dios los perdonó a ustedes en Cristo”* (Efesios 4:31, 32, NVI).

Pablo habla a los creyentes (tanto judíos como gentiles) porque todos ellos son parte de la familia de Dios y como tales, sus relaciones familiares deben estar basadas en los valores del reino de Dios. Esto significa renunciar a los pecados: amargura, indignación, ira, gritos, calumnias y malicia. Es necesario reemplazarlos con bondad, compasión y perdón al comportarse unos con otros, porque así es como Dios se relaciona con nosotros. Estas acciones, incluyendo la bondad, tienen como objetivo construir familias y desarrollar la unidad en el cuerpo de Cristo.



Jesús practicó la bondad todos los días de una manera muy audaz y radical para su tiempo. Su amabilidad frecuentemente se extendía a los marginados. Sanó a los leprosos, expulsó demonios y alimentó a las personas que tenían hambre. También sirvió amablemente a personas que tenían mucho poder financiero.



Se necesita un corazón puro para cultivar el fruto de la bondad. Debemos mostrar la bondad (piedad) de Cristo diariamente, como leemos en el Salmo 23:6: "Ciertamente la bondad y la misericordia me seguirán todos los días de mi vida, y en la casa de Jehová moraré por largos días". La bondad es tener el carácter de Cristo, por lo que no solo debemos practicar actos de bondad, sino convertirla en un estilo de vida.

¿Cómo podemos producir este maravilloso fruto de bondad para tener relaciones interpersonales armoniosas y felices?

1. Mantén la comunión con la fuente de la verdadera bondad y amabilidad

Busquemos mantener una comunión profunda, real, verdadera y constante con Cristo a través del estudio y la práctica de su Santa Palabra, la Biblia (Mateo 7:24-27).

2. Busca hacer por los demás lo que te gustaría que hagan contigo

La base de la ética de Jesucristo para las relaciones humanas, la encontramos en Mateo 22:39: "Ama a tu prójimo como a ti mismo" y en Mateo 7:12: "Así que, todas las cosas que queráis que los hombres hagan con vosotros, así también haced vosotros con ellos". Cristo nos manda a ser empáticos y a ponernos en el lugar del otro. Necesitamos ser sensibles a sus dolores, a sus preocupaciones, sus luchas y sus alegrías. De esta manera, podemos decidir cuál es la mejor acción o reacción ante estas circunstancias y otras que la vida nos presenta. Es necesario

tener especial cuidado con los de nuestra familia porque, lamentablemente, es allí donde actuamos con mayor impaciencia e irritación.

3. Actúa con humildad

Nos encanta estar en presencia de personas que a pesar de su conocimiento, estatus o posición tratan a los demás con igualdad, respeto y atención. Personas así reconocen que todos somos diferentes. Los humildes no miran de arriba hacia abajo: si tuviera que hacerlo, se baja para mirar a las personas a la misma altura. Esto es amabilidad en esencia *“Es necesario que él crezca, pero que yo mengüe”* (Juan 3:30).

4. Interésate verdaderamente por los otros

La persona amable tiene un interés real por su prójimo al considerar sus necesidades y carencias, independientemente de quién sea la persona. También están dispuestos a ayudar y colaborar sin esperar algo a cambio, *“cuando des a los necesitados, que no se entere tu mano izquierda de lo que hace la derecha”* (Mateo 6: 3, NVI).

5. Busca lo mejor en el otro

Todas las personas tienen virtudes y debilidades, el amable lo sabe, pero él busca ver lo mejor que el otro es o puede llegar a ser. No se trata de ser ingenuo con relación a la otra persona, se trata de tener una percepción más optimista y positiva. El otro, a su vez, al darse cuenta de la bondad de alguien, luchará por convertirse en una mejor persona. Gracias a Dios porque él no solo mira lo que somos, él mira y ve en cada uno de nosotros lo que podemos llegar a ser gracias a



su amor. *“Porque Jehová no mira lo que mira el hombre; pues el hombre mira lo que está delante de sus ojos, pero Jehová mira el corazón”* (1 Samuel 16:7). *¿Cómo puedo pagarle al Señor por tanta bondad que me ha mostrado?”* (Salmos 116:12, NVI).

6. Sé amable y educado con los más difíciles

En nuestro día a día nos toca convivir con personas difíciles, ya sea en casa, en el trabajo, en la iglesia, en el vecindario o en otras esferas de la vida. Siempre encontraremos personas que reaccionarán agresiva y nerviosamente cuando nuestra opinión y decisiones difieran de su opinión. Sin embargo, en medio de las tensiones, la persona amable busca la bondad y la educación antes que cualquier otra cosa. Esto no significa ser inmunes a los impactos de una relación difícil, también podemos enojarnos, pero si tenemos autocontrol y reaccionamos con amabilidad, la relación puede volverse más saludable.

