**Día de Énfasis en el Ministerio de la Mujer**

**10 de Junio de 2023**

Sermón

Un amor que Precede a Nuestras Elecciones

Escrito por Margery Herinirina

Seminario

Un amor que Transforma

Escrito por Margery Herinirina



Este paquete de recursos para sermones fue preparado

Por el Departamento de Ministerios de la Mujer

Asociación General de los Adventistas del Séptimo Día

12501 Old Colombia Pike, Silver Spring, Maryland 20904-6600 EE.UU.

<https://women.adventist.org/>

womensministries@gc.adventist.org

Iglesia Adventista

del Séptimo Día

ASOCIACIÓN GENERAL

SEDE MUNDIAL



MINISTERIO DE LA MUJER

Febrero 7, 2023

Saludos, alegres hijas de Dios. Vivimos en un mundo donde la palabra "amor" ha perdido el significado original que encontramos en la Biblia, cuando leemos las palabras, "Porque de tal manera amó Dios al mundo, que ha dado a su Hijo unigénito, para que todo aquel que en Él cree, no se pierde, mas tenga vida eterna” Juan 3:16 NVI. Este amor que encontramos en la Biblia entre Dios y sus seres creados no es lo mismo que el amor que tenemos por nuestras mascotas, nuestro hogar, nuestro carro, etc. El amor de Dios es un amor sacrificial que Él derrama en nuestras vidas cada día que nos acercamos a Su trono buscando la plenitud del Espíritu Santo.

Nuestro paquete para el Día de Énfasis en el Ministerio de la Mujer 2023 se titula, “Un Amor que Precede a Nuestras Elecciones”. ¿Qué elección estás haciendo hoy? ¿Estás eligiendo amar a aquellos que crees que son adorables o estás amando a las personas que Dios ha puesto en tu camino?

Para llevar a cabo el mandato de Jesús, llevar el Evangelio a todo el mundo, debemos recordar que “todo” significa cada raza, tribu o nación. El estatus social y la apariencia externa no importan. Para llevar el Evangelio como lo hizo Jesús, primero debemos tener su amor en nuestros corazones. Mis hermanas ese es nuestro trabajo diario.

Mi oración es que nos aseguremos de que nuestra relación con Jesús sea segura y estable. Entonces, cada día, a medida que seamos llenos del Espíritu Santo, el amor de Dios se desbordará en la vida de todos con los que nos encontremos.

Con amor y alegría,



Heather-Dawn Small

Directora del Ministerio de la Mujer

“Doy gracias a Dios por vosotros…” Filipenses 1:3-6

12501 Old Columbia Pike, Silver Spring MD 20904-6600 USA • Office (301) 680 6608 • women.adventist.org

Tabla de contenido

[Notas del programa 3](#_Toc130833521)

[Sobre el autor 4](#_Toc130833522)

[Referencias de las Escrituras 4](#_Toc130833523)

[Bosquejo del culto divino 5](#_Toc130833524)

[Historia Infantil 6](#_Toc130833525)

[Sermón 7](#_Toc130833526)

[Seminario 14](#_Toc130833527)

[Bibliografía 25](#_Toc130833528)

# Notas del programa

No dude en traducir, ajustar y editar el paquete de recursos de acuerdo con las necesidades de su división, incluida la mejor versión de la Biblia para su uso. Además, puede adaptar el paquete de acuerdo con su audiencia cultural. Cuando su división haya traducido el paquete asignado al francés, portugués y español, envíenos un archivo digital para compartirlo con nuestras hermanas que lo necesiten. Visite nuestro sitio web para obtener paquetes traducidos adicionales que pueda usar.<https://women.adventist.org/women-s-ministries-emphasis-day>

# Sobre el autor

**Margery Herinirina**, directora de los Ministerios de la Mujer y el Niño de la División de África Meridional-Océano Índico (cerca de Johannesburgo), se ha desempeñado en estos puestos en diferentes países y territorios durante 15 años. Comenzó a liderar en la Asociación de Mauricio y más recientemente se desempeñó como directora de Ministerios de Mujeres y Niños para la Asociación de la Unión del Océano Índico.

Nacida en Mauricio, pero actualmente reside en Sudáfrica, le apasiona predicar el evangelio del amor transformador de Dios con los demás.

Le gusta viajar, ya que le gusta explorar nuevas culturas y conocer gente nueva. Tiene dos hijos adultos, Uriel y Yasmina, quienes también están involucrados en el ministerio de la iglesia.

# Referencias de las Escrituras

Los versículos de las Escrituras en este paquete se citan de la NVI, a menos que se indique lo contrario.

Las citas bíblicas marcadas (NVI) son tomadas de LA SANTA BIBLIA, NUEVA VERSIÓN INTERNACIONAL ®. Copyright© 1973, 1978, 1984, 2011 por Biblica, Inc.™. Usado con permiso de Zondervan. Todos los derechos reservados en todo el mundo.

Las citas bíblicas marcadas (NTV) se tomaron de la Santa Biblia, New Living Translation, copyright ©1996, 2004, 2015 de Tyndale House Foundation. Usado con permiso de Tyndale House Publishers, Carol Stream, Illinois 60188. Todos los derechos reservados.

Las citas bíblicas marcadas (VKJ) se toman de la VERSIÓN KING JAMES, dominio público.

# Bosquejo del culto divino

**ORDEN DE SERVICIO SUGERIDO**

Llamado a adorar

Oracion inicial

Lectura Biblica 1 Juan 4:10-11, NVI

**10***Esto es amor: no que nosotros amemos a Dios, sino que él nos amó*

*y envió a su Hijo como sacrificio expiatorio por nuestros pecados.*

**11***Queridos amigos, puesto que Dios nos amó tanto, también nosotros debemos amarnos los unos a los otros.*

Himno de alabanza: HA #602 (HA) *Himnario Adventista del Séptimo Día*

“Es el amor divino”

Oracion pastoral

Historia Infantil “Dios Nunca de Olvida de sus Hijos”

Llamado a Ofrendar

Música Especial o Himno

Sermón “Un Amor que Precede a Nuestras Elecciones”

Himno: HA#*302* “Grato es contar la historia”

Oración final

-fin-

# Historia Infantil

**Dios Nunca se Olvida de sus Hijos**

Escrito por G. Nageshwara Rao

Historia seleccionada del libro, Niños: Joyas de Dios

Publicado por el Departamento de Ministerios Infantiles de la División del Sur de Asia

“Mira, te tengo grabado en las palmas de mis manos…”

Isaías 49:16, NVI

Queridos pequeños, feliz sábado. Nuestra historia de hoy sucedió en algún lugar de la División del Sur de Asia. Un día, un camión de basura avanzaba lentamente por la calle de la ciudad recogiendo cajas y bultos de basura colocados junto a la acera para su recolección. Cuando los hombres llegaron a una gran pila de periódicos viejos, se agacharon para recogerlos, uno de ellos se preparaba para tirar sus bultos en el camión cuando sintió un ligero movimiento dentro del bulto. Rápidamente, lo dejó sobre la hierba y removió los papeles. ¿Adivina qué había dentro de ese paquete de papeles? ¡Allí yacía una niña pequeña, vestida con un delicado vestido rosa y un suéter!

"¿Quién podría haber hecho tal cosa?" murmuró uno de los hombres, "dejando a una hermosa niña así". Uno de sus compañeros comentó: “Nunca lo sabrás, eso es seguro”. Todos estaban conmocionados y entristecidos al encontrar a una niña que no era querida por su madre o su padre. Es triste, ¿no? Los hombres que recogían la basura corrieron al hospital más cercano para salvar la vida de la niña. Nunca nadie supo quién fue la madre que abandonó a su hijita de esta manera.

Dios ha prometido que tal tragedia nunca les sucederá a sus hijos. Nuestros nombres, dice, están grabados en las palmas de sus manos. Cuando Jesús mira sus manos, piensa en nosotros y nos ama a cada uno de nosotros.

No hemos hecho nada para merecer el amor de nuestro Padre celestial. No hemos hecho nada para ganar el regalo de la vida eterna que Él nos promete. Todo lo que Él pide es que lo amemos con todo nuestro corazón y amemos a los demás también.

**Canción**

Cristo ama a los niños

Donde quiera que estén

No importa su color

El los cuida con amor

Cristo ama a lost niños por doquier

*Sugiero Este Canto*

[*https://www.youtube.com/watch?v=IO\_9Xqguei8*](https://www.youtube.com/watch?v=IO_9Xqguei8)

Nuestro Salvador nunca puede olvidarnos. ¡No lo olvidemos!

**Oración**

Padre, gracias porque Tú hiciste a todos los niños y nunca los olvidas. Ayúdalos a amarte con todo su corazón. ¡Amén!

# Sermón

**“Un Amor que Precede a Nuestras Elecciones” (Diapositiva #1)**

Escrito por Margery Herinirina

Directora de Ministerios de la Mujer de la División de África Meridional-Océano Índico

**(Diapositiva #2)**

**Juan 4:10, 11, NVI**

“En esto consiste el amor: no en que nosotros hayamos amado a Dios, sino en que él nos amó y envió a su hijo para que fuera ofrecido como sacrificio por el perdón de nuestros pecados.

