

Enero - Marzo • 2020

Juntos

con bendición

Mansedumbre y no debilidad

El fruto del Espíritu es templanza

Bondad. Guía para hacer buenas Obras

La permanencia en el matrimonio: locura de la cruz

Koinonía y matrimonio

Para reflexionar:
No me tienes
paciencia

Consejos pastorales:
Actos de amor



Juntos con bendición

Editorial

Amadados hermanos en Jesucristo, paz a ustedes, como cada trimestre es un verdadero gozo poder saludarles desde este espacio que ha sido diseñado con el objetivo de nutrirnos a través del aceite fresco que Dios en su especial cuidado ha querido darnos. En este trimestre dicho alimento estará condimentado nada más y nada menos que con los frutos que el Espíritu Santo nos da especialmente en el marco del matrimonio, siendo este el escenario perfecto para practicar cada uno de ellos, buscando en todo tiempo el parecido más cercano a nuestro Dios, ahora pues “Juntos con bendición y bajo la gracia del Espíritu Santo”, que es la segunda parte de lo que el Apóstol Pablo instruye y hace énfasis: amor, gozo, paz, paciencia, fe, reconociendo que los tres primeros perfeccionan el corazón, dentro de sí mismo; porque mediante ellos se ama a Dios con gozo y paz, ahora, en esta edición deseamos que Él nos siga guiando a través de cada uno de los artículos que esperamos todos podamos disfrutar, saboreando cada uno de ellos en nuestra vida de pareja y, por supuesto, complementando el crecimiento mediante la paciencia, mansedumbre, templanza y bondad.

Deseamos que Dios en su gran Amor nos permita cumplir, pero sobre todo disfrutar de esta gran instrucción, ya que, el matrimonio es la relación más sublime que se nos pudo regalar, entendiendo que si bien este bonito vínculo es un regalo de nuestro amado Padre, la responsabilidad de desarrollarlo y consolidarlo nos la ha dejado a nosotros. Busquemos en todo tiempo vivir juntos con bendición y bajo la gracia.

Con amor fraterno
Efraín Isaac Pérez Pérez
Ana Delia Galeana Juárez

Directorio

Consejo Editorial

Josué Ramírez de Jesús
Director Departamento Nacional
de Educación Cristiana

Editores

Efraín Isaac Pérez Pérez
Ana Delia Galeana Juárez

Corrector de estilo

Azeneth Delgado Castañeda



La Verdad Presente
«Agencia Editorial»

Dirección

Josué García Licona

Asistencia editorial

Ana Guerrero Martínez

Diseño gráfico

Jairo Beiza Alvarado
Gamaliel Moreno Ortega

Distribución

Emmanuel Sedano Mateo
Elizabeth Román Rodríguez

Comunicación Digital

Abraham Rosas Milian



Juntos con Bendición, es una publicación trimestral editada por la Iglesia de Dios (7º día) A. R., Av. Universidad No. 205 Col. Buenavista C.P. 62130, Cuernavaca, Mor. Tel. 01(777)102 01 30 al 32. Correo electrónico: editorial@iglesia7d.org.mx Página Web: <http://www.iglesia7d.org.mx>. Editor responsable: Israel Delgado Sánchez. Reservas de Derechos al Uso Exclusivo 04-2013-100812250500-102. ISSN: en trámite, por el Instituto Nacional del Derecho de Autor. Licitud de Título y contenido en trámite, otorgado por la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas de la Secretaría de Gobernación. Permiso SEPOMEX en trámite. Impreso por Gabriela Hinojosa Sánchez. Tulipán Holandes No. 206 A. Col. Los Tulipanes, Cuernavaca, Mor. C. P. 62388. Se terminó de imprimir el 10 de diciembre de 2019, con un tiraje de 1 800 ejemplares. Queda estrictamente prohibida la reproducción total o parcial de los contenidos de la publicación sin previa autorización de la Iglesia de Dios (7º día) Asociación Religiosa. Publicación Trimestral: enero - marzo - 2020.

Juntos con bendición

Contenido

Artículos

Mansedumbre y no debilidad	3
El fruto del Espíritu es templanza	5
Bondad. Guía para hacer buenas Obras	8
La permanencia en el matrimonio: locura de la cruz	11
Koinonía y matrimonio	14
Para reflexionar: No me tienes paciencia	17
Consejos pastorales: Actos de amor	21

ante Dios, lo que es también ante los hombres, incluso ante hombres malos, sobre la base de la consciencia de que estos, con todos los insultos y malos tratos que puedan infligir, son permitidos y empleados por Dios para la disciplina y purificación de sus elegidos (Trench, *Synonyms*, Sxlii). En Gálatas 5:23 se asocia con *enkrateia*, dominio propio o templanza.

El significado de *praiitēs* no es fácilmente expresado en castellano, porque el término comúnmente usado, mansedumbre, sugiere debilidad y pusilanimidad en mayor o menor grado, en tanto que una traducción menos expuesta a objeciones que 'mansedumbre'; se ha sugerido 'gentileza', pero *praiites* describe una condición de mente y corazón, y como 'gentileza' es más bien apropiada a acciones, este último término no es mejor que el primero. Por ello, se tiene que comprender con claridad que la mansedumbre manifestada por el Señor y recomendada al creyente es resultado de poder.¹

Del concepto descrito anteriormente podemos entender con mejor precisión las palabras de Jesús, tomadas en Mateo 11: 29 *Llevad mi yugo sobre vosotros, y aprended de mí, que soy manso y humilde de corazón; y hallaréis descanso para vuestras almas...*

Jesús nos invita a ser como Él, la mansedumbre que nos invita a aprender es aquella que Él demostró en todos sus hechos, en sus acciones, una actitud sometida a la autoridad de su Padre Dios, en el cumplimiento de su misión en la tierra, la salvación del ser humano, el soportar el rechazo, la crítica, las amenazas, las burlas y aún el sufrimiento físico por amor a la humanidad y en obediencia al Padre.

Para que Jesús cumpliera con esta misión y siendo el mejor ejemplo de mansedumbre, había en Él algunas características:

- a) Se sometía al mandato de su Padre Dios (la salvación de la humanidad), pero obedecía porque Él mismo amaba al ser humano, lo hacía por convicción personal porque disfrutaba de llevar palabras de esperanza a los más vulnerables, a los más desprotegidos (enfermos, niños, mujeres).
- b) Cada acción estaba caracterizada por un sentimiento puro y limpio como lo es el **amor**, no por obligación, no por quedar bien, sólo por amor.
- c) Él tenía la característica de dominar lo que hacía, someterse a la voluntad del Padre, no a su propia voluntad.