Conclusión

Elena de White escribió que: *“Todos los que se hacían súbditos del reino de Cristo, decía él, debían dar evidencia de fe y arrepentimiento. En su vida, debía notarse la bondad, la honradez y la fidelidad. Así también los seguidores de Cristo darán evidencia del poder transformador del Espíritu Santo”* (**El Deseado de todas las gentes**, pág. 82). Que podamos convertirnos en súbditos del reino de Dios todos los días y mostrarle al mundo el poder transformador de él provoca en nuestras vidas.



Llamado

Pide hoy ser transformado por el Espíritu de Dios, para que puedas ser un verdadero cristiano. Di en tu corazón: hoy elijo regar el fruto de la bondad y la amabilidad en mi corazón y en mi hogar. Al compartir una sonrisa o palabras de aliento con los miembros de tu familia, vecinos, compañeros de trabajo y amigos, que todos reconozcan

que tú estás “viviendo por el Espíritu” (ver Gálatas 5:16) en lugar de vivir “por los deseos de la carne” (ver Gálatas 5:17), porque el Espíritu de Dios vive en ti.

Oración

Querido Padre Celestial, eres tan amoroso, bondadoso y bueno con nosotros todos los días. Ayúdanos a ser amorosos, amables y buenos el uno con el otro en cada oportunidad que tengamos. Que nuestras vidas sean un constante testimonio del poder transformador de Dios. Tú que eres amor y bondad, inspíranos a ser como tú. Que día a día, todas nuestras acciones sean expresiones de auténtica bondad y amabilidad, marcas distintivas que caracterizan a tus hijos dondequiera que estén. Oh, Padre, nunca permitas que nos desviemos del camino que nos lleva a ti. En el nombre de Jesucristo oramos y damos gracias. Amén.



Tema 7

Fidelidad

Textos bíblicos:

Gálatas 5:22, 23; Mateo 7:24-27; Génesis 2:15-17; 3:1-24;
Mateo 5:37; Malaquías 3:10; Mateo 25:23 y Hebreos 11:8-19.

Introducción

En Gálatas 5:22 y 23, el apóstol Pablo anuncia: *“En cambio, el fruto del Espíritu es amor, alegría, paz, paciencia, amabilidad, bondad, **fidelidad**, humildad y dominio propio. No hay ley que condene estas cosas”* (NVI).

Nuestro fruto espiritual de hoy es la FIDELIDAD, y queremos representarla con la uva.

La uva es una fruta hermosa para ver y deliciosa para comer. Cosecharla en un parral es una experiencia maravillosa. Quedas deslumbrado al ver los hermosos racimos de uvas con su color vibrante, colgando al sol. El cultivo de vides para la producción de vino es una de las actividades más antiguas de la civilización, hace unos 6.000 a 8.000 años en el Medio Oriente.

La uva se clasifica según el destino de la producción: existen uvas de mesa o para la viticultura. Se puede comer de forma natural o utilizándola en la preparación de dulces, pasas, mousses, mermeladas,





pasteles, gelatinas, jugos, etc. Según un artículo de la revista *House and Garden*, se estima que hay más de 6.000 tipos de uvas repartidas por los cinco continentes. Más del 60% de las uvas se destinan a la viticultura. Las que compramos en el mercado son las llamadas uvas de mesa, desarrolladas para consumo fresco, y son muy dulces.

La uva es rica en antioxidantes, fibras y resveratrol, lo que la convierte en una gran aliada en la lucha y prevención de enfermedades cardiovasculares, además de ayudar en la circulación sanguínea y disminuir el colesterol malo.

Siempre que recordamos la uva, recordamos el vino, que simboliza la sangre de Cristo para los cristianos. Para los israelitas, las uvas de la Tierra Prometida representan la posibilidad de alcanzar una nueva vida. En el evangelio de Juan, Jesús se refiere a sí mismo como una vid: *“Yo soy la vid, vosotros los pámpanos; el que permanece en mí, y yo en él, este lleva mucho fruto; porque separados de mí nada podéis hacer”* (Juan 15:5). Solo podemos dar fruto si estamos conectados a la fuente.