Queridos hermanos, ya que Dios nos ha amado así, también nosotros debemos amarnos los unos a los otros”

**Introducción**

Dos miembros de la iglesia estaban hablando. Una compartió su angustia causada por un miembro de la familia que se hospitalizaba con frecuencia, como resultado de un estilo de vida poco saludable. A pesar de haber sido advertido por los médicos, el familiar ignoraba la gravedad de la condición y no habia hecho ningún esfuerzo por cambiar su dieta o su rutina diaria. La mujer decidió que ya no podía orar por la salud de ese miembro de la familia que deliberadamente hacía cosas que destruyen la buena salud.

El segundo miembro de la iglesia sugirió que si uno reclama las promesas de Dios en oración por otro, debe ser por la razón correcta.

**(Diapositiva #3)** ¿Por qué es mucho más fácil juzgar a las personas que amarlas y orar por ellas a pesar de su comportamiento? ¿Qué consejo le darías a estos dos miembros?

**Disputa paleocristiana**

Algunos teólogos de la iglesia primitiva creían que la salvación se podía ganar por las obras. Creían que la humanidad no nació pecaminosa, sino que ejerció su elección de pecar. Otros, en cambio, creían lo contrario. Sostenían la opinión de que la humanidad nace en pecado, por lo tanto, nace con una naturaleza pecaminosa y necesitada de la salvación de Dios. Además, algunos afirmaron que Dios es Aquel que elige a quién quiere salvar, una perspectiva a la que generalmente se conoce como predestinación.

Puedes imaginar la confusión y la frustración que estas ideas contrastantes sembraron entre los cristianos? Muchos trabajaron duro para ganarse la salvación, mientras que otros no lo hicieron porque creían que Dios predestinó a los que Él quería salvar.

**(Diapositiva #4)**

**Gracia preveniente**

¿Has oído hablar del término “gracia preveniente”? Preveniente significa anterior o viene antes. El término fue acuñado por John Wesley, fundador del movimiento metodista en el siglo XVIII, debido a esta disputa constante entre los teólogos cristianos en torno a la doctrina de la salvación. Esta es la idea de que la gracia divina precede a las decisiones humanas. En otras palabras, Dios comienza el proceso de dar gracia, mostrando amor a cada persona en su vida individual, independientemente de sus decisiones sobre el bien o el mal.

Qué hermoso y profundo pensamiento es este sobre la gracia preveniente. Es la gracia anticipatoria que nos precede iniciando el proceso de amor y restauración. Es la obra del Espíritu Santo en nuestros corazones, convenciéndonos, transformándonos y que nos permite arrepentirnos.

Muchos de nuestros pioneros adventistas del séptimo día, como James White, Joseph Bates y Ellen White, sostuvieron firmemente este punto de vista teológico. Creían que, como seres caídos, nacemos en pecado y tenemos tendencias pecaminosas. Solo por la gracia preveniente de Dios podemos siquiera comenzar a ver la diferencia entre el bien y el mal. La gracia de Dios nos impulsa, nos incita a dejar que Él obre en nuestro corazón y en nuestra vida. Es la gracia de Dios la que empodera a una persona para dar cada paso hacia Él.

La gracia y el amor de Dios preceden nuestras elecciones, decisiones y estilo de vida.

**El amor que fue antes de las elecciones de vida de Rahab**

La historia de Rahab es un hermoso ejemplo de la gracia y el amor de Dios al iniciar una relación con la humanidad, aunque los eruditos debaten si Rahab era una prostituta o una mesonera, un hecho en el que todos están de acuerdo es que ella era una mujer pagana que vivía entre personas que adoraban ídolos. Pero Dios no miró sus antecedentes ni sus creencias. No miró su elección de profesión. Él la amaba porque ella era su creación y quería salvarla.

**(Diapositiva #5)**

Efesios 2:8-10 dice:

**8**Porque por gracia ustedes han sido salvados mediante la fe; esto no procede de ustedes, sino que es el regalo de Dios, **9**no por obras, para que nadie se jacte. **10**Porque somos hechura de Dios, creados en Cristo Jesús para buenas obras, las cuales Dios dispuso de antemano a fin de que las pongamos en práctica.

**(Diapositiva #6)**

Amigas, aquí está la verdad del carácter de Dios: antes de que lo escogiéramos, Él nos escogió a nosotros (Juan 15:16). Él inicia el contacto. Él abre el diálogo con nosotros. Dios es relacional y hará todo lo posible para restaurar la relación rota con la humanidad caída. Su amor precede a nuestras elecciones, decisiones y estilo de vida.

**(Diapositiva #7)**

La historia de Rahab demuestra la gracia preveniente. Leamos Josué 2:10-11.

“10 Tenemos noticias de cómo el Señor secó las aguas del Mar Rojo para que ustedes pasaran, después de haber salido de Egipto. También hemos oído cómo destruyeron completamente a los reyes amorreos, Sijón y Og, al este del Jordán. 11 Por eso estamos todos tan amedrentados y descorazonados frente a ustedes. Yo sé que el Señor y Dios es Dios de dioses tanto en el cielo como en la tierra.”

Rahab compartió lo que escuchó en dos ocasiones distintas sobre los milagros y el poder de Dios. Debido a la naturaleza de su trabajo, Rahab se habría encontrado con personas que entraban y salían de la ciudad, trayendo consigo innumerables historias de cerca y de lejos. Entonces, ¿qué hizo que ella creyera en algunos relatos y en otros no? El Espíritu Santo ya estaba obrando en el corazón de Rahab incluso antes de que escuchara los informes.

**(Diapositiva #8)**

Tito 3:5 dice:

“Nos salvó, no por obras de justicia que nosotros hubiéramos hecho, sino por su misericordia. Él nos salvó mediante el lavamiento del renacimiento y la renovación por el Espíritu Santo”. El Espíritu se había estado acercando a Rahab para que cuando escuchara estas historias milagrosas, pudiera creer. Podía tomar la decisión consciente de aceptar a Yahvé como el verdadero Dios.

Este texto también demuestra que los testimonios de la liberación milagrosa de los israelitas llegaron incluso a oídos paganos. Pero lo sorprendente de esta narración es que demuestra cómo el amor de Dios precede a las decisiones de los paganos: Rahab y los miembros de su familia se apiñan en su casa y se quedan durante siete días esperando que Dios les mostrara el mismo poder de liberación que demostró a los israelitas.

Muchos críticos que argumentan que el milagro del Mar Rojo no ocurrió no pueden refutar este testimonio genuino de Rahab. Un erudito de la Biblia escribe: “¡No hay evidencia textual contra este testimonio! Es la verdad de Dios. Nada más que la verdad literal del milagro del Mar Rojo podría haber inspirado palabras como las que habló Rahab aquí. ¡Esta prostituta pagana es la primera en recitar la historia de la salvación en este libro!"[[1]](#footnote-1)

**(Diapositiva #9)**

**La Gracia de Dios**

La gracia de Dios en la forma del Espíritu Santo precede a las decisiones humanas. Continúa trabajando en los corazones, para suavizar la naturaleza pecaminosa y para ayudarnos a conocerlo completamente. Su objetivo es aflojar el dominio natural del pecado para que podamos estar más inclinados a elegir a Dios. Este es un amor que quiere reconciliarnos con Él.

**(Diapositiva #10)**

Y así, después de ser movida por el Espíritu Santo, Rahab optó por exclamar: “El Señor tu Dios es Dios arriba en el cielo y abajo en la tierra” (Josué 2:11).

Podemos estar agradecidos por el amor de Dios hacia Rahab, porque Su amor es el mismo para nosotros. Sin excusar sus pecados, Su amor encontró la manera de que una mujer pecadora fuera liberada de la pena de muerte. Rahab fue trasladada de una casa de vergüenza a un salón de fama por la gracia preveniente de Dios.

**(Diapositiva #11)**

**Cristo como nuestro modelo de amor**

Jesús fue a los pobres, a los necesitados, a las viudas, a los enfermos, y los sanó y les sirvió independientemente de sus opciones de vida. Jesús defendió a la mujer que cometió adulterio ante sus acusadores a pesar de su naturaleza y estilo de vida pecaminosos. Él nos ve por lo que podemos ser y no por lo que somos actualmente. A su vez, Él nos está llamando a extender un amor que precede a las acciones y reacciones de los demás. Un amor que no conoce fronteras. Un amor que se atreve a ir incluso a lugares donde no se le quiere.

En el modelo de amor de Cristo, también vemos arrepentimiento. Pablo nos pregunta: “¿No ves que desprecias las riquezas de la bondad de Dios, de su tolerancia y de su paciencia, al no reconocer que su bondad quiere llevarte al arrepentimiento?” (Romanos 2:4). La bondad amorosa de Dios nos lleva al arrepentimiento, y cuando el Espíritu de Dios nos da poder, recibimos Sus rasgos de bondad, paciencia y tolerancia, y también podemos guiar a otros a Jesús para lograr el arrepentimiento.