De lo anterior aprendemos que la mansedumbre es una actitud de servicio a Dios y de amor a las personas que nos rodean, pero sobre todo denota una actitud

La mansedumbre es una actitud de servicio a Dios y de amor a las personas que nos rodean.

de fuerza, de control, de esfuerzo, de lucha, de tenacidad, de humildad, de dominio propio, de autocontrol, etc., y para tener una constante en nuestra vida, ante situaciones adversas y sobre todo en una vida en pareja, en nuestros matrimonios se requiere de fortaleza y no de debilidad, la mansedumbre es fortaleza de carácter, es hablar, actuar de la manera correcta, con la sabiduría de Dios, dejando a un lado nuestro egoísmo y lo que es más conveniente para nosotros, buscando lo que es más benéfico para ambos, para nuestra familia, la mansedumbre es saber hablar y actuar en el momento preciso, con las palabras adecuadas, con amabilidad, pero con firmeza, es saber expresar lo que sentimos, lo que pensamos, lo que nos lastima, expresar tal vez nuestro desacuerdo, pero saberlo transmitir de una manera pacífica, entendible, sincera, humilde, que seamos capaces de despertar en la otra persona, reflexión y no enfrentamientos, callar cuando sabemos que nada se solucionará en ese momento,

*Que cada palabra
y acción sea para
bendecir y no
maldecir, para unir
y no separar, para
sanar y no para
lastimar.*

identificar el tiempo adecuado para hacernos escuchar, tener el carácter para ser propositivos, amables, aun cuando la persona con la que tratamos aparentemente no merezca un trato compasivo.

La mansedumbre, como lo señala el mismo Jesús en el sermón del monte es una bendición, es una bienaventuranza. *Bienaventurados los mansos, porque ellos recibirán la tierra por heredad* (Mateo 5:5).

"En el español actual la palabra manso no es una de las palabras honorables de la vida. Ahora conlleva la idea de servilismo, bajeza de carácter, consentimiento al mal e incapacidad y falta de voluntad para resistirse a una afrenta vergonzosa. Nos presenta el retrato de una criatura sumisa e ineficaz. Pero resulta que la palabra manso – en griego *praiis* – era una de las grandes palabras éticas.

Aristóteles tenía mucho que decir de la cualidad de la mansedumbre (*praotēs*), tenía un método para definir cualquier virtud que consistía en

encontrar el término medio entre dos extremos. Por una parte, estaba el extremo por exceso; y por la otra, por defecto; entre ambos estaba la virtud misma, el término medio feliz. Para dar un ejemplo: En un extremo se encontraba el pródigo, y en el otro, el tacaño y entre ambos, la persona generosa.

Aristóteles define la mansedumbre (*praotēs*), como el término medio entre *orguilotēs*, que quiere decir ira excesiva, y *aorguēsia*, que quiere decir pasotismo. *Praotēs*, mansedumbre, como veía Aristóteles, es el feliz término medio entre la excesiva, y la falta de ira. Así es que la primera traducción posible de esta bienaventuranza sería: ¡Bendito el que se indigna a su debido tiempo y por la debida causa, y no al contrario!"²

De esta aproximación de interpretación el autor nos confirma que una actitud de mansedumbre es actuar en el tiempo, lugar, persona y situación con autocontrol, para invitar a la reflexión y no a una actitud de confrontación, para ello requiere de una preparación diaria con Dios y del análisis de su palabra para generar en nosotros sabiduría y que cada palabra y acción sea para bendecir y no maldecir, para unir y no separar, para sanar y no para lastimar.

Dios permita que, a través de su precioso Espíritu Santo, podamos tener ese fruto tan necesario para apaciguar la

turbulencia en la que se vive actualmente, una turbulencia que nos arrastra a la violencia, la venganza, el odio, rencores, pleitos y finalmente en la auto-destrucción y en la extinción de los matrimonios, y finalmente de las familias.

Que la hermosa presencia de Dios en nuestras vidas se vea reflejada en el anhelo de pedir y vivir con una actitud de mansedumbre que nos haga plenos, felices y sobre todo con la enorme satisfacción de ser parte vital en la construcción de las columnas que sean tan fuertes y profundas, capaces de sostener el edificio donde habitará nuestra familia, nuestra iglesia y lograr una mejor sociedad, transformadora de este mundo sin esperanza, que nuestra actitud en el ejercicio diario de la mansedumbre, sea el inicio de una sociedad que anhela la paz, que sueña con un despertar sin zozobra, con un amanecer con esperanza.

La transformación de nuestras vidas, para una mejor familia, iglesia y sociedad, tienen como base el ejercicio diario de acciones, en este caso la práctica diaria de un carácter de mansedumbre.

Referencia:

- ¹ W.E. VINE. (1984). *Diccionario expositivo de palabras del nuevo testamento*. Barcelona: Clie. p.369
- ² Barclay, W.. (2006). *Comentario al Nuevo testamento*. U.S.A: CLIE. p.36



El fruto del Espíritu es templanza

Min. Ausencio Arroyo García

www.behance.net/gallery/4284951/Fire-vs-Water

“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” (Gálatas 5:22-23, NVI).

Algunos de nosotros somos un riesgo latente para nosotros mismos y para los que nos rodean. Llegamos a explotar de ira en momentos de frustración, somos insaciables en el hambre de alimentar nuestro orgullo, echamos a perder relaciones por falta de prudencia; nuestra boca, muy seguido se desboca, hablando necesidades o improperios. Hay quienes son esclavos de sus apetitos, que en el fondo son buenos, pero nos esclavizan y nos ponen de rodillas (sexo, comida, bebida, tecnología, entretenimientos, y muchos otros). Sin duda, algo se

requiere hacer para desarrollar lo mejor de nosotros.

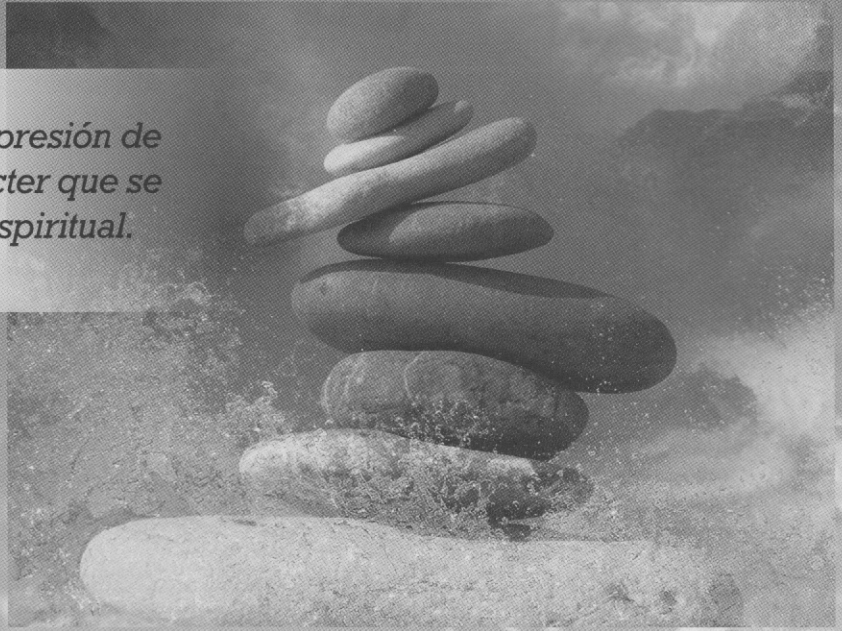
Concepto bíblico de templanza

El pensamiento bíblico está dominado por la comprensión del dualismo práctico en varios ámbitos de la existencia humana: hay dos caminos, dos maneras básicas de ser, dos destinos eternos. Estas y otras condiciones abundan en el lenguaje de las Escrituras a fin de hacer comprensible la realidad global del ser humano y se tomen las decisiones acertadas.