Desarrollo del tema

El Diccionario on-line define la fidelidad como: *“Lealtad duradera y confiabilidad en las relaciones, especialmente en el matrimonio y la amistad”*. Otra definición puede ser: *“el hecho o la cualidad de ser fiel a la palabra o compromisos, tanto a lo prometido como a lo que profesa creer”*. La lealtad y la confianza son socias. Si confiamos en alguien, seremos leales y desarrollaremos un sentimiento de fidelidad hacia esa persona con mayor facilidad.

Es posible que hayas oído hablar del perro Akita, conocido por el nombre de Hachiko, y su extrema fidelidad. Este perro fue regalado en 1924 a Eisaburo Ueno, profesor de la Universidad de Tokio. El

profesor Ueno vivía en Shibuya, en el suburbio de Tokio y todos los días los dos amigos caminaban hacia la estación de tren, donde el Dr. Ueno se dirigía a la Universidad y Hachiko regresaba a casa. Todos los días durante casi un año, el perro salía de casa a las 15:00 para recibir a su amigo que bajaba del tren de las 16:00. En mayo de 1925, el maestro murió y su amigo Hachiko regresó durante muchos días con la esperanza de encontrar a su dueño. Cuando la familia Ueno se mudó de Shibuya, el perro regresó y se instaló permanentemente en la estación donde su amigo debía regresar. Hachiko murió el 8 de marzo de 1935, a los 11 años y 4 meses. Su fiel tiempo de espera fue de 9 años y 10 meses.



¡Ojalá fuéramos tan fieles como Hachiko! En el libro de Hebreos, el autor usa 12 versículos (Hebreos 11:8-19) para exaltar las actitudes de fe de un hombre llamado Abraham, que falló en su fidelidad en algunas ocasiones. Se lo menciona en la galería de los héroes de la fe porque en los momentos más cruciales de su camino con el Señor decidió confiar plenamente en su guía y dirección. Ciertamente se le pidió a Abraham una de las demostraciones más severas de fidelidad. Se afligió, lloró, trató de probar si esta era realmente la voluntad del Señor, pero avanzó a pesar del dolor y la comprensión incompleta de lo que realmente sucedería. Abraham confió incondicionalmente en que el Señor sabía lo que era mejor.

En su mente y corazón, Abraham *“mató a su hijo”*. El hecho no fue consumado solo porque el Ángel del Señor sostuvo su brazo mientras el cuchillo bajaba hacia su hijo, quien también confiaba plenamente en Dios y en su padre Abraham. Aunque no entendía del todo lo que estaba pasando, el hijo que siendo joven podría haber huido, no lo hizo. De esta manera, Isaac también avanzó por la

fe. Por esta gran demostración de obediencia y fidelidad es que a Abraham se lo conoce como el padre de la fe.

Podemos aprovechar la oportunidad en esta semana de la familia para ser llenos del Espíritu Santo y, en consecuencia, fieles a Dios. La verdadera fidelidad en nuestras relaciones con los demás (especialmente en nuestra familia) se nutre del amor de Dios en nosotros. Cada vez que cumplimos nuestras promesas y somos leales los unos a los otros, demostramos en la práctica que tenemos el fruto del amor de Dios en nuestros corazones. A medida que somos fieles a nuestros votos matrimoniales, ya sea en casa o en un viaje de negocios, mostramos el fruto del amor a través de nuestra fidelidad, mostramos a qué Dios servimos.

Gran parte de los problemas y traumas familiares que observamos están directamente relacionados con la falta de fidelidad al cónyuge y con el incumplimiento de las promesas hechas en el altar. Somos muy buenos para hacer promesas, pero no siempre somos buenos para cumplirlas, especialmente cuando vienen las luchas y tribulaciones de la vida. Desafortunadamente, muchos hogares sucumben a situaciones como estas. Todas las familias pasan por dificultades y pruebas, pero la diferencia está en la fuente a donde estamos conectados. Solo en Dios podemos ser fieles y victoriosos.



La infidelidad y el incumplimiento de nuestras promesas y compromisos generan una sensación de abandono, desprecio y falta de respeto por los demás. Esto tendrá consecuencias desastrosas para todos los involucrados. El que por su propia elección decide ser infiel se dañará a sí mismo y a los que lo rodean, pagará un costo muy alto.

El ejemplo perfecto de fidelidad y amor lo encontramos en las actitudes de Cristo. En el Getsemaní, su agonía era tanta que sudaba gruesas gotas de sangre. En el calvario, sufrió todas las torturas impuestas por la cruz y por las huestes del mal, porque había una promesa y un plan de salvación desde la fundación del mundo: si el hombre pecaba, Jesús pagaría el precio del rescate. A pesar de todo el dolor y la angustia, él fue fiel en el cumplimiento de su promesa. Lo hizo movido por el Espíritu Santo.