**(Diapositiva #12)**

Surge la pregunta: ¿Por qué es mucho más fácil juzgar a las personas que amarlas a pesar de su comportamiento? Como cristianos que creemos tener la verdad, a veces podemos estar cegados por nuestra naturaleza pecaminosa. A veces podemos incluso sentirnos más espirituales que otros que no comparten nuestras creencias, pero debemos recordar que “el que afirma que permanece en él debe vivir como él vivió” (1 Juan 2:6).

**Redefiniendo el término “pecador”**

Los científicos sociales creen que los humanos son críticos porque esto crea una sensación de seguridad y comodidad en sus vidas. Si una persona se ve a sí misma como mejor que otra en una situación, esa persona gana un sentido de validación mientras reduce los sentimientos de inferioridad e indignidad. Ser críticos es nuestro deseo de ser mejores que los demás, sentir que somos más valiosos y exitosos.

La perspectiva bíblica de juzgar a los demás se puede definir como nuestra naturaleza pecaminosa obrando.

**(Diapositiva #13)**

Nuestras sociedades están estructuradas de manera que se celebra la competencia y juzgamos a los individuos como exitosos o fracasados. Si un individuo es mejor que otro en algo, la sociedad lo coloca por encima de los demás y recompensa estos comportamientos. Santiago escribe acerca de este problema: “¿acaso no hacen discriminación entre ustedes, juzgando con malas intenciones?” (Santiago 2:4). Continúa su reprensión al revelar la participación activa en el prejuicio, el favoritismo y la parcialidad. Es posible que no se hayan dado cuenta, pero habían juzgado a los demás en función de la apariencia y otros factores.

Puede que no nos guste admitirlo, pero la parcialidad o el prejuicio siguen existiendo hoy, incluso dentro de los muros de las iglesias. ¿No hemos asumido y juzgado a alguien basándonos únicamente en nuestra percepción de él, por el color de su piel, su etnia, su clase o simplemente su apariencia exterior? Si se parecen a nosotros y se comportan como esperamos que se comporten, son bienvenidos con los brazos abiertos. Si se les considera inferiores o diferentes a nosotros, se les deja entrar (porque somos cristianos, después de todo), pero se les mantiene a la distancia.

**(Diapositiva #15)**

Entonces, ¿cómo debemos definir a un pecador?

Podemos ver cómo esta pregunta tendrá diferentes respuestas dependiendo de cómo se entienda la doctrina de la salvación. Si creemos que los humanos somos seres caídos, entonces creemos que todos somos pecadores, incluso nosotros mismos. “Todos pecaron y están destituidos de la gloria de Dios” (Romanos 3:23). “No hay justo, ni aun uno” (Romanos 3:10, NVI).[[2]](#footnote-2) Sí, todos somos pecadores y necesitamos la gracia salvadora de Dios.

**(Diapositiva #16)**

Elena G. de White nos recuerda: “Cuanto más te acerques a Jesús, más defectuoso aparecerás ante tus propios ojos; porque vuestra visión será más clara, y vuestras imperfecciones se verán en amplio y claro contraste con Su naturaleza perfecta.”[[3]](#footnote-3) Todos necesitamos desesperadamente la gracia y la misericordia de Dios. No es por nuestras buenas obras, buenos hábitos alimenticios o buena asistencia a la iglesia que seremos salvos, sino que es solo por la gracia y la sangre de Cristo.

Esto debería hacernos humildes cuando nos esforzamos por compartir el amor de Cristo con aquellos que viven vidas diferentes a las nuestras. No debemos juzgar a nadie por sus elecciones o por su falta de comprensión. Debemos ver a todos a través del lente redentor con el que Cristo ve a todos Sus hijos, y debemos acercarnos a ellos con el amor de Cristo.

**(Diapositiva #17)**

Elena G. de White escribe en su libro Evangelismo: “El amor debe ser el elemento predominante en todo nuestro trabajo. En la representación de otros que no creen como nosotros, todo orador debe cuidarse de hacer declaraciones que parezcan severas y como juzgar. Presentad la verdad, y dejad que la verdad, el Espíritu Santo de Dios, actúe como reprensor, como juez; pero que vuestras palabras no lastimen ni hieran el alma…”[[4]](#footnote-4)

**(Diapositiva #18)**

**Eres amado para amar**

Busque en su Biblia 1 Juan 4:10, 11 y siga mientras leo el versículo 10. “10 En esto consiste el amor: no en que nosotros hayamos amado a Dios, sino en que él nos amó y envió a su Hijo para que fuera ofrecido como sacrificio por el perdón de nuestros pecados…” Vemos en el versículo 10 que Dios nos amó primero. Nos ama incluso cuando somos desagradables y Él continúa amándonos.

Ahora, pasemos al versículo 11. “Queridos amigos, ya que Dios nos ha amado así…”. Es importante mencionar aquí que la palabra *así* puede traducirse “de esa manera”. Puesto que Dios nos amó tanto, “nosotros también debemos amarnos [de esa manera] unos a otros”. Se nos ha ordenado aquí en el versículo 11 que amemos a los demás de la misma manera que Dios nos ama.

**(Diapositiva #19)**

Pero, ¿cómo y qué significa en la práctica? Admitamos por un momento que es fácil amar a quienes queremos amar. Es fácil amar a las personas que son fáciles de amar. Jesús sabía esto y mencionó que incluso los gentiles aman a los que los aman (Mateo 5:47). Pero amar como Jesús ama es algo mucho más desafiante: “Pero yo les digo: amen a sus enemigos y oren por los que los persiguen, para que sean hijos de su Padre que está en los cielos. Él hace salir su sol sobre malos y buenos, y llover sobre justos e injustos” (Mateo 5:44, 45).

Amar como Dios es amar a quienes no nos lo ponen fácil para amarlos. Nos pide que amemos a las personas que son diferentes a nosotros, a las personas que piensan y se comportan de manera diferente a nosotros. No estamos diciendo que uno no pueda tener límites cuando se trata de personas difíciles o tóxicas, porque tener límites crea relaciones sanas. Pero nos estamos refiriendo a los cristianos que se dan por vencidos con demasiada facilidad debido a las diferencias. Si Dios se rindiera tan fácilmente con nosotros, no seríamos quienes somos hoy. Amar a los diferentes a nosotros no es fácil. Y no podemos amar bien a través de nuestros propios esfuerzos. Solo a través de la gracia de Dios podemos amar como Dios ama. Es la obra de santificación de por vida.

**(Diapositiva #20)**

El Espíritu Santo nos ayuda a eliminar el orgullo y lo reemplaza con un corazón compasivo, amable y paciente. El Espíritu Santo ayuda a sanar nuestras heridas del pasado para que podamos amar a los demás de la manera en que Dios nos ha amado. Rahab, quien experimentó la salvación de Dios, no permitió que se perdiera la oportunidad de salvar a su familia. Su confianza y amor en Dios significaba que amaba y se preocupaba por la salvación de los demás.

**(Diapositiva #21)**

¿Cómo podemos los cristianos disfrutar de nuestra salvación sin preocuparnos profundamente por la condición de los demás? Así como Rahab rogó por la protección de sus seres queridos, los seguidores de Cristo deben preocuparse por la salvación de los demás. Un teólogo bíblico escribe: “Habría sido una mala naturaleza en Rahab si ella se hubiera contentado con ser salvada sola: para que su amor pudiera estar a la altura de su fe, ella hizo un convenio por toda su familia, y así devolvió la vida a aquellos de quienes ella lo recibió.”[[5]](#footnote-5)

**(Diapositiva #22)**

**Amar a las personas dificiles**

A todos nos ha resultado difícil amar a ciertas personas o amarlas en ciertas circunstancias. Una joven, Cheryl, tenía una compañera de clase, Vicky, con quien era muy difícil interactuar y amar. Vicky siempre tenía algo negativo que decir sobre Cheryl. Ella inventaba mentiras y, a menudo, manipulaba situaciones para que otros estudiantes también les disgustara Cheryl. Cheryl, la capitana de la clase, cargo que ocupó durante muchos años, llegó un día a clase un poco tarde. Su maestra le dijo que se presentara en la estación de policía al lado de la escuela. La maestra había presentado una denuncia formal en su contra en escuela. Cheryl estaba en estado de shock, pero se fue de inmediato. La persona dura que se había enseñado a sí misma a ser no derramó lágrimas ni mostró miedo, pero, como puedes imaginar, ¡en el fondo estaba petrificada!

Cuando Cheryl llegó a la comisaría preguntando por qué la habían convocado, todos parecían confundidos y le dijeron que no habían enviado ningún mensaje a la escuela. Cuando volvió a clase, le explicó a la maestra que todo estaba bien. Ella siguió con su día como de costumbre. Sin embargo, antes de que terminara el día, descubrió que Vicky había inventado una mentira que la maestra creyó.

¿Cómo se ama a una persona así, que sabotea deliberadamente la vida de otra persona? Debemos suplicar que el amor de Dios fluya a través de nosotros, antes que las decisiones que otros toman.