En la enseñanza de Pablo hay estos opuestos que muestran los contrastes de las fuerzas que nos mueven. Entre otras cosas, para el Apóstol, hay dos energías que impulsan el corazón del ser: la carne y el Espíritu. Por carne no se refiere a la materia sino a eso natural que está en las tendencias y los deseos, que es inherente y constante al ser. Es la búsqueda de la satisfacción egoísta y desmedida del placer, en sus distintas expresiones: erótica, de poder, de riqueza, de alimento, de reconocimiento personal, y más.

En cuanto a ser guiado por el Espíritu, se refiere a permitir que la fuerza constructiva del Dios puro y bueno nos haga realizar los actos conforme a

La templanza es una expresión de la grandeza de un carácter que se gobierna por la razón espiritual.



sus pensamientos. Es moverse por la causa más elevada que llena de vitalidad el universo. Es el poder que construye, forma, cuida, y restaura la vida, en las relaciones interpersonales y consigo mismo; así como principalmente con Dios.

Una manifestación de ser movidos por la fuerza del Espíritu consiste en la templanza o dominio propio. Ésta consiste en la virtud de dominar los deseos y pasiones, de manera destacada, los apetitos sensuales. El defecto del carácter, en este campo, radica en encontrar placer en lo que no se debe o en excederse en el disfrute del placer lícito. Alguien que actúa dominado por sus pasiones o apetitos de la carne es como el loco o el borracho: incontinente, irracional, concupiscente, irascible, intolerante.

Ser guiados por el Espíritu da la disposición para moderar los impulsos de la naturaleza sensual, da energía para renunciar a lo que puede parecer nuestro derecho o privilegio, es tener la convicción de que es mejor si elegimos no dar gusto al deseo del yo natural y permite tener una actitud positiva que aunque aparentemente se pierde “el gozar”, la existencia vale la pena porque las promesas son mayores que las “pérdidas”.

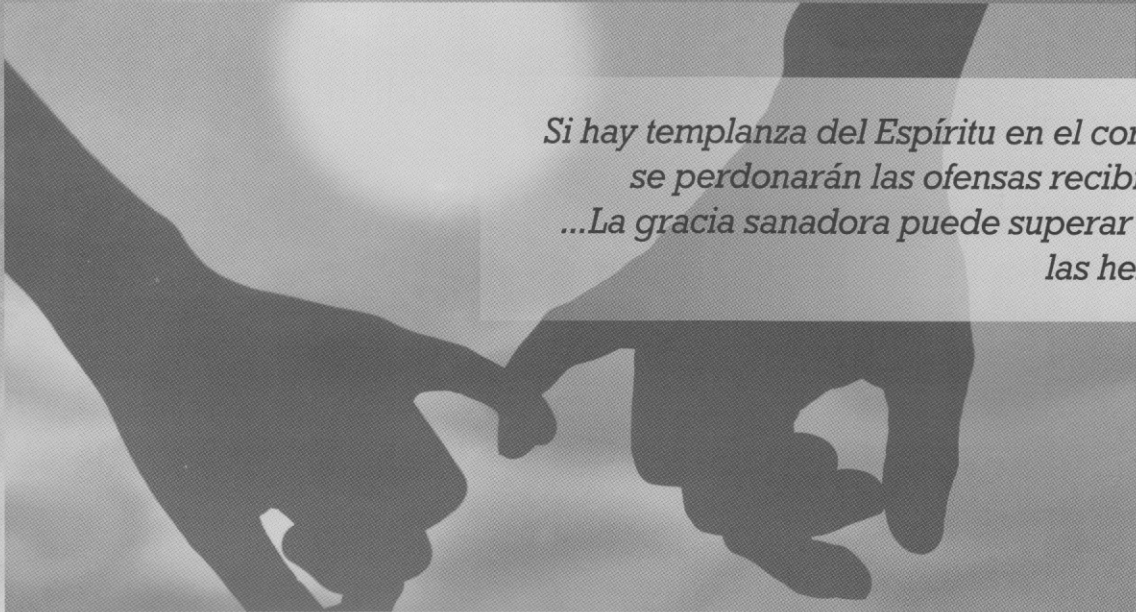
La templanza en los miembros de la pareja es una bendición especial.

En la relación matrimonial, el fruto del dominio propio enriquece la vida de los cónyuges y de quienes se hallen alrededor. La convivencia puede ser más armoniosa si nos conducimos

con moderación, si mantenemos bajo control el orgullo, si detenemos el deseo del desquite en los conflictos, si evitamos lastimar con la lengua y honramos al otro con su valoración a los ojos de Dios.

La templanza es una expresión de la grandeza de un carácter que se gobierna por la razón espiritual, no por el impulso descontrolado de la sensualidad. El deseo natural nos empuja a hacer aquello que deforma y degrada la persona, hace del otro una cosa que sirve para satisfacer la necesidad de placer en forma egoísta.

Si hay templanza del Espíritu en el corazón, habrá la prudencia para que en las discusiones no se recurra a palabras ofensivas que denigren o humillen; para que al “ser rechazados” en la intimidad, sepamos esperar con



*Si hay templanza del Espíritu en el corazón,
se perdonarán las ofensas recibidas...
...La gracia sanadora puede superar todas
las heridas.*

benevolencia y no estar ansiosos por la espera.

Si hay templanza del Espíritu en el corazón, se tendrá la fuerza para ser libres de los apetitos de placer desmedido y no caer presa de adicciones. Para cubrir las necesidades fisiológicas con moderación y frugalidad, y verlas como un medio de sostener la vida y no como fines en sí mismas.

Si hay templanza del Espíritu en el corazón, se encausará la búsqueda del placer dentro del orden sagrado y respeto de la dignidad de la pareja. Realizando el valor de la persona y no tomándole como una cosa o instrumento para nuestros fines.

Si hay templanza del Espíritu en el corazón, se renunciará a la propia comodidad y bienestar para mirar por la persona con quien comparte la vida. Se deja-

rán de lado los propios anhelos o se sacrificarán las necesidades propias si así se requiere.

Si hay templanza del Espíritu en el corazón, se perdonarán las ofensas recibidas. Al unirse dos personas con diferentes experiencias y temperamentos o a lo largo de las situaciones de vida cotidiana, muy probablemente se herirán, aun sin querer y llegarán momentos de desilusión y enojo. La gracia sanadora puede superar todas las heridas.

Si hay templanza del Espíritu en el corazón, se sabrá esperar el momento de abordar los problemas y se dará oportunidad para el diálogo fructífero. La actitud correcta supera las diferencias y halla oportunidades en los problemas.

Si hay templanza del Espíritu en el corazón, se evitará complicar la vida con malos manejos

financieros. Se resistirá hacer compras innecesarias o de bien inmediato que frecuentemente generan aflicción a largo plazo.

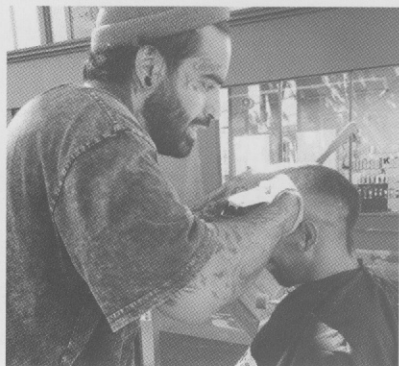
Si hay templanza del Espíritu en el corazón, se compartirán con alegría los bienes y experiencias favorables, asumiendo que ambos tienen igual derecho al goce de las cosas buenas.