Mientras que la fidelidad es el resultado de una vida en el Espíritu (Gálatas 5:22), la inmoralidad sexual, la impureza, el comportamiento indecente (v. 19) son demostraciones de los deseos de la carne. Debemos preguntarnos: ¿soy fiel como lo fue José cuando fue tentado por la esposa de Potifar? La respuesta de José a las insinuaciones inapropiadas de la señora Potifar fue: *¿Cómo, pues, haría yo este grande mal, y pecaría contra Dios?* " (Génesis 39:9). Ser lleno del Espíritu de Dios significa tener el combustible para caminar por el Espíritu en fidelidad y al mismo tiempo oponerse a los deseos de la carne. Estas dos fuerzas son antagónicas, contradictorias, discordantes e incompatibles entre sí. Una viene de aquel que es la luz, mientras que la otra viene del príncipe de las tinieblas. Cada día, cada momento, en cada decisión, por pequeña que sea, necesitamos ser fieles como lo fue José.

Cada uno de nosotros tiene la opción de caminar por el Espíritu (Gálatas 5:22, 23) o de participar en las obras de la carne (vs. 19-21). Caminar por el Espíritu significa que caminaremos en obediencia. La obediencia es la esencia de la fidelidad que culminará con la vida eterna. Caminar a través de la carne significa que caminaremos en desobediencia, que es la esencia de la infidelidad. ¿El resultado? La muerte eterna.

Recordemos siempre que la infidelidad es hija de la desconfianza del amor y cuidado del Señor; de



la desconfianza de que Dios es Dios y que su fidelidad es inmutable. El pecado y la muerte entraron en nuestro mundo porque nuestros primeros padres fueron infieles al Señor. Ellos no confiaron en las declaraciones y orientaciones llenas del amor de Dios en el Edén, antes de la entrada del pecado (Génesis 2:15-17; 3:1-24). Es por eso que el pecado nos alcanza a todos.

¿Cómo podemos producir este maravilloso fruto de fidelidad para conseguir relaciones interpersonales armoniosas y felices?



1. Comunícate con la fuente del amor verdadero

Busca mantener una comunión profunda, real, verdadera y constante con Cristo a través del estudio y la práctica de su Palabra, la Biblia (Mateo 7:24-27).

2. Piensa y ora antes de hacer promesas

Las promesas son muy importantes y valiosas para quienes las reciben, porque en la mayoría de los casos, generan expectativas positivas y especiales. Cuando no se las cumple, causarán frustración dañina y eso afectará la relación, especialmente cuando se trata de miembros de la familia (Mateo 5:37).

3. Confía siempre en: "Así dice el Señor"

Debemos confiar en las verdades bíblicas en todo momento, incluso si no entendemos completamente el porqué de ciertas situaciones. Dios es siempre fiel y digno de confianza porque todo lo que promete se cumple. Por muy sabios y experimentados que seamos, nunca seremos capaces de entender todos los misterios de la vida, así que, si tenemos alguna pregunta sobre cualquier decisión o situación, confiemos y elijamos el "Así dice el Señor". Él dice: *"Y probadme ahora en esto, dice Jehová de los ejércitos, si no os abriré las ventanas de los cielos, y derramaré sobre vosotros bendición hasta que sobreabunde"* (Malaquías 3:10).

4. Construye tu fidelidad a partir de las pequeñas cosas

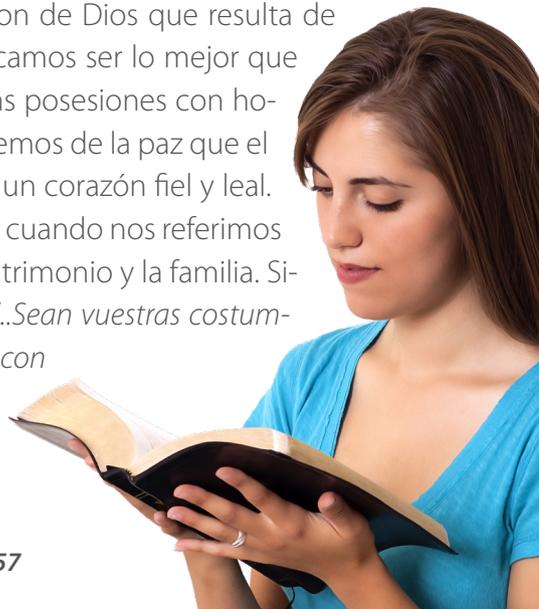
Estemos alerta, porque en los pequeños detalles, decisiones y concesiones aparentemente sin relevancia, es donde se socava nuestra fidelidad. Si cedemos o permitimos un poco aquí y un poco allá, nuestro carácter está siendo moldeado y dañado. Si somos fieles en cada detalle de nuestras vidas, tenemos la promesa: *“Bien, buen siervo y fiel; sobre poco has sido fiel, sobre mucho te pondré; entra en el gozo de tu señor (Mateo 25:23).*