Cheryl se fue a casa sintiéndose triste y enojada. Pero ella oró al respecto. Llevándoselo al Señor en oración, escuchó claramente que Él le susurraba: “De la misma manera que sientes que ella es una persona difícil de amar, imagina cómo se siente ella por ti”.

Cheryl reflexionó sobre su propio carácter y tuvo que admitir que ella también tenía un lado difícil. Podía ser maravillosa, inteligente y bien organizada, pero también podía ser mandona, de mente fuerte y tal vez incluso autoritaria. Probablemente había lastimado u ofendido a Vicky y otros sin siquiera darse cuenta. Dios abrió el corazón de Cheryl para ver su verdadero yo, a pesar de que era joven. A partir de entonces, Cheryl decidió amar a Vicky y mostrarle bondad. Al principio fue extremadamente difícil, pero con el tiempo, su amabilidad y su perdón se ganaron a Vicky y se convirtieron en buenas amigas. Esta historia demuestra que a veces el amor no es solo un sentimiento, es una decisión que elegimos tomar.

**(Diapositiva #23)**

**Conclusión**

¿Recuerdas la conversación entre dos miembros de la iglesia? Ya no se podía orar por la salvación de un ser querido que deliberadamente eligió un estilo de vida poco saludable con muchas hospitalizaciones. El segundo respondió que si uno reclama las promesas de Dios en oración por otro, entonces debe ser por la razón correcta. Si fuéramos parte de la conversación, ¿cómo deberíamos responder?

Porque Jesús nos pide que perdonemos 7 veces 70 (Mateo 18:22), y porque Él nos sigue continuamente, es nuestro privilegio y deber perdonar a los demás y buscarlos de la misma manera. A veces la oración no es suficiente. A veces necesitamos encontrarnos con las personas donde están y viajar con ellas. Para ser como Jesús, debemos proceder con amor, gracia, amabilidad y paciencia incluso antes de que otros hayan tomado las decisiones correctas.

**(Diapositiva #24)**

Dios nos llama a una vida de amor que es más profunda que los sentimientos o emociones humanas. El amor es un compromiso, una decisión meditada, para servir a Dios y a nuestro prójimo. Este tipo de amor nos obliga a trabajar por el bienestar de todas las personas, de aquellos a quienes nos resulta fácil amar y de aquellos a quienes nos resulta difícil amar.

**(Diapositiva #25)**

**Llamado**

¿Cuál es la obra de amor que necesitamos hacer en nuestra vida hoy? Si las heridas sin cicatrizar plagan nuestras relaciones, Jesús nos llama esta mañana a buscarnos unos a otros y encontrar sanidad. Si los conflictos no resueltos amenazan nuestras interacciones, Jesús nos llama a trabajar en ellos y restaurar las relaciones. Si tienes dificultades para interactuar o trabajar con un colega, Jesús le llama a tomar la iniciativa para hacer lo que sea necesario para mejorar la relación. Si guardas rencores o resentimientos hacia los demás, Jesús te llama a confesarte, aceptarte como eres y dejar atrás el pasado. Si juzgas fácilmente a las personas y crees que eres mejor que ellas, Jesús te llama a verlas de otra manera, a verlas como Él te ve a ti con su gracia y misericordia, y a humillarte.

Si está listo para hacer estos cambios hoy con la ayuda de Dios, por favor levántese conmigo. Que Dios nos bendiga a todos mientras invocamos Su gracia y fortaleza para amar a los demás. El que nos llama a amarnos unos a otros es también el que nos capacitará para hacerlo. ¡Amén!

-fin-

Seminario

**UN AMOR QUE TRANSFORMA:**

**(Diapositiva #1) TRANSFORMACIÓN EMOCIONALMENTE MADURA E INTEGRAL**

Escrito por Margery Herinirina

Directora de Ministerios de la Mujer de la División de África Meridional-Océano Índico

**(Diapositiva #2)**

En su libro *Emotionally Healthy Spirituality* (Espiritualidad Emocionalmente Saludable), Peter Scazzero afirma que no importa cuán "ungido" te sientas o cuánto sepas de la Biblia, "el elemento indispensable para decir que has alcanzado la madurez es el amor".[[6]](#footnote-6)

**(Diapositiva #3)**

**¿Qué es la madurez espiritual?**

La definición más común de un cristiano espiritualmente maduro es aquel cuyo carácter completo refleja el carácter de Jesucristo. En otras palabras, la madurez es el crecimiento que ocurre con el tiempo a través del desarrollo de una fe más profunda y un amor permanente en Cristo.

En esencia, la madurez espiritual se trata de convertirnos en quienes Dios nos creó para ser. Es el desarrollo de todas nuestras capacidades como hijos de Dios, que incluyen nuestra identidad única como un alma valiosa creada a la imagen de Dios. No es un proceso centrado en uno mismo de tratar de obtener la realización personal a partir de nuestros propios esfuerzos. La madurez espiritual no es “hacer” la vida cristiana, es “ser” en Cristo mientras vivimos nuestras vidas. Desde esta perspectiva, nuestro “hacer” brota naturalmente de un corazón de “estar” enamorado de Cristo.

**(Diapositiva #4)**

En esta presentación exploraremos cómo podemos ser transformados por el amor y luego alcanzar la madurez espiritual sin descuidar nuestra salud emocional. Nos enfocaremos en los dos grandes mandamientos que Jesús citó en el Evangelio de Marcos, 12:28-31. El texto dice:

28 Vino uno de los maestros de la ley y los oyó debatir. Al darse cuenta de que Jesús les había dado una buena respuesta, le preguntó: "De todos los mandamientos, ¿cuál es el más importante?"

29 “La más importante,” respondió Jesús, “es esta: 'Escucha, Israel: El Señor nuestro Dios, el Señor es uno. 30 ama al Señor tu Dios con todo tu corazón y con toda tu alma y con toda tu mente y con todas tus fuerzas.' 31 El segundo es este: 'Ama a tu prójimo como a ti mismo.' No hay mandamiento mayor que estos.

A medida que profundizamos en estos versículos, descubriremos qué es la madurez espiritual y qué es la madurez emocional.

El primer mandamiento es amar al Señor con todo tu corazón, alma, mente y fuerzas.

**(Diapositiva #5)**

**1. AMA A DIOS CON TODO TU CORAZÓN**

Jesús cita Deuteronomio 6:4, 5 cuando responde al escriba (Marcos 12:30). Esta parte del gran mandamiento nos insta a amar a Dios con todo nuestro corazón. Esto significa amarlo intensamente en todo momento y bajo cualquier circunstancia, buena o mala. También significa prevenir conscientemente cualquier cosa que nos separe de Él.

Elena de White dice que amar a Dios con todo nuestro corazón es no permitir que nada en la tierra quite nuestro afecto por Dios.

“Vi que todo lo que divide los afectos, o quita del corazón el amor supremo a Dios, o impide la confianza ilimitada y la entera confianza en Él, asume el carácter y toma la forma de un ídolo…. No se permite ninguna separación de nuestros afectos de Dios. Nada es para dividir nuestro supremo amor por Él o nuestro deleite en Él. Tu voluntad, deseos, planes, anhelos y placeres deben estar todos en sujeción”.[[7]](#footnote-7)

**(Diapositiva #6)**

**2. AMA A DIOS CON TODA TU ALMA**

Esta parte del gran mandamiento nos recuerda amar a nuestro Padre celestial con toda nuestra alma. Albert Barnes escribe que amar al Señor con toda el alma “significa estar dispuesto a entregarle la vida y dedicarla toda a su servicio; vivir para él, y estar dispuesto a morir por su mandato.”[[8]](#footnote-8)

David lo dice así: “Como el ciervo brama por las corrientes de las aguas, así clama por ti, Dios mío, el alma mía. Mi alma tiene sed de Dios, del Dios vivo. ¿Cuándo puedo ir a encontrarme con Dios?” (Salmo 42:1, 2). Entonces, amar a Dios con toda nuestra alma es amarlo con todo lo que somos, encontrar nuestro interior inclinado hacia Él, buscarlo y mantenerlo en el centro de nuestra vida.

**(Diapositiva #7)**

**3. AMA A DIOS CON TODA TU MENTE**

Esta parte del gran mandamiento nos muestra la importancia de mantener nuestra mente sujeta a Dios. Esto comienza con el lugar al que dirigimos nuestros pensamientos. Pablo nos anima a pensar en cosas que son verdaderas, nobles, justas, puras, amables, buenas, virtuosas y dignas de alabanza (Filipenses 4:8); y ser transformados por la renovación de nuestra mente para que podamos probar la voluntad de Dios (Romanos 12:2).