Dios hace posible la mejor vida para nosotros por medio de su Palabra y el Espíritu, dejando que Él gobierne nuestros impulsos hallaremos bendición abundante. Haz que suceda, que la templanza sea una virtud en tu vida. Pide al Señor que fructifique en ti su semilla de gracia y poder.

“Más vale ser paciente que valiente; más vale dominarse a sí mismo que conquistar ciudades” (Proverbios 16:32, NVI).

Bondad

Min. Rolando Herrera y Hna, Anayancy Pachuca



Nasir Sobhani de 27 años, conocido con el seudónimo "The Streets' Barber", es peluquero. 6 días a la semana trabaja en un salón, y el séptimo día sale a las calles de Melbourne y hace cortes de pelo gratis a los habitantes de la calle. Mientras les corta el pelo, conversa con

ellos intentando convencerlos de que nunca es tarde para empezar una nueva vida» (<https://genial.guru/inspiracion-gente/10-historias-que-muestran-que-en-el-mundo-hay-mas-bondad-de-lo-que-parece-78555/>).

La bondad es la inclinación por hacer el bien a otro. Seguro en este mundo hay personas escondidas entre las multitudes que tengan esta virtud desempeñada, que buscan el bienestar de otros sin ningún afán de reconocimiento y sin ningún complejo o culpa por el cual realizar actos de bondad.

Realmente es difícil realizar actos de bondad ya que muchas veces nuestra propia humanidad nos motiva a ver por nosotros mismos antes de atender las ne-

cesidades de los que nos rodean. Hay un dicho que dice "primero mis dientes que mis parientes", al escucharlo resulta gracioso, pero cuántos de nosotros no hemos vivido esto en carne propia. Nos preocupa más nuestro bienestar y comodidad. Probablemente la desmotivación de hacer el bien se deba a que a los bondadosos no les va muy bien, en ocasiones son personas humilladas y menospreciadas, a decir verdad ¿A quién le gusta ser maltratado? la naturaleza tóxica del mundo está distorsionando los valores divinos; ¿Quién da algo sin esperar nada a cambio? ¡Nada es gratuito en esta vida! Esta es la postura globalizada en nuestra sociedad.

La bondad es resultado de la presencia de su espíritu en cada creyente, nutriéndolo de buenas obras.

Guía para hacer buenas Obras

Los espejismos de la bondad.

Sin duda habrá personas que deseen hacer el bien, hay un número considerable en nuestro país de asociaciones civiles que buscan mejorar la sociedad. Sin embargo, sin el afán de demeritar la buena labor que éstas realizan, muchos altruistas tienen motivaciones diversas que en ocasiones no sintonizan con una verdadera bondad.

Lamentablemente también existe una bondad falsa, *¡Ay de ustedes, maestros de la ley y fariseos, hipócritas!, que son como sepulcros blanqueados. Por fuera lucen hermosos, pero por dentro están llenos de huesos de muertos y de podredumbre. Así también ustedes,*

por fuera dan la impresión de ser justos, pero por dentro están llenos de hipocresía y de maldad (Mateo 23:27-28, NVI). Una dura crítica para los piadosos del tiempo de Jesús, pero no estaba para nada equivocado, vivir de esa manera representa un estilo de vida que no va acorde a los planes de nuestro Dios. Una falsa piedad nos traerá otra vez una crítica de nuestro Señor Jesucristo. Podemos practicar acciones que parezcan muy gratas trayendo mucho bien a las personas, pero las motivaciones pueden estar siendo otras muy diferentes a los planes de Dios. Los fariseos daban sus ofrendas y hacían tocar la trompeta, con el único afán de ser reconocidos. Pode-

mos con nuestra boca decir mil veces cuánto amamos a nuestro cónyuge, ir a la iglesia y dar una imagen de matrimonios estables, felices y plenos, pero tal vez en casa, en la intimidad, el matrimonio esté roto y vacío, o sencillamente esté incompleto.

La bondad que emerge de Dios.

El libro de Gálatas tiene esta interesante comparación del fruto del espíritu, en esta metáfora el resultado es un fruto muy abundante y de primera calidad, debido a que se ha nutrido de Dios; representado en el árbol según Gálatas 5:22-23. La bondad es resultado de la presencia

Dar nuestra fuerza y vida en favor de quien amamos, es una muestra ferviente de bondad.

de su espíritu en cada creyente, nutriéndolo de buenas obras. Gálatas dice: *Por lo tanto, siempre que tengamos la oportunidad, hagamos bien a todos, y en especial a los de la familia de la fe* (Gálatas 6:10, NVI). También menciona la importancia de tener actos de bondad para con el prójimo, pero especialmente para los de casa. *No te dejes vencer por el mal; al contrario, vence el mal con el bien* (Romanos 12:21, NVI) nos enseña a no dejarnos vencer por este mundo caótico y sus ideas incorrectas de bondad, o por el afán narcisista de considerar solo el bienestar personal, más bien nos invita a entender cuál es la voluntad de Dios y vencer al mundo con la bondad nutrida por su espíritu.

Actos de bondad en el matrimonio

Como siempre lo diremos, para un matrimonio estable y feliz se necesita la presencia de Dios en el núcleo familiar, solo así perdura una relación. Por tanto, la bondad es esencial para un matrimonio estable.

El deseo de hacer el bien a tu pareja tiene la motivación

más perfecta, ésta es el amor. El amor que procura el bienestar sin esperar nada a cambio y lo hace con el interés de poder hacer crecer a tu pareja. Es en esta postura donde se consolida una relación matrimonial, no en buscar el bien propio, sino el crecimiento integral de tu pareja.

Compartimos una serie de recomendaciones sencillas para que practiques con tu pareja diariamente. *Más bien, sean bondadosos y compasivos unos con otros, y perdónense mutuamente, así como Dios los perdonó a ustedes en Cristo* (Efesios 4:32, NVI).

- 1. Tener una cita:** pueden darse la oportunidad de salir a caminar juntos, tomar un café y platicar sobre los intereses y necesidades de tu pareja. Pareciera ser muy trillado, pero las pequeñas acciones fortalecen el matrimonio.
- 2. Tener un detalle:** el decir "te amo" al despedirte de tu pareja o sólo porque sí, el realizar una llamada durante el día para preguntar ¿cómo estás? ¿Qué tal tú día?, el abrir la puerta del coche a tu pareja, colaborar juntos en las decisiones del hogar, escribir una nota en el lonche,

etc. Dense la oportunidad de experimentar estas acciones sin el afán de esperar una retribución.

- 3. Ceder ante una discusión.** En una discusión nunca hay ganadores, es mejor llegar a acuerdos que favorezcan la relación, esto implicará en gran medida ceder a tus deseos, siempre con el fin de buscar el crecimiento mutuo.
- 4. Ser compasivos.** La palabra griega que se ocupa para compasión es *splanjnimomai* que significa sentir que las entrañas anhelan, es un amor entrañable. Jesús se compadeció de nosotros mostrando su amor en la cruz; dar nuestra fuerza y vida en favor de quien amamos, es una muestra ferviente de bondad.
- 5. Perdonar.** Otra muestra fehaciente de la bondad y es probablemente la más complicada, porque al perdonar dejas de enajenarte en tu persona para darle lugar a la aceptación del otro. Así como Dios nos perdonó, nos acogió con nuestras imperfecciones y nuestros desatinos, nosotros copiamos tal acción para vivir en armonía.