5. Desconfía de ti mismo

Nuestra naturaleza es pecaminosa, somos humanos, defectuosos y limitados (Isaías 64:6). Por mucho que nos cuidemos de no caer en tentación, no importa cuán buenos sean nuestros esfuerzos y nuestro carácter porque las trampas del enemigo están a nuestro alrededor. Él conoce nuestra debilidad, así que desconfiemos de nosotros mismos. Estemos siempre alertas y conectados con la fuente de la vida, Dios. Que esta sea nuestra oración: *“Guía mis pasos conforme a tu promesa; no dejes que me domine la iniquidad” (Salmo 119:133).*

6. Busca el contentamiento

El contentamiento es un don de Dios que resulta de la fidelidad al Señor. Si buscamos ser lo mejor que podamos y adquirir nuestras posesiones con honestidad y trabajo, disfrutaremos de la paz que el contentamiento genera en un corazón fiel y leal. Esto es aún más importante cuando nos referimos al contentamiento en el matrimonio y la familia. Sigamos el consejo bíblico: *“...Sean vuestras costumbres sin avaricia, contentos con lo que tenéis ahora; porque él dijo: No te desampararé, ni te dejaré” (Hebreos 13:05).*



Conclusión

Las bendiciones de Dios son la respuesta a nuestra fidelidad. Seamos obedientes a Dios y a sus orientaciones. Sin embargo, esto solo será posible a través de una relación íntima con él. Elena de White aconseja: *“Necesitamos constantemente una nueva revelación de Cristo, una experiencia diaria que armonice con sus enseñanzas. Hay elevados y santos progresos a nuestro alcance. Es propósito de Dios que progreseemos constantemente en conocimiento y virtud”* (**Obremos evangélicos**, p. 290).

Llamado

Sí, decide ser fiel siempre. Recuerda que la fidelidad solo es posible cuando continúas avanzando en tu caminar diario con Jesús y vives una vida coherente con sus enseñanzas. Esto solo es posible cuando estás lleno del Espíritu de Dios. Por lo tanto, busca hoy desarrollar el fruto de la **fidelidad**, no solo en los aspectos fáciles de tu relación familiar, sino especialmente en los temas más difíciles y desafiantes. Que Dios te bendiga para ser fiel hoy y todos los días hasta que Jesús regrese.

Oración

Querido Señor, gracias por amarnos tanto que te mantienes cerca de nosotros, incluso cuando tomamos decisiones incorrectas. También sabemos que siempre nos estás esperando y deseas que seamos fieles a ti. Por eso, ayúdanos a buscarte todos los días y a ser fieles en cada detalle de nuestras vidas. Sabemos que sólo de ti viene la fuerza para lograr la victoria en todas las áreas de nuestras vidas. Te pedimos que nos ayudes a permanecer firmes en nuestro amor y fidelidad a ti y a los demás. En el nombre de Jesús, amén.





Tema 8

Humildad y dominio propio

Textos bíblicos:

Gálatas 5:22, 23; Efesios 4:2;
Proverbios 15:1.

Introducción

En Gálatas 5:22 y 23, el apóstol Pablo anuncia: *“Mas el fruto del Espíritu es amor, gozo, paz, paciencia, benignidad, bondad, fe, mansedumbre, templanza; contra tales cosas no hay ley”*.

Nuestros frutos espirituales de hoy son la **MANSEDUMBRE** y la **TEMPLANZA**. Algunos sinónimos de la templanza son el autocontrol o el dominio propio, que al ser términos más conocidos los usaremos a lo largo de este tema. A estos frutos espirituales los representaremos con la fruta llamada mango.

El mango es una fruta que se consume en muchas partes del mundo. Se destaca por tener mucha pulpa, así como agradable aroma y color. La pulpa puede ser consumida directamente de la fruta o utilizada en la preparación de recetas tanto dulces como saladas. El consumo de mango es



beneficioso para la salud ya que es rico en vitaminas, minerales y fibras. Su consumo ayuda a la salud de los ojos y la piel, al buen funcionamiento del intestino y a la prevención de algunas enfermedades como el cáncer. Contiene antioxidantes y su alto contenido en fibra proporciona saciedad.