**(Diapositiva #8)**

**4. AMA A DIOS CON TODAS TUS FUERZAS**

Esta parte del gran mandamiento nos anima a amar a Dios con todas nuestras fuerzas. La fuerza se refiere al aspecto físico del amor y es el “cómo” de mostrarle a Dios que lo amamos. “Con todas nuestras fuerzas” es presentar todo nuestro ser, cuerpo y acción, como un sacrificio vivo y santo al Dios que amamos (Romanos 12:1). Es hablar cuando vemos injusticia. Es cuidar a los heridos física y espiritualmente. Es hacer lo correcto, aunque nadie nos vea. Es actuar con rectitud incluso cuando no vemos ninguna recompensa al hacerlo, incluso cuando somos perseguidos por esos actos de rectitud. Si nuestra motivación y deseo interior es amar a Dios, nuestras acciones (la fuerza de nuestro cuerpo) lo demostrarán.

**(Diapositiva #9)**

En resumen, la forma en que Jesús presenta el primer mandamiento nos enseña cómo ser espiritualmente maduros. El amor que tenemos por Dios se verá a través de nuestra relación con Él y con cada parte de nuestro ser.

**(Diapositiva #10)**

El segundo mandamiento es amar a tu prójimo como a ti mismo.

**1. ÁMATE A TI MISMO**

Jesús cita Levítico 19:18 cuando continúa hablando al escriba (Marcos 12:31). Sorprendentemente, Él dice que el segundo mandamiento es como el primero. ¿Qué quiere decir? La clave está en la última frase, “como a ti mismo”, que veremos primero.

La conciencia de ti mismo y tu relación con Dios están íntimamente relacionadas. Alguien dijo una vez: “¡Solo puedes amar a Dios y a tu prójimo tanto como te aceptas y te amas a ti mismo!” Si vamos a obedecer el segundo mandamiento, debemos comprender la importancia de amarnos a nosotros mismos, reconocer nuestro valor, desarrollar nuestra madurez emocional y cultivar una relación cercana con Dios.

**(Diapositiva #11)**

**CINCO ELEMENTOS NECESARIOS PARA AMARTE A TI MISMO:**

1. Ámate a ti mismo

2. Reconoce tu falso yo

3. Deshazte de tu falso yo

4. Vive tu verdadero yo

5. Vivir emocionalmente saludable

**(Diapositiva #12)**

**1. Ámate a ti mismo**

Es vital amarnos a nosotros mismos para poder amar plenamente a los demás. Desafortunadamente, muchos cristianos piensan que amarse a uno mismo es un pecado, un acto egoísta. Pero Jesús mismo nos manda a amar a nuestro prójimo como a nosotros mismos. Pablo instruye a los esposos a amar a sus esposas como a sus propios cuerpos (Efesios 5:28). Para amar a los demás, debemos ser capaces de amarnos a nosotros mismos tal como somos, seres únicos creados por Dios. Él quiere que celebremos nuestra singularidad.

Es difícil para nosotros amar a Dios con todo nuestro corazón, alma, mente y fuerzas si no entendemos y reconocemos cuánto nos valora. Él quiere sinceramente que entendamos que valemos todo para Él. Si no nos consideramos seres maravillosos creados por Dios para Su beneplácito, no reconoceremos la profundidad del amor de Dios por nosotros.

Si no podemos reconocer nuestro propio valor a los ojos de Dios, es difícil reconocer el gran valor de los demás. Sin embargo, estamos llamados a considerar a los demás como más importantes que nosotros mismos (Filipenses 2:3) ya darnos por nuestros hermanos y hermanas (1 Juan 3:16). Scazzero nos recuerda que "debemos ser conscientes de que necesitamos un 'yo' para para recostarnos".[[9]](#footnote-9) Tenemos que cuidar de ese yo. Esto no es un acto egoísta. Se trata de ser buenos administradores de la vida que se nos ha dado. De esta manera seremos capaces de cuidar a los demás y amarlos tanto como a nosotros mismos.

**(Diapositiva #13)**

**2. Reconoce tu falso yo**

Las personas pueden esforzarse por vivir de acuerdo con su yo auténtico, pero al mismo tiempo pueden luchar con la necesidad de usar su yo falso para complacer a los demás y llevarse bien o para obtener lo que necesitan para sobrevivir.

El esquema de desarrollo de Donald Winnicott se refiere al falso yo como “ciertos tipos de personalidades falsas que se desarrollan como resultado de fallas ambientales tempranas y repetidas, con el resultado de que el verdadero potencial del yo no se realiza, sino que se oculta. Esta idea se presenta completamente en 'La teoría de la relación padre-hijo' (Winnicott, 1965c)". Winnicott explica que este proceso delirante de auto creación comienza temprano en nuestra infancia.[[10]](#footnote-10)

Los niños a menudo necesitan responder de manera anormal para cumplir con las demandas de sus padres, sintiendo que deben conformarse para ser amados y tolerados. Esta actitud continúa en sus relaciones con los sistemas educativos, carreras y prácticas religiosas.

Hasta cierto punto, todos cultivamos un falso yo, pero muchos de nosotros no somos conscientes de ello.[[11]](#footnote-11) Es natural para nosotros ajustarnos a las expectativas de las personas que nos rodean, pero podemos comenzar a usar una máscara, no solo para los demás, para Dios y para nosotros mismos.

**(Diapositiva #14)**

**3. Deshazte de tu falso yo**

Permitir que Dios tome el control sobre nosotros puede ayudarnos a deshacernos de los falsos egoísmos. Robert Mulholland dice en su libro, *El viaje más profundo: la espiritualidad de descubrir tu verdadero yo* “La tentación de asumir el papel de Dios en nuestra vida es la esencia del falso yo. El falso yo es un yo que de alguna manera está jugando a ser dios en su vida y en su mundo”.[[12]](#footnote-12)

El falso yo también es como estar encerrado en una celda que nosotros y nuestras sociedades hemos creado. Es como si nos encerráramos personalmente para evitar la vergüenza, el dolor y la vergüenza. Alternativamente, nos convertimos en otra persona y nos amoldamos a las personas que nos rodean. Cuando nos sentimos encerrados en la celda, a veces dejamos de correr riesgos con las personas. Dejamos de amar a los demás por temor a que no nos amen. Dejamos de acudir a otros en busca de apoyo, por temor a que se nieguen a ayudarnos. Dejamos de decir lo que pensamos porque alguien ha usado nuestras palabras para herirnos o condenarnos. Nos aislamos de los demás. O bien, nuestro falso yo a veces nos empuja a decir mentiras para conseguir lo que queremos, a pretender ser alguien que no somos, a adaptarnos a las variadas situaciones en las que debemos actuar.

Mulholland se refiere a estas actitudes desarrolladas a partir del falso yo como miedo, autoprotección, posesividad, manipulación, tendencias autodestructivas, autopromoción, autocomplacencia y la necesidad de distinguirnos de los demás.[[13]](#footnote-13)

Estas actitudes se convierten en malos rasgos de carácter, pero pueden desaparecer si las llevamos a Jesús. La Biblia dice en 1 Juan 1:9 “Si confesamos nuestros pecados, él es fiel y justo para perdonar nuestros pecados y limpiarnos de toda maldad”. Mulholland comenta sobre este versículo:

El propósito de Dios para nosotros no fue simplemente perdonar los pecados, sino transformar nuestro falso ser: limpiar toda su injusticia, hacernos justos, restaurarnos a nuestro verdadero ser en una relación amorosa con Dios y ser como Cristo en el mundo. … Es solo cuando estamos en una relación cercana con Dios que descubriremos nuestro verdadero yo, encontraremos nuestra propia identidad, encontraremos un mayor amor por los demás y seremos transformados.[[14]](#footnote-14)

También agrega que “somos creados para experimentar nuestra verdadera vida, nuestra identidad genuina, nuestro significado más profundo, nuestro propósito más completo, nuestro valor supremo en una unión íntima y amorosa con Dios en el centro de nuestro ser”.[[15]](#footnote-15) Necesitamos vivir constantemente en la presencia de Dios para vivir una vida genuina.

Pablo escribe a la iglesia apostólica en Colosas: “Vuestra vida ahora está escondida con Cristo en Dios” (Colosenses 3:3). Así como la vida de Jesús estuvo escondida en Dios cuando estuvo en la tierra, Pablo indica que nuestras vidas están escondidas en Jesús. Esto no significa esconder nuestro yo auténtico de Dios y de los demás ni crear un yo falso. “Nos convertimos en seres autónomos, autorreferenciales, que hemos abandonado el centro de nuestra verdadera identidad en Dios. Nos objetivizamos o nos identificamos aparte de Dios”. [[16]](#footnote-16)

**(Diapositiva #15)**

**4. Vive tu verdadero yo**

Es solo cuando tenemos esta relación cercana con Jesús que podemos vivir nuestro verdadero yo. Recuerde, Dios nos ha creado y moldeado internamente con una personalidad única, pensamientos y sueños únicos, temperamentos únicos, dones y talentos espirituales, y con nuestros propios sentimientos y deseos únicos. Estas cosas constituyen el yo auténtico. Estamos hechos maravillosamente por un Dios amoroso. Si nos acercamos a Él todos los días, Él nos ayudará a vivir una vida floreciente usando todo nuestro potencial. Sin embargo, más a menudo de lo que nos gustaría admitir, no celebramos nuestra singularidad como lo hizo David cuando declaró que estaba maravillosamente hecho. Tenemos inseguridades y, con demasiada frecuencia, nos enfocamos en nuestros defectos e imperfecciones en lugar de en nuestro hermoso ser auténtico.