Ante tales cosas no hay ley, pues los frutos que emanan de Dios son perfectos y de primera calidad. Así sean los matrimonios de la iglesia de Dios, perfectos y de santos; porque se nutren con su espíritu Santo.

La permanencia en el matrimonio: locura de la cruz

Delia Galeana Juárez

La Biblia dice que el amor es un mandamiento, lo que significa que no es opcional. *"Amar significa, hacer lo que Dios nos ha ordenado, y Él nos ha ordenado que nos amemos los unos a los otros"* (2 Juan 1:6). Tal vez alguien diga, "Puedo vivir sin amor". Permitame decirle que no puede. Si bien es cierto, se puede existir sin amor, pero no se puede vivir sin amor. Y eso

es desobediencia a Dios, porque la Biblia dice que Él nos ha ordenado que nos amemos los unos a los otros. Esta orden nos lleva a entender que el amor no es un sentimiento, pues a estos no se les puede ordenar. El amor no es un sentimiento. El amor, crea el sentir, causa los sentimientos; pero no es una emoción. Si usted piensa que es una emoción tiene un entendimiento muy

superficial del amor. Necesita entender esto: Cuando la gente dice, "Siento amor", están sintiendo una emoción, pero el amor es más que eso. Dios nunca le ordenaría que hiciera algo sin darle el poder y la habilidad de hacerlo. Y usted no siempre puede controlar una emoción, debemos reconocer que el amor es una desición.

www.dreamstime.com/

¿Por que el amor es una decisión?

El amor es un acto de su voluntad, decidimos amar o no amar. En más de una ocasión hemos pensado que el amor es incontrolable, como si un día estuvieras caminando y de pronto de forma instantánea te quedas enamorado, sin ningún control sobre ello. Creemos que amar es como caerse accidentalmente en una zanja, de repente y sin control gritamos, "¡Ayúdenme! ¡Me hundí en el amor, y no me puedo salir!". Como si no tuviera control sobre su decisión de amar. Cuántas veces hemos escuchado a hombres y mujeres que dicen, tratando de justificar una separación o un divorcio: "Simplemente ya no siento amor". Como si esto fuera algo que escapara de su control, y donde ahora, el hecho de no amar pareciera que da derecho a divorciarse.

Siendo honestos con nosotros mismos, si el amor es una decisión entonces usted necesita decirlo como es: "Escojo amar o no amar más", ¡ha! pero también podría escoger seguir amándolo

aun si a usted no le aman, esa es su elección. De hecho, actuar en amor cuando no lo siente es verdaderamente un nivel más alto de amor que cuando lo siente. Una cosa es amar cuando todo está color de rosa y está de luna de miel, cuando las cosas van como quieren, cuando tiene suficiente dinero para gastar y las cosas van muy bien. Pero la prueba verdadera del amor es cuando las cosas no van como usted en realidad quisiera, cuando está sin dinero, cuando está enfermo y no se siente bien, cuando se siente tenso y perdió tal vez su trabajo. Usted elije amar a pesar de cómo se siente. Este es un nivel más alto de amor. Amar a pesar de sus sentimientos. Amar a pesar de sus emociones. ¿Hay alguien que se ha levantado en medio de la noche con un niño que estaba enfermo?, eso es el amor (renuncia). ¿Alguna vez fuiste amable y paciente con tu cónyuge cuando estaba refunfuñando y de mal genio? El amor da a una persona lo que necesita, no lo que se merece. Eso es lo que Dios hace. Así es como Dios le ama, Él no le da lo que se merece. Si recibiera lo que me merezco de Dios, no estaría ni siquiera escribiendo aquí, y usted no estaría vivo para leerme. Pero Dios no nos da lo que nos merecemos; Él nos da lo que necesitamos. Eso se llama gracia. Eso se llama el amor. El amor da a otra persona sin ninguna garantía de que recibirá algo a cambio. Si usted

lo hace para obtener algo a cambio, eso no es amor. El amor es comprometerse al bienestar de otra persona sin tener ninguna garantía de que le dará algo a cambio. Eso es el amor. Es una orden, y una decisión. No se puede reducir el amor a un sentimiento. Sabiendo esto, no he encontrado mejor escenario que nos permita entrenar y alcanzar la santidad que Dios busca en nosotros más que el matrimonio, pues, requiere permanencia y mucha perseverancia, ahora mismo aprovecho este espacio para hacer una analogía que tiene una estrecha relación con la decisión de Jesús al determinar dar su vida por los pecadores. Veamos a Jesús en Getsemaní:

Los discípulos eran su equipo y se durmieron

"Entonces Jesús fue con ellos a un lugar que se llama Getsemaní, y dijo a sus discípulos: Siéntense aquí, mientras yo voy a orar en aquel lugar. Jesús llevó consigo a Pedro y a los dos hijos de Zebedeo, y comenzó a ponerse triste y muy angustiado. Entonces les dijo: Quédense aquí, y velen conmigo, porque siento en el alma una tristeza de muerte. Unos pasos más adelante, se inclinó sobre su rostro y comenzó a orar. Y decía: Padre mío, si es posible, haz que pase de mí esta copa. Pero que no sea como yo lo quiero, sino como lo quieres tú. Luego volvió con sus discípulos, y como los encontró durmiendo, le dijo a Pedro: ¿Así que no han podido mantenerse despiertos

El amor da a una persona lo que necesita, no lo que se merece.

conmigo ni una hora? Manténganse despiertos, y oren, para que no caigan en tentación. A decir verdad, el espíritu está dispuesto, pero la carne es débil" (Mateo 26:36-41).

¿Cuántas veces haz visto a tu cónyuge como tu equipo?

De pronto le buscas, le necesitas y no está despierto o peor aun, está ausente ante las expectativas que tú crees él o ella debe cubrir y, te decepcionas.

Si esta copa no puede pasar de mí sin que yo la beba, que se haga tu voluntad: *Otra vez fue y oró por segunda vez, y dijo: Padre mío, si esta copa no puede pasar de mí sin que yo la beba, que se haga tu voluntad. Una vez más fue y los halló durmiendo, porque los ojos se les caían de sueño. Entonces los dejó y volvió a irse, y por tercera vez oró con las mismas palabras. Luego volvió con sus discípulos y les dijo: Sigán durmiendo y descansando. Miren que ha llegado la hora, y el Hijo del Hombre es entregado en manos de pecadores. ¡Vamos, levántense, que ya se acerca el que me traiciona!* (Mateo 26:42-46).

¿Cuántas veces en la relación se dan crisis que quisieras pasaran rápido? Quisieras cerrar los ojos pensando y anhelando que podrías despertar y saber que todo absolutamente todo ha sido un sueño, despiertas y te das cuenta que no es así, que tu realidad sigue



"Más el fruto del Espíritu es amor, gozo, paz, paciencia, benignidad, bondad, fe, mansedumbre, templanza; contra tales cosas no hay ley" (Gálatas 5:22-23)

www.dreamstime.com/

ahí, es en ese momento cuando ¡Clamas a Dios! diciendo: permaneceré "que se haga tu voluntad".

¿Puedes pedir que sea perdonado?