Muchas personas se preguntan si consumir mango con leche es perjudicial para la salud. Esta duda se basa en un mito ya que el consumo de la fruta con leche puede ser nutritivo. Según los historiadores, este mito surgió en la época de la esclavitud y fue creado para evitar que los esclavos comieran estos alimentos.

Esta fruta tiene una pulpa jugosa, con sabor dulce y aroma característico. El mango se consume principalmente al natural, sin embargo, se puede utilizar en la preparación de licuados, jugos, cremas, pasteles, mermeladas, helados y mousses. También se pueden hacer preparaciones saladas, como risottos, ensaladas, ceviche y salsas para guarnición. ¡Comerlo moderadamente es un verdadero desafío! Al ser tan delicioso y a la vez calórico, parecería que comer uno solo no es suficiente⁸.

Necesitamos tener dominio propio para incluir en nuestra dieta alimentos tan saludables como el mango. Lo ideal es tener equilibrio en la alimentación y en otros ámbitos de nuestra vida.

Desarrollo del tema

Según el diccionario en línea, *“la mansedumbre es la característica o condición de lo que es manso. Se refiere a la docilidad, suavidad o benignidad en el carácter o en el trato. Falta de agitación; sin prisas; desprovisto de inquietud; tranquilidad o suavidad.*

8. <http://www.biologianet.com/curiosidades-biologia/manga>



En el diccionario informal⁹, encontramos mansedumbre como el estado de ánimo de alguien que tiene control y dominio sobre su temperamento y actitudes; calma; paciencia; control de la situación; dominio propio.

Ciertamente la mansedumbre está relacionada con el autocontrol, pues en muchas ocasiones de ira, peleas o crisis, controlar las emociones requiere un esfuerzo gigantesco. Muchas personas ya son de naturaleza y temperamento manso, lo que facilita el autocontrol. Sin embargo, hay otras con un temperamento muy difícil de tratar; son impacientes, coléricas y tienen muchas dificultades para controlarse en situaciones delicadas y difíciles. Independientemente de cuál sea el temperamento, la presencia del Espíritu Santo diariamente en nuestra vida hará toda la diferencia en la forma en que reaccionamos y lidiamos con los imprevistos. En la carta de Pablo a los miembros de la iglesia en Éfeso, él aconseja: *“con toda humildad y mansedumbre, soportándoos con paciencia los unos a los otros en amor”* (Efesios 4:2).

Cuando Pablo dio este consejo, la iglesia de ese entonces estaba compuesta por judíos y gentiles. Esta mezcla de cultura, costumbres, ideas y temperamentos dieron lugar a una comunidad con muchos conflictos. Pablo entonces comparte con los efesios que la armonía en la iglesia sólo sería posible a través de la presencia de Dios en la vida de cada uno de ellos. Básicamente, los creyentes deben estar llenos del Espíritu Santo para poder mostrar el amor de Dios a través del fruto de la mansedumbre y del dominio propio.

La persona que produce este fruto de amor, el dominio propio, se describe como alguien que vive en su círculo de control, que es consciente de sí mismo, que entiende que la única persona que puede controlar es a él mismo. En el círculo familiar, tendemos a controlar al otro, diciendo cómo deben hacer esto o aquello cuando

9. <http://www.diccionarioinformal.com.br>



en realidad debemos centrarnos en cómo controlar nuestra propia reacción frente a lo que otros están haciendo. Lo que sabemos, basado en historias bíblicas y los hallazgos de la investigación científica social, es que cuanto más nos centremos en manejar nuestras respuestas siendo pacientes, amables y mansos, menos problemas interpersonales tendremos. Si estamos bajo el control del Espíritu Santo, aprenderemos todos los días a tener un mejor control de nuestras emociones y respuestas, y como resultado habrá más armonía y paz en el trato con las personas.

Esta no es una tarea fácil, especialmente para aquellos con un temperamento más fuerte. ¿El secreto? Buscar ayuda divina diariamente, y si es necesario, buscar ayuda profesional. A veces, hay problemas de otro orden que interfieren con las emociones y respuestas que damos, como el estrés, la ansiedad, la depresión, el miedo, entre otros.