**(Diapositiva #16)**

**5. Vive emocionalmente sano**

Nuestro pasado está más conectado con nuestro presente de lo que nos damos cuenta. La mayoría de nosotros hemos experimentado traumas que nos han dejado un bagaje emocional que no nos permite vivir libremente. Es posible que evitemos lidiar con la tristeza, la ira, el dolor o el miedo, e incluso los pequeños eventos pueden desencadenar estas emociones y abrir heridas pasadas. Podemos encontrarnos viviendo emocionalmente poco saludables.

Es entonces cuando recordamos las palabras de Pablo: “Es para la libertad que Cristo nos ha hecho libres. Estad, pues, firmes, y no os dejéis otra vez agobiar por el yugo de la servidumbre” (Gálatas 5:1). El Espíritu Santo ha sido enviado para capacitarnos y liberarnos de nuestras cargas.

Tened siempre presente que fuisteis creados con amor y alegría por un Dios gozoso que os ama. Fuiste creado para ser amoroso y alegre, para ser capaz de dar y recibir amor, y para ejercitar tu humanidad y los dones únicos que Dios te dio sin temor al rechazo.

**(Diapositiva #17)**

**SEIS FACTORES QUE CONTRIBUYEN A VIVIR EMOCIONALMENTE SANO:**

1. Escucha la voz de Dios en el silencio; pasa tiempo y espera en el Señor.
2. Crea conciencia de y gestiona tus emociones.
3. Desarrolla la inteligencia emocional (EQ).
4. Vive una vida transformada.
5. Perdónate. Ten compasión y reconoce tus limitaciones.
6. Ore por ánimo.

1) Escucha tu interior en silencio; espera en el Señor.

Muchas distracciones en este mundo nos impiden escuchar nuestros sentimientos, gustos y disgustos. Parker Palmer analiza en su libro A Hidden Wholeness cómo siempre tenemos personas que quieren arreglarnos, salvarnos, aconsejarnos y enderezarnos para convertirnos en lo que les gustaría que fuéramos. [[17]](#footnote-17)

Cada día cuando te levantes, pon tu vida en las manos de Cristo y pídele que te ayude a ser tu verdadero yo, a escuchar su voz guiándote y a no ser influenciado negativamente por tu entorno. Oren y escúchenlo en silencio. David escribe: “Alma mía, espera en silencio sólo en Dios, porque de él es mi esperanza. El solo es mi roca y mi salvación, Mi baluarte; No seré sacudido (Salmo 62: 5, 6, NVI).

A veces es difícil encontrar este momento de silencio porque hay innumerables demandas que exigen tu atención, el ritmo frenético de la vida, el bombardeo de comerciales, televisión, radio, redes sociales, etc. Peter Scazzero explica que el silencio y la soledad son difíciles de encontrar, pero son “esenciales para trabajar nuestra verdadera identidad y estar emocionalmente sanos, como Dios quiere”.[[18]](#footnote-18) Pasar más tiempo con Dios intencionalmente a diario es necesario para una vida centrada en Cristo.

2) Sé consciente y gestiona tus emociones.

Para estar sano emocionalmente, necesitas manejar tus emociones y tus sentimientos. Tomar conciencia de las emociones que está experimentando es una parte importante de aprender a perdonarse y amarse a sí mismo. La investigación ha encontrado que identificar y etiquetar sus emociones puede ayudar a reducir la intensidad de sus sentimientos.[[19]](#footnote-19) Esto puede ayudarte a regular mejor las emociones, incluidas las relacionadas con los sentimientos de culpa y vergüenza.

Dan B. Allender y Tremper Longman III analizan el manejo de sus emociones en su libro, The Cry of the Soul (El Grito del Alma).

Ignorar tus emociones es volver a la realidad. Escuchar nuestras emociones nos lleva a la realidad y la realidad es donde nos encontramos con Dios. Son el grito que le da voz al corazón... Sin embargo, a menudo hacemos oídos sordos, a través de la negación emocional, la distorsión o la desconexión. Tensamos cualquier cosa perturbadora para obtener un tenue control de nuestro mundo interior. Estamos asustados y avergonzados de lo que se filtra en nuestra conciencia. Al descuidar nuestras emociones intensas, somos falsos con nosotros mismos y perdemos una maravillosa oportunidad de conocer a Dios. Olvidamos que el cambio viene a través de la honestidad brutal y la vulnerabilidad ante Dios.[[20]](#footnote-20)

Es bueno abrirse a Dios, contarle todos los sentimientos que tienes y pedirle que te ayude a lidiar con ellos.

3) Desarrolla tu inteligencia emocional.

Daniel Goleman define cinco componentes de la inteligencia emocional y explica que puedes y debes desarrollarlos.[[21]](#footnote-21)

**• Identificar sus emociones**. ¿Estás feliz, triste, enojado, asustado, avergonzado? Ser capaz de identificar tus sentimientos te da la capacidad de comprender tus emociones.

• **Controlar sus emociones.** Necesitas controlar tus emociones. Elena G. de White escribió: “Si los pensamientos están equivocados, los sentimientos estarán equivocados, y los pensamientos y sentimientos combinados forman el carácter moral”.[[22]](#footnote-22) También escribió: “Pocos se dan cuenta de que es un deber ejercer control sobre los pensamientos y las imaginaciones”.[[23]](#footnote-23)

• **Conocer las emociones de los demás.** Para tomar conciencia de las emociones de otra persona, pregúntese cuáles podrían ser sus sentimientos y emociones. Haz que sea una prioridad comprender su comportamiento y mostrarles empatía.

• **Gestión de las relaciones.** Cuando sabes cómo te sientes y eres capaz de controlar tus emociones y cuando también puedes entender el comportamiento de los demás y mostrarles empatía, mantendrás una buena relación con los demás.

• **Motivarse para lograr metas.** Cuando controlas tus emociones y mantienes una buena relación con los demás, podrás avanzar y lograr más.

Dios mismo siente una amplia gama de emociones. Escuche la emoción en la voz de Dios: “¿Cómo puedo entregarte, Israel?... Mi corazón ha cambiado dentro de mí; se ha despertado toda mi compasión” (Oseas 11:8). Dios creó a los seres humanos a Su imagen, con emociones. Él tiene empatía con nuestros sentimientos y está listo y dispuesto a ayudarnos a controlar nuestras emociones. Dios aconsejó personalmente a Caín que controlara su sentimiento de ira (Génesis 4:5-7), porque Dios quiere que Sus hijos desarrollen inteligencia emocional.

En su libro*, El Arte Perdido de Pensar,* Neil Nedley afirma que no podemos mejorar fácilmente nuestro cociente de inteligencia (CI), pero podemos mejorar nuestro cociente emocional (CE). Continúa diciendo: "CE tiene la capacidad de apartarse de la reacción emocional a un evento perturbador y mirar mentalmente lo que realmente sucedió".[[24]](#footnote-24)

4) Vive una vida transformada.

Scazzero revela que muy a menudo nuestro verdadero yo no es visto por los demás porque ocultamos nuestros sentimientos y luchamos solos. Él dice que solo el 10% es visible para otros en la superficie y el 90% está oculto, sin cambios e inmóvil. Esta parte ni siquiera es tocada por Jesús, pero Él está dispuesto y esperando para transformarnos en las partes ocultas. Scazzero compara nuestras vidas con el Modelo Iceberg donde solo el 10% está sobre la superficie. El otro 90% del iceberg se encuentra oculto en capas debajo de la superficie. [[25]](#footnote-25)

Heridas o heridas pasadas, odios, malas infancias, tristezas, enfados, todo tipo de cosas, quedan sepultadas. Incluso si conocemos a Dios y vamos a la iglesia, no hay cambio en estas capas hasta que nos abrimos y le pedimos a Dios que nos transforme. Dios nos creó a Su imagen (Génesis 1:27) y tiene la intención de que vivamos con nuestra humanidad completa, no con el 90% enterrado e intacto. Ser creado a la imagen de Dios incluye dimensiones físicas, espirituales, emocionales, intelectuales y sociales. Ignorar cualquier aspecto de nuestro ser siempre termina con consecuencias destructivas en nuestra relación con Dios, con los demás y con nosotros mismos.

Jesús busca transformar todas las capas que se encuentran muy por debajo de la superficie de nuestra vida exterior. Lo que yace en lo profundo son esas cosas que no se ven hasta que salen cuando están bajo gran estrés. Debemos permitirle a Jesús el acceso a nuestros icebergs. Cuando le presentamos todas las capas ocultas de nuestro iceberg para sanación y transformación, sucede algo asombroso. “Las personas profundamente cambiadas cambian el mundo; tienen un impacto más poderoso y sostenible en el mundo”. [[26]](#footnote-26)

Conozca a Jesús → Asistir a la iglesia → Emocionalmente saludable, siendo transformado → gran impacto

Conozca a Jesús → Asistir a la iglesia → Ocultar emociones, no cambiar → pequeño impacto

5) Perdónate a ti mismo.