Cuando te decides a amar, te atreves incluso a orar por él o ella pidiendo a Dios te permita entenderlo o entenderla, que te permita permanecer y no solo eso sino, interceder para que Dios intervenga y transforme su corazón. "Y Jesús decía: Padre, perdónalos, porque no saben lo que hacen. Y partiendo sus vestidos, echaron suertes" (Lucas 23:34, RV1909).

Vemos a un Jesús que permanece hasta el último mo-

mento, obedeciendo a su Padre en cuando el amor al prójimo. Roguemos porque el mismo Dios que acompañó a Jesús, sea quien permanezca con nosotros y permitamos que los frutos del Espíritu Santo se hagan una realidad en nuestro matrimonio, como un estilo de vida: *"más el fruto del Espíritu es amor, gozo, paz, paciencia, benignidad, bondad, fe, mansedumbre, templanza; contra tales cosas no hay ley"* (Gálatas 5:22-23, RV60) pero sobre todo, debemos entender que si Jesús permaneció es por que sus expectativas siempre fueron puestas en Dios. Que podamos comprender que la misma gracia que creemos merecer nosotros también la merece el cónyuge que se ha equivocado.

Koinonía y matrimonio

Efrain Isaac Pérez y Ana Delia Galeana

Hay elementos que influyen positivamente para que una pareja pueda tener un matrimonio duradero y estable, por ejemplo: más o menos la misma edad, más o menos el mismo nivel intelectual, cultural y de educación; y desde luego, la misma religión. Aunque hay honrosas excepciones y cada caso es diferente, está comprobado que cuando existe cierta uniformidad en estas características, la pareja tendrá menos complicaciones en el matrimonio o estará en mejor posición para enfrentarlas.

Por sí misma, la religión no garantiza la estabilidad y durabilidad de un matrimonio. Lo podemos comprobar en el

número de divorcios de parejas cristianas. Para que un matrimonio alcance plenitud y felicidad se necesita más que estar enamorados y más que tener resueltas las necesidades materiales o económicas y mucho más que asistir a una iglesia y cumplir con obligaciones religiosas.

El ideal: perfecta unidad

En la Biblia existe el concepto de la perfecta unidad entre hombre y mujer que se casan. La frase "así que ya no son dos, sino uno solo" (Marcos 10:8) perfila el ideal para todo matrimonio. Pero alcanzar este ideal es muy complicado, por no decir imposible. Lo mismo sucede al interior de

las iglesias como comunidades de fe (en la Palabra existen dos instituciones a quienes se les demanda un fuerte sentido de pertenencia y de unidad: el matrimonio y la iglesia). Grandes o pequeñas, las iglesias cristianas a menudo se ven afectadas por un déficit de verdadera fraternidad y de comunión. Es muy probable que sabiendo lo complicado que podría ser, nuestro Señor Jesús y los escritores de la Biblia, tuvieron mucho cuidado de exhortar (1 Corintios 1:10), enseñar (1 Pedro 3:8) y dar pautas para alcanzar esa preciada característica que haría único al grupo de creyentes: "...que todos sean uno... para que el mundo crea..." (Juan 17:21, NVI).



Koinonía. La participación de Dios

Como ya dijimos, se necesita mucho más que la práctica de una religión (entendiéndose por religión la celebración de actos, ceremonias y prácticas cúlticas individuales o comunitarias). Es imprescindible la comunión del Espíritu Santo.

En el griego original de la Biblia, se le llama *Koinonía*, también traducida como “participación” (2 Corintios 13:14, RV1909), la presencia activa del Espíritu hizo que las primeras comunidades cristianas tuviesen todo en común, se procurasen unos a otros al grado de despojarse de sus propiedades para participar atendiendo las necesidades

de la comunidad de creyentes. La comunión o participación (*koinonía*) del Espíritu les hizo permanecer no sólo juntos, sino unidos y unánimes. *Koinonía* viene del vocablo griego *koinos*, “común” o “en común”, del que se derivan las siguientes palabras: *koinōnountes*, uno que “contribuye” ante las necesidades de los demás; *koinonéo*, que es “compartido”, (Romanos 12:13); *koinonós*, “compañero” (Lucas 5:10); *koinonikós*, “listo para compartir” o “generoso” (1 Timoteo 6:18).

En Juan 17 se encuentra la oración en la que el Señor Jesucristo ruega al Padre pidiendo por la perfecta unidad de los creyentes, dándonos además el secreto para lograrla:

Padre santo, protégelos con el poder de tu nombre, el nombre que me diste, para que sean uno, lo mismo que nosotros (verso 11, NVI). *Yo les he dado la gloria que me diste, para que sean uno, así como nosotros somos uno: yo en ellos y tú en mí. Permite que alcancen la perfección en la unidad...* (versos 22 y 23, NVI). Como podemos ver, el Señor entendió que vivir en unidad difícilmente se logra por medio de esfuerzos humanos. Se hace necesario el poder de la presencia de Dios.

Participación de Dios, bendición para el matrimonio

El amor, alimentado día a día con muestras de cariño, de respeto y de romanticismo, un amor que tenga como estímulo y propósito el cuidado de los hijos, un amor que reciba el aliento de los sueños y proyectos en común, sin duda, contribuye a la estabilidad de un matrimonio. Pero no hay nada mejor para un matrimonio que estar en la misma sintonía para servir, adorar y gozarse ante la amorosa presencia espiritual de nuestro Señor. ¿Cómo describir el efecto que produce en la relación de pareja la satisfacción y la paz interior de estar plenos en Cristo?

Hay una lectura que ha sido usada tradicionalmente como la bendición apostólica para la iglesia y que bien podría ser una oración diaria para los cónyuges.

Que la gracia del Señor Jesucristo, el amor de Dios y la comunión del Espíritu Santo sean con todos ustedes.