En el contexto familiar habrá diferencias de opinión sobre el mismo tema y puntos de vista opuestos, incluso si los cónyuges tienen la misma cultura, la misma religión, crecieron en la misma región o incluso en la misma comunidad. Esto casi siempre provocará conflictos en el proceso de construcción de la vida cotidiana del matrimonio y la familia. Sin embargo, si estamos llenos del Espíritu de Dios, podemos construir un ambiente familiar más armonioso, donde la mansedumbre y el dominio propio serán ingredientes esenciales para una atmósfera familiar de cordialidad y respeto, en lugar de actitudes de arrebatos de ira y ambición egoísta.

Cuando hablamos de mansedumbre, el nombre bíblico que se nos viene a la mente es el de Moisés. Su historia es una verdadera inspiración: él fue uno de los más importantes líderes del pueblo de Dios que tuvo la difícil tarea de dirigir la salida



del pueblo de Israel del cautiverio egipcio y conducirlo a la tierra prometida. Tal misión requería de Moisés firmeza, coraje, fidelidad y confianza en la dirección divina, pero al tratar con todas estas personas y sus diferencias culturales e ideológicas, la mansedumbre se destacó. Esta fue una cualidad que acompañó a Moisés en el largo peregrinaje, especialmente en el trato hacia el pueblo, convirtiéndose en su marca: *“Y aquel varón Moisés era muy manso, más que todos los hombres que había sobre la tierra”* (Núm. 12:3).

Para lograr los planes de Dios, Moisés tuvo que soportar todo, incluyendo acusaciones falsas, murmuraciones injustificadas, orgullo y envidia, fuera y dentro de su propia familia. Por ser ‘muy manso, más que todos los hombres de la tierra’, *“Dios le otorgó más de su sabiduría y dirección que a todos los demás. (...) Los mansos son dirigidos por el Señor, porque son dóciles y dispuestos a recibir instrucción. Tienen un deseo sincero de saber y hacer la voluntad de Dios”* (**Patriarcas y profetas**, p. 403).

Una de las veces en que Moisés recibió críticas y murmuraciones del pueblo, Dios lo defendió: *“Así que el pueblo tuvo allí sed, y murmuró contra Moisés, y dijo: ¿Por qué nos hiciste subir de Egipto para matarnos de sed a nosotros, a nuestros hijos y a nuestros ganados? Entonces clamó Moisés a Jehová, diciendo: ¿Qué haré con este pueblo? De aquí a un poco me apedrearán”* (Éxodo 17:3, 4). En esta ocasión, el pueblo criticó a Moisés en público, pero Dios lo defendió y habló directamente con Aarón y María para beneficio de su siervo. En este texto, aprendemos que el Señor sostiene a los sumisos y mansos.

El enemigo de las almas sabe que los conflictos y problemas no resueltos en nuestra vida familiar, son una poderosa herramienta para la destrucción de ella, dificultando nuestro caminar cristiano hacia el cielo. Es muy común presenciar el naufragio de familias enteras cuando podrían haber salido victoriosas ante los dramas vividos si tuvieran una actitud mansa, humilde y respetuosa.

Elena de White escribe que Cristo es nuestro ejemplo y cuando su Espíritu se manifiesta en nuestras familias, todo cambia: *“La mansedumbre de Cristo manifestada en el hogar hará felices a los miembros de la familia; no incita a los altercados, no responde con ira, sino que calma el mal humor y difunde una amabilidad que sienten todos los que están dentro de su círculo encantado. Dondequiera que se la abrigue, hace de las familias de la tierra una parte de la gran familia celestial”* (**El discurso maestro de Jesucristo**, p.19). Jesús mismo nos orienta cuando dice: *“Bienaventurados los mansos, porque ellos recibirán la tierra por heredad”* (Mateo 5:5). La tierra a la que Jesús se refiere en este versículo no es esta tierra de dolor, desesperación, ansiedad, angustia, corazones rotos, sombra y muerte; es la Tierra Nueva en donde disfrutaremos de la paz largamente soñada que solo el Cielo puede producir.



¿Cómo podemos producir estos maravillosos frutos espirituales, la mansedumbre y el dominio propio, en nuestra vida familiar?

1. Desarrolla una comunión con la fuente del verdadero amor

Busquemos mantener una comunión profunda, real, verdadera y constante con Cristo a través del estudio y la práctica de su santa palabra, la Biblia (Mateo 7:24-27). Pidamos al Espíritu Santo que bautice nuestras acciones y reacciones.