Todos cometemos errores y todos pecamos, pero a muchos de nosotros nos resulta difícil perdonarnos a nosotros mismos. Los pensamientos de culpa y arrepentimiento pueden colarse en nuestra mente y convencernos de que no somos lo suficientemente buenos para ser amados. ¡Pero Dios nos ama! Él nos ha perdonado y liberado de la culpa del pecado. También debemos perdonarnos a nosotros mismos y olvidar el pasado, para que podamos aceptar la bondad y la compasión que Dios tiene para con nosotros. “Todos los que están en Jesús son libres de condenación” (Romanos 8:1) y son libres para amar (Gálatas 5:13).

**DOS FACTORES PARA PERDONARTE A TI MISMO**

* **Ten compasión por ti mismo.** Debemos aceptar lo que sucedió, pero debemos ser compasivos con nosotros mismos para permitir que nuestras vidas sigan adelante. Debemos recordarnos a nosotros mismos que pase lo que pase, Dios siempre está a nuestro lado, ya sea por algo que hacemos o por algo que otros hacen para hacernos sufrir.

Pablo escribe a Timoteo:

15 He aquí una palabra fiel que merece plena aceptación: Cristo Jesús vino al mundo para salvar a los pecadores, de los cuales yo soy el primero. 16 Pero precisamente por eso se me mostró misericordia, para que en mí, el peor de los pecadores, Cristo Jesús mostrara su inmensa paciencia como ejemplo para los que creerían en él y recibirían la vida eterna (1 Timoteo 1:15-16) .

* **Reconozca sus propias limitaciones**. Algunas personas se culpan a sí mismas por todo porque han sufrido abusos y traumas en el pasado y todavía se sienten culpables. Estas personas necesitan ser apoyadas emocionalmente para recuperar su autoestima y reconocer su valor a los ojos de Dios.

A menudo es difícil para nosotros pasar por el proceso de perdonarnos a nosotros mismos, pero podemos avanzar paso a paso con Dios a nuestro lado. Este ejercicio de auto perdón nos librará de resultados nocivos, como la enfermedad mental, que pueden tener un impacto negativo en nosotros y en nuestras relaciones con los demás.

6) Orar por coraje

Necesitamos coraje cuando decidimos hacer un cambio en nuestras vidas. El cambio no llega de la noche a la mañana. A veces no lo conseguimos y nos desanimamos. Pidámosle a Dios que nos ayude en este proceso y que confiemos en sus promesas.

Una de mis promesas favoritas es Josué 1:9: “¿No te lo he mandado yo? Se fuerte y valiente. No tengas miedo; no te desanimes, porque Jehová tu Dios estará contigo dondequiera que vayas” (NVI).

Nuestro Dios es fiel y justo, y Él estará allí para ti. También necesitas buenos amigos, amigos de confianza que te apoyen. Necesitas amigos con los que puedas compartir tus intenciones y que te animen a seguir adelante. Un verdadero amigo refresca el alma. Como dice Salomón: “El consejo sincero de un amigo es tan dulce como el perfume y el incienso” (Proverbios 27:9, NTV).

Scazzero dice que “la madurez emocional y la madurez espiritual van de la mano. Es simplemente imposible volverse espiritualmente maduro mientras se permanece emocionalmente inmaduro”. [[27]](#footnote-27) Podemos concluir que es un proceso de madurez emocional, no un acto egoísta, aprender a amarnos (y perdonarnos) a nosotros mismos. Es el proceso de madurez espiritual, vivir nuestro yo auténtico como Dios nos creó para ser.

En resumen, Jesús nos enseña en el segundo mandamiento a amarnos a nosotros mismos como Dios nos ama para que sepamos amar a nuestro prójimo como Dios lo ama. Aprendamos a “amar a tu prójimo”.

**(Diapositiva #18)**

**2. AMA A TU PRÓJIMO**

La primera parte del segundo gran mandamiento es amar a los demás. El gran teólogo judío Martin Buber escribió un libro brillante llamado “Yo y Tú”. En su libro, Buber describió la relación más sana o madura posible entre dos seres humanos como una relación yo-tú. En tal relación, según él, debemos reconocer que estamos hechos a imagen de Dios y que todas las demás personas sobre la faz de la tierra también lo son. [[28]](#footnote-28)

Habiendo sido creada a la imagen de Dios, cada persona en la tierra merece respeto, dignidad y valor. Nunca debemos menospreciar a nadie. Nunca debemos considerar a otra persona como un objeto para nuestro propio beneficio. Debemos afirmar que cada individuo tiene una existencia única y separada. Y aunque sean diferentes a nosotros, debemos amar, respetar y valorar a cada ser humano.

¿**Cómo podemos respetar a los demás?**

Respetar a los demás se hace cuando amamos incondicionalmente. El amor incondicional de Dios por sus seres creados se llama amor ágape. (Véase Juan 3:16; Juan 13:34, 35; Romanos 12:10.)

**(Diapositiva #19)**

**CONSEJOS PARA DEMOSTRAR AMOR INCONDICIONAL Y RESPETO A LOS DEMÁS**

• **Empatizar, simpatizar.** Llevad las cargas los unos de los otros. (Gálatas 6:2).

• **Atender.** Dar una mano amiga, dar apoyo (Mateo 25:35-40).

• **Valor.** Muestra tanto cuidado por ellos como por ti mismo (Efesios 5:28).

• **Regocíjate.** Aprecia su éxito sin ser celoso (Romanos 12:15).

• **Proporcionar.** Cuando tengan necesidad, comparte con ellos (Mateo 5:42; Romanos 12:13).

• **No juzgues**. Permite que Dios sea el juez (Mateo 7:1-5; Romanos 15:19).

• **Aceptar.** No te detengas en las diferencias. (Romanos 15:7-12).

• **Buscar su salvación.** Ora por ellos. Hacer discípulos, bautizándolos y enseñándoles (Romanos 10:1; Mateo 28:19-20).

La lista puede ser exhaustiva. Puedes agregar más formas de respetar a los demás.

A menudo, consideramos a las personas como una relación yo-ello, dice Buber. Los tratamos como un medio para un fin, como un objeto para lograr lo que queremos o necesitamos. [[29]](#footnote-29)

**EJEMPLOS DE TRATAR A ALGUIEN COMO EL MEDIO PARA UN FIN**

•Queremos algo a cambio (nuestro objetivo final) cuando escuchamos los problemas de nuestro prójimo o lo ayudamos con una necesidad.

* Esperamos que por nuestra atención a ellos asistan a una serie de evangelización o actividad relacionada con la iglesia.
* Pero si no responde como queremos, pasamos a otra persona.

• Actuamos con superioridad y damos órdenes a los demás, como si nos estuvieran sirviendo.

• Ignoramos a ciertas personas para separarnos de sus situaciones, estado o comportamiento.

• Nos hacemos amigos de personas que pertenecen a un grupo o camarilla a la que queremos unirnos.

**(Diapositiva #20)**

Elena de White escribe:

“Dejar sin alivio a un prójimo que sufre es una violación de la ley de Dios... El que ama a Dios no sólo amará a sus semejantes, sino que considerará con tierna compasión a las criaturas que Dios ha creado. Cuando el Espíritu de Dios está en el hombre, lo lleva a aliviar en lugar de crear sufrimiento...

**(Diapositiva #21)**

…Debemos ocuparnos de cada caso de sufrimiento y considerarnos agentes de Dios para aliviar al necesitado hasta lo más extremo de nuestra capacidad. Debemos ser colaboradores de Dios. Hay algunos que manifiestan gran afecto por sus parientes, por sus amigos y favoritos, que sin embargo no son amables ni considerados con aquellos que necesitan tierna simpatía, bondad y amor…

**(Diapositiva #22)**

…Preguntémonos con sinceridad de corazón: ¿Quién es mi prójimo? Nuestros prójimos no son simplemente nuestros vecinos y amigos especiales, no son simplemente aquellos que pertenecen a nuestra iglesia o que piensan como nosotros. Nuestros prójimos son toda la familia humana. (Debemos hacer el bien a todos los hombres, y especialmente a los que son de la familia de la fe…).

**(Diapositiva #23)**

…Debemos dar al mundo una exhibición de lo que significa cumplir la ley de Dios. Debemos amar a Dios supremamente y a nuestro prójimo como a nosotros mismos”. [[30]](#footnote-30)

**(Diapositiva #24)**

**Conclusión**

Dios tiene un camino distintivo para cada uno de nosotros. Nuestra oración es que seas fiel a lo tuyo. Que Dios te dé el valor para vivir fielmente tu vida única en Cristo, y que Él te rodee. Que Él te mantenga cerca de Él y te transforme. Que escuches Su voz al comenzar un nuevo capítulo, amándolo con todo tu corazón y amando a tu prójimo como a ti mismo.