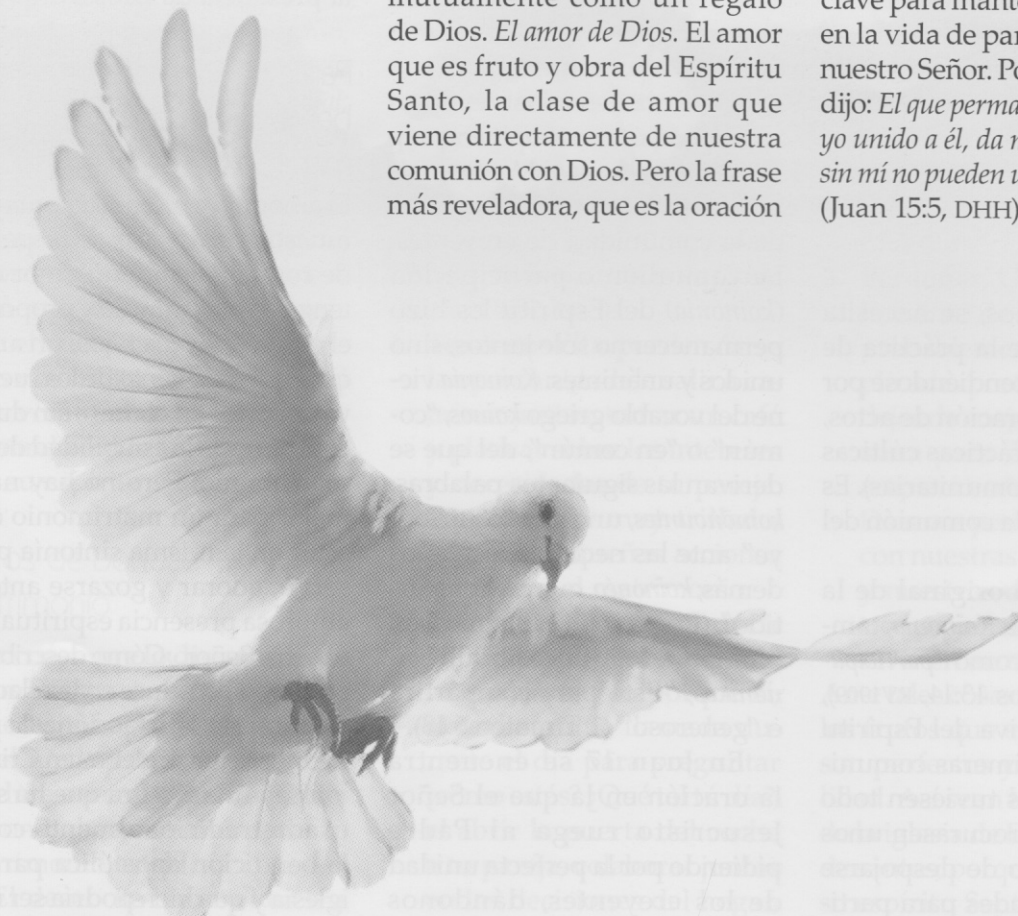
(2 Corintios 13:14, NVI)

En 2 Corintios 13:14 el Apóstol Pablo expresa un ferviente deseo para bendición de los creyentes expresado en tres frases: *La gracia del Señor Jesucristo, el amor de Dios y la comunión del Espíritu Santo* (RV60) encerrando en ellas toda la bendición a que pudiésemos aspirar los cristianos. *La gracia del Señor Jesucristo.* Imagine un matrimonio que practica vivir bajo la gracia: ambos con un espíritu humilde, sabiéndose no merecedores de tanto amor; perdonándose y aceptándose mutuamente como un regalo de Dios. *El amor de Dios.* El amor que es fruto y obra del Espíritu Santo, la clase de amor que viene directamente de nuestra comunión con Dios. Pero la frase más reveladora, que es la oración

más sentida del pastor de nuestras almas, es que tengamos *la comunión (koinoría) del Espíritu.* Es decir, que podemos contar la compañía, la contribución, la participación y la generosidad del Santo Espíritu.

Conclusión

Sin duda, quienes han entregado sus vidas Jesús y han procurado mantener una comunión constante con Él, estarán de acuerdo en que esa ha sido la clave para mantener estabilidad en la vida de pareja. Bendito sea nuestro Señor. Por algo Él mismo dijo: *El que permanece unido a mí, y yo unido a él, da mucho fruto; pues sin mí no pueden ustedes hacer nada* (Juan 15:5, DHH).



No me tienes

paciencia

Min. Derick Jaramillo y
Dra. Gabriela Aguirre

“El amor es paciente, es bondadoso. El amor no es envidioso ni jactancioso ni orgulloso. No se comporta con rudeza, no es egoísta, no se enoja fácilmente, no guarda rencor. El amor no se deleita en la maldad, sino que se regocija con la verdad. Todo lo disculpa, todo lo cree, todo lo espera, todo lo soporta” (1 Corintios 13:4-7, RV60)

Hay descuidos en el matrimonio que se pueden evitar si prestamos atención, usamos la prudencia y vigilamos con cautela.

El amor se alimenta de detalles, cuidados y atenciones. Si amas, valoras; si valoras, cuidas y respetas, si cuidas y respetas es porque tienes paciencia y comprendes a tu pareja. Por tal razón es importante pasar e invertir tiempo en la pareja. Con esa persona a la que le prometimos amor, fidelidad, atención,

cuidado y compartir el resto de nuestras vidas en unidad.

No es solo proveer las cosas que hacen falta en el hogar. No solo es acostarse todas las noches con su esposo (a). No es tener intimidad por simple rutina cada cierto tiempo. No es tan solo decir “te quiero” o “te amo”, es que tenemos que demostrarle a nuestra pareja ese amor que le profesamos con acciones y comprensión.

La falta de paciencia del uno al otro es causada por la falta de

comprensión. Demasiados casos de descuido como este, han sido la antesala del adulterio, infidelidad y divorcio. El egoísmo nada bueno trae, el tratar de jalar la cuerda de un solo lado, puede hacer que se rompa.

La “paciencia” en el matrimonio es una virtud que hace crecer el amor. Los matrimonios deben ser perfeccionados todos los días, después que nos casamos y comenzamos la vida juntos, llegamos al matrimonio con expectativas en ocasiones fuera de la realidad, con el transcurso del tiempo nos vamos conociendo y nos damos cuenta de actitudes o comportamiento en nuestra pareja que parecen agotar nuestra paciencia, por lo mismo es tan

*El tiempo que
dediquemos en
nuestra pareja
nos convertirá en
un matrimonio
saludable.*

necesario ejercitarnos en ella. El ser impacientes con nuestro cónyuge trae actitudes de ira o agresividad que debilitan el amor. El Espíritu Santo (Poder de Dios) puede ayudarnos como el bálsamo necesario para reducir las fricciones y la falta de paciencia entre nosotros.

Hay frases que tal vez hemos usado y nos han deteriorado como pareja, denotan impaciencia contra otras frases más asertivas y prudentes que demuestran amor y tolerancia, las cuales deberíamos emplear con mayor frecuencia ya que nos ayudarían a crecer como pareja.

- “¿Por qué no me entiendes? Vs. ¿Puedo explicarte cómo me siento? ¿Me das la oportunidad?

- “Me la paso trabajando y no te importa” Vs. “Siento que debemos comprendernos más”.
- “¡Yo te lo dije!” Vs. “¿Me permites ayudarte?”
- “¿Qué necesidad?” Vs. “Estoy seguro(a) que podrías encontrar una mejor manera de hacerlo”.
- “Si lo hubiera hecho yo” Vs. “La próxima vez con gusto puedo ayudarte si tú lo deseas”.
- “Ándale, apúrate” Vs. “¿En qué te ayudo?”.
- “Por tu culpa siempre salimos tarde” Vs. “¿En qué puedo ayudarte para salir más temprano?

El trabajo, las tareas, la familia,

los hijos, los amigos, la iglesia, el ministerio, los múltiples compromisos, los negocios, viajes, etc., nos absorben tiempo y nos convertimos en cada vez menos tolerantes, necesitamos darle a nuestro matrimonio la prioridad que merece y actuar con paciencia, como resultado podremos construir una pareja más plena por la gracia de Dios. Porque el tiempo que dediquemos en nuestra pareja nos convertirá en un matrimonio saludable.

Muchas veces el matrimonio tiene que pasar por grandes pruebas de fuego, pero dice Cantares 8:7, “*las muchas aguas no podrán apagar el amor, no lo ahogarán los ríos*”. La impaciencia no debe llevarnos a apagar el

*Perdonar no es
olvidar, es recordar
sin dolor.*

www.deconstime.com/

amor, por esto la prevención es sumamente importante.

Hoy vivimos en una sociedad que pretende conseguir todo “ahora mismo” y de “primera calidad”. Vivimos en una sociedad egoísta, que evita su propia incomodidad, aunque eso signifique dejar de lado a los demás. Las parejas buscan la “justicia equitativa” (como si eso fuese posible): “¡Te toca sacar a ti la basura, porque yo trabajé todo el día... de lo contrario, no es justo!”. Todo el tiempo se cobran los esfuerzos, los favores, las atenciones. Sabemos de memoria la frase “dar sin esperar nada a cambio” sin embargo, siempre esperamos que nos devuelvan el favor, con intereses. Y tanta

demanda y reproche produce, únicamente, la distancia, la indiferencia y la frialdad. Nuestra propuesta es que aprendamos juntos a cultivar la paciencia. La paciencia como una actitud que nos prepara para aceptar contratiempos, vicisitudes o infortunios. Demos recordar juntos que:

- a) La paciencia es trabajo en equipo

Si estamos batallando para comprender a nuestra pareja, si como esposos nos comportamos como si estuviéramos en un hotel, y tratamos a nuestra esposa como si fuera del personal de limpieza de ese hotel, de seguro habrá

problemas entre nosotros. Por otro lado, para la esposa, es fácil tener la sensación de que el marido e hijos son exigentes clientes del hotel – restaurante (hogar), mientras que ella asume las tareas de chef, camarera y limpiadora. Este tipo de dinámica puede ser la causa de un gran estrés e interferir con las relaciones familiares. Cualquiera que se sienta presionado (a) hasta su límite puede ser una persona malhumorada, pero en vez de caer en el personaje del “esposo(a) irritable”, mejor deberíamos actuar para cambiar la forma en que el matrimonio aborda las tareas domésticas.

b) La paciencia es dejar que conduzca el otro

Como esposos desearíamos tener menos responsabilidades, pero al mismo tiempo nos cuesta ceder algunas tareas. “Déjame hacerlo a mí”, decimos, porque lo haremos mejor y más rápido. No hay tiempo para enseñar, el día solo tiene 24 horas. O quizás sí tenemos el tiempo, pero nos falta la paciencia. En la medida de lo posible, aprendamos a soltar y delegar tareas, esto nos mantendrá más tranquilos y con nuevos espacios de tiempo para invertirlos en la familia.

Intentemos recordar que no todo tiene porqué hacerse inmediatamente o en el mismo momento o de la misma forma que siempre. Algunos terapeutas llaman a esto libertad emocional: aceptar que las cosas no tienen que ser siempre a nuestra manera. Pueden hacerse mejor, peor o más lentamente, pero mientras se hagan, ¿por qué se inquieta? Si lo acepta, tendrá menos cansancio, menos estrés y una mejor relación con la pareja.

c) La paciencia es resistir el deseo de regañar

Muchos caemos en el patrón de pensar que la paciencia debe expresarse en el tono de un profesor (a) regañando a un estudiante débil: “¿Cuántas veces tengo que repetírtelo?”

Estos comentarios sirven para animar a la pareja a modificar su comportamiento y a

colaborar con nosotros? Claro que no. Lo más probable es que lo o la irriten y le hagan más indiferente. Y te dejará en tu puesto de gestión, como quien sabe lo que es mejor y también como quien se siente cada vez más solo (a).

En vez de eso, tratemos de expresar sin el tono de reprimenda. “De verdad necesito ayuda con esto. ¿Puedes escribirlo o poner un recordatorio en el teléfono para que vayas mañana a...?”. Estas palabras pueden que no sean fáciles de decir, pero ser paciente no es fácil. Es algo en lo que se tiene que trabajar todos los días.

d) La paciencia es una recompensa de la paciencia

Alguien escribió que la paciencia se recompensa con paciencia. Porque ser paciente es la capacidad de esperar sin experimentar una ira innecesaria, sin mostrar desaliento ni el deseo de corregir. Si quiere que su pareja haga alguna tarea mejor la próxima vez, no lo haga en su lugar. No critique, ni muestre que es mejor que su esposo (a), eso no ayuda en la carrera llamada matrimonio.

La falta de paciencia puede hacer que un matrimonio fracase.

La paciencia no tiene porqué ser un acto destructivo de sacrificio. Puede construir una mejor relación en la que nuestra pareja sea más paciente con nosotros. La paciencia no es la clave para un matrimonio perfecto, pero es uno de los pasos para avanzar hacia un amor más profundo... y es crucial para cualquier familia, esté o no saturada de tareas olvidadas o a medio hacer.

En la actualidad, el incremento de los divorcios en el mundo es cada vez más frecuente. La gente ya no se casa para toda la vida, sino por un rato, hasta que el estrés cotidiano los separe. La falta de paciencia puede hacer que un matrimonio fracase, por lo que es necesario atender juntos este asunto.

Conclusión

El matrimonio no es un proyecto humano sino divino, así que tenemos toda la bendición de Dios de nuestro lado para que funcione conforme a su voluntad. Si somos personas impacientes, pidamos constantemente a Dios en oración que nos dé paz en el corazón, mayor capacidad de comprensión y tolerancia para sobrellevarnos unos a los otros como dice su Palabra.

Bibliografía:

- <https://reflexionesenfamilia.wordpress.com/2016/08/29/la-paciencia-en-el-matrimonio/>
- <https://es.aleteia.org/2017/02/01/el-arte-de-la-paciencia-en-el-matrimonio/>
- Artículo: “SOS un descuidado”, Derick Jaramillo, Facebook.

Actos de amor

Lic. Eva Escamilla Ordóñez

El enamoramiento, en ocasiones, suele ser la base sobre lo que se pretende construir un matrimonio. Tal realidad, produce frustración, desencanto, incluso rompimiento.

¿La razón? Uno de los aspectos del enamoramiento es la idealización de la pareja, de la relación misma. A menudo, en el noviazgo predomina la emoción, el éxtasis, el romanticismo. Se confunde el amor con sentimientos agradables. Afecto, nostalgia por la pareja, alegría, mera atracción sexual, a todo ese cúmulo de sentimientos se le llama amor, cuando, en realidad, forman parte del enamoramiento. No es que en el matrimonio no se vivan esos sentimientos, por supuesto que se tienen, pero de forma distinta, sin ser la base de la relación. En esa etapa, se

minimizan o se dejan de ver los defectos del otro y se magnifican las virtudes.

De este estado de ilusión en el noviazgo, muchas parejas llegan al matrimonio también idealizándolo. Al llegar al matrimonio se crea un "ideal", se piensa que todo va seguir igual, se levantan altas expectativas del cónyuge y de lo que se vivirá en la nueva vida juntos. Es por eso que, cuando se enfrenta la realidad de lo cotidiano, el conocer a la pareja en todas sus facetas, la "batalla" al ponerse de acuerdo en cada detalle, con el paso del tiempo, pareciera que no es lo que se esperaba, llega cierta insatisfacción y con ello la desilusión, "ya no se siente lo mismo" y pareciera que el "amor se acabó" y es ahí donde se detonan distintos conflictos.





Las parejas que ponen sus bases en el enamoramiento suelen disolverse con facilidad.

El enamoramiento es solo el inicio en una relación amorosa, Scot Peck lo refiere como “una trampa” para dar el paso al matrimonio. Es decir, si el enamoramiento no existiera, las parejas no se casarían