2. Habla con amabilidad y cortesía

La forma en que nos expresamos muestra mucho sobre cómo es nuestro corazón... *“ (...) porque de la abundancia del corazón habla la boca”* (Lucas 6:45). Al hablar con tranquilidad y calma podremos hacernos entender, mostraremos respeto por el otro y el estado de ánimo se suavizará con mayor facilidad. Este clima de entendimiento ayudará a que los conflictos sean más fáciles de resolver. *“La blanda respuesta quita la ira; más la palabra áspera hace subir el furor”* (Proverbios 15:1).

3. Aprende a ser más tolerante y flexible sin renunciar a los principios bíblicos

La tolerancia y la flexibilidad permiten la comprensión de la situación, aportan tranquilidad y seguridad a nuestras relaciones. Aun así, es importante recordar que la mansedumbre no nos deja sin nuestra voluntad propia ni nos hace vulnerables. Nos da el equilibrio adecuado para hacer lo que es correcto, de la manera correcta y en coherencia con las verdades bíblicas. *“Pero el Dios de la paciencia y de la consolación os dé entre vosotros un mismo sentir según Cristo Jesús”* (Romanos 15:5).

4. Practica la empatía

Cuando nos ponemos en el lugar del otro para sentir sus dolores y aflicciones, cuando nos detenemos a escuchar con calma y respeto al otro, nuestra perspectiva de la situación se acerca más a la realidad. Esto creará posibilidades para establecer vínculos emocionales y espirituales más saludables para la familia, reduciendo las posibilidades de críticas perjudiciales entre sus miembros. *“Sobrellevad los unos las cargas de los otros, y cumplid así la ley de Cristo”* (Gálatas 6:2).

5. Contrarresta el estrés y sus consecuencias con la calma

La prisa y el estrés son responsables de gran parte de nuestras acciones y reacciones apresuradas y equivocadas. Estos generan conflictos, dolor y amargura. *“El que es iracundo provoca contiendas; el que es paciente las apacigua”* (Proverbios 15:18). Unos minutos de reflexión y oración pueden ahorrarnos muchos años de arrepentimiento, porque nada mejor que vivir en paz. *“Es mejor un pedazo de pan seco con paz y tranquilidad que una casa donde hay banquetes y muchas peleas”* (Proverbios 17:1, NVI).



6. Busca el autoconocimiento para aprender a controlar tus acciones y reacciones

Frente a un conflicto o problema, a veces les damos rienda suelta a nuestros impulsos. Luego viene el arrepentimiento. En cambio, cuando tenemos una percepción clara de nuestras reacciones ante una crisis, nos preparamos para anticiparnos a la acción/reacción impulsiva. Eso nos permite actuar de manera más racional. *“Airaos, pero no pequéis; no se ponga el sol sobre vuestro enojo, ni deis lugar al diablo”* (Efesios 4:26, 27).

Conclusión

Al ver un hogar donde se practican los frutos de la humildad y el dominio propio, notamos que está en conformidad con el deseo divino. Elena de White aconseja: *“Todo hogar debiera ser un lugar donde reine el amor, donde moren los ángeles de Dios, y donde ejerzan una influencia suavizadora y subyugadora sobre los corazones de los padres y de los hijos”* (**El hogar adventista**, p. 15).

Busquemos tener mansedumbre, dominio propio y paz que solo viene de Dios, porque esto nos dará fuerza y valentía para luchar, superar el enojo y las pasiones pecaminosas.

“La verdadera mansedumbre es la sumisión silenciosa del alma a la providencia divina” (Mathew Henry).

Llamado

Nuestro deseo hoy es que tú y tu familia experimenten una mayor unión familiar. El fruto del verdadero amor surge cuando la presencia del Espíritu de Dios está presente en



la vida de los miembros de la familia. Que este amor se traduzca en gozo, paz, paciencia, amabilidad, bondad, fidelidad, mansedumbre y dominio propio mientras conviven, hasta que Jesús venga.

¡Que Dios te bendiga hoy y todos los días para caminar por el Espíritu, y junto con tu familia estén listos para vivir la eternidad con Jesús!

Oración

Querido Padre celestial, eres tan bueno y bondadoso con nosotros. Nos amas incondicionalmente y perdonas nuestros errores. Somos humanos y débiles, por eso nos entregamos en tus manos, para pedirte ayuda. Que podamos practicar la mansedumbre y el autocontrol en todas las situaciones de nuestra vida. Que todos vean en nosotros y en nuestras familias los resultados de esta comunión contigo: amor, alegría, paz, paciencia, amabilidad, bondad, fidelidad, mansedumbre y dominio propio. En el nombre de Jesús lo pedimos, amén.