Bibliografía

Ministerios Adventistas de Posibilidades. “Salud mental y bienestar: plenitud en nuestro quebrantamiento”. Acceso el 11 de febrero de 2023, <https://www.possibilityministries.org/ministries/mental-health-wellness/>

Allender, Dan B. y Tremper Longman III. El clamor del alma: cómo nuestras emociones revelan nuestras preguntas más profundas acerca de Dios. Colorado Springs, CO: NavPress, 1994.

Barnes, Alberto [1834]. Notas sobre la Biblia (Mateo 22:37). Consultado el 11 de febrero de 2023, <https://sacred-texts.com/bib/cmt/barnes/mat022.htm>

Coffman, James Burton, 1905-2006. Comentarios de Coffman sobre la Biblia (Josué 2:10). Abilene, TX: Abilene Christian University Press, 1992.

David, Susana. “3 maneras de comprender mejor sus emociones”, Harvard Business Review, 10 de noviembre de 2016. Consultado el 11 de febrero de 2023, <https://hbr.org/2016/11/3-ways-to-better-understand-your-emotions>

Goleman, Daniel. Inteligencia emocional: por qué puede importar más que el coeficiente intelectual. Nueva York, NY: Bantam Books, 2006.

Johns, Jennifer. “Falso yo”, Encyclopedia.com. Consultado el 11 de febrero de 2023, <https://www.encyclopedia.com/psychology/dictionaries-thesauruses-pictures-and-press-releases/false-self>.

Martin, Matthew y Eric W. Cowan. “Recordando a Martin Buber y el 1-Thou en la consejería”, Counseling Today, 8 de mayo de 2019. Consultado el 11 de febrero de 2023, <https://ct.counseling.org/2019/05/remembering-martin-buber-and-the-i-thou-in-counseling/>

Mulholland, M. Robert, Jr. El viaje más profundo: la espiritualidad de descubrir su verdadero yo. Westmont, IL: InterVarsity Press, 2016.

Nedley, Neil. El arte perdido de pensar: cómo mejorar la inteligencia emocional y lograr el máximo rendimiento mental. Ardmore, OK: Nedley Publishing, 2010.

Palmer, Parker. Una totalidad oculta: el viaje hacia una vida indivisa. San Francisco, CA: Jossey-Bass, 2004.

Equipo editorial de Resilient Educator. “Explicación de la teoría de la inteligencia emocional de Daniel Goleman”, ResilientEducator.com. Consultado el 11 de febrero de 2023,<https://resilienteducator.com/classroom-resources/daniel-golemans-emotional-intelligence-theory-explained/>.

Scazzero, Peter. Espiritualidad emocionalmente saludable: es imposible ser espiritualmente maduro, mientras se permanece emocionalmente inmaduro. Grand Rapids, MI: Zondervan, 2017.

Spence-Jones, HDM (Henry Donald Maurice), 1836-1917, editor. El comentario del púlpito (Josué 2:12). Nueva York : Londres :Anson D.F. Randolph; Kegan Paul, trinchera, 1883.

Trudeau, Danielle. "Dr. D. W. Winnicott: El yo verdadero y falso”, Consejería profunda, Chicago, IL. Consultado el 11 de febrero de 2023,<https://depthcounseling.org/blog/winnicott-true-false-self#:~:text=Winnicott%20expounded%20on%20the%20idea,age%2C%20without%20even%20knowing%20it>.

Winnicott, D. W. (Donald Woods), 1896-1971. Los Procesos de Maduración y el Ambiente Facilitador: Estudios en la Teoría del Desarrollo Emocional. Nueva York: International Universities Press, Inc., 1965. Accedido a través de la Escuela de Artes y Ciencias, Universidad de Pennyslvania, 11 de febrero de 2023,<https://www.sas.upenn.edu/~cavitch/pdf-library/Winnicott_EgoDistortion.pdf>

———. “El yo verdadero y el falso”, The School of Life.com. Consultado el 11 de febrero de 2023,<https://www.theschooloflife.com/article/the-true-and-the-false-self//?/>

White, Elena G. (1827-1915). Evangelización. Washington, DC: Review and Herald Publishing Association, 1946.

———. La maravillosa gracia de Dios. Washington, DC: Review and Herald Publishing Association, 1973.

———. Levantalo. Hagerstown, MD: Review and Herald Publishing Association, 1988.

———. Hijos e Hijas de Dios. Washington, DC: Review and Herald Publishing Association, 1955.

———. Testimonios para la Iglesia, vol. 5. Mountain View, CA: Asociación de Publicaciones de Pacific Press, 1882.

1. James Burton Coffman, *Coffman Commentaries on the Bible* (Josué 2:10). [↑](#footnote-ref-1)
2. Véase también Salmo 14:3; 53:1-3; Eclesiastés 7:20 [↑](#footnote-ref-2)
3. Elena G. de White, El Camino a Cristo, 64.2 [↑](#footnote-ref-3)
4. White, *Evangelismo,* 303.2 [↑](#footnote-ref-4)
5. H.D.M. Spence-Jones, editor, *The Pulpit Commentary* (Josué 2:12). [↑](#footnote-ref-5)
6. Peter Scazzero, *Emotionally Healthy Spirituality*, 165-167. [↑](#footnote-ref-6)
7. Elena G. de White, *Exaltad a Jesús*, 136 (Mayo 8) [↑](#footnote-ref-7)
8. Albert Barnes [1834], *Notes on the Bible* (Mateo 22:37). [↑](#footnote-ref-8)
9. Scazzero, *Emotionally Healthy Spirituality,* 35. [↑](#footnote-ref-9)
10. Jennifer Johns, “False Self,” Encyclopedia.com [↑](#footnote-ref-10)
11. D.W. Winnicott, *The Maturational Processes and the Facilitating*. Ideas y comentarios en este seminario fueron tomadas de esta lectura. Documentos adicionales de y acerca de el verdadero y falso yo de Winnicott, también fueron consultados: D.W. Winnicott, “The True and False Self,” and Danielle Trudeau, “Dr. D.W. Winnicott: The True and False Self,” [↑](#footnote-ref-11)
12. M. Robert Mulholland, Jr, *The Deeper Journey,* 24 [↑](#footnote-ref-12)
13. Ibid., capítulos 2 y 3 [↑](#footnote-ref-13)
14. Ibid., 26. [↑](#footnote-ref-14)
15. Ibid., 31. [↑](#footnote-ref-15)
16. Ibid., 32. [↑](#footnote-ref-16)
17. Parker Palmer, *A Hidden Wholeness,* 80-81. [↑](#footnote-ref-17)
18. Scazzero, *Emotionally Healthy Spirituality,* 62. [↑](#footnote-ref-18)
19. Susan David, “3 Ways to Better Understand Your Emotions,” *Harvard Business Review,* online, November 2016. [↑](#footnote-ref-19)
20. Dan Allender and Tremper Longman III. *The Cry of the Soul,* 24-25. See also Scazzero, *Emotionally Healthy Spirituality,* 49. [↑](#footnote-ref-20)
21. Daniel Goleman, Emotional Intelligence. Esta es una lista adaptada. Ver también “Daniel Goleman’s Emotional Intelligence Theory Explained,”Resilient Educator.Com. Ver también Adventist Possiblity Ministries, “Mental Health and Wellness: Wholeness in Our Brokenness,” PossibilityMinistries.org. [↑](#footnote-ref-21)
22. White, *Testimonios para la Iglesia,* vol. 5., 290.0 [↑](#footnote-ref-22)
23. White, La Maravillosa Gracia de Dios, 321. (Nov. 15) [↑](#footnote-ref-23)
24. Neil Nedley, *The Lost Art of Thinking,* 16. [↑](#footnote-ref-24)
25. Scazzero, *Emotionally Healthy Spirituality,* 17. [↑](#footnote-ref-25)
26. Scazzero, *Emotionally Healthy Spirituality,* 5. [↑](#footnote-ref-26)
27. Scazzero, *Emotionally Healthy Spirituality.* [↑](#footnote-ref-27)
28. Matthew Martin and Eric W. Cowan, “Rembering Martin Buber and the I-Thou in Couseling,” *Counseling Today,* May 8, 2019*. Comentarios del Seminario fueron adaptados del artículo escrito acerca del libro Yo y Tu por* Martin Buber. “Buber vio el encuentro entre tú y yo como el aspecto más importante de la experiencia humana porque es en esta relación que nos volvemos completamente humanos. Cuando uno se encuentra con otro como Tú, se reconoce la singularidad y separación del otro sin oscurecer la relación o humanidad común que se comparte. Buber contrastó esta relación yo-tú con una relación yo-eso, en la que la otra persona se experimenta como un objeto para ser influenciado o utilizado, un medio para un fin. Lamentablemente, la relación yo-eso requiere poca explicación para cualquiera que viva en un marco cultural de distracción y materialismo tecnológico.

<https://ct.counseling.org/2019/05/remembering-martin-buber-and-the-i-thou-in-counseling/> [↑](#footnote-ref-28)
29. Ibid. [↑](#footnote-ref-29)
30. White, Hijos e Hijas de Dios, 53,3. (15 de febrero) [↑](#footnote-ref-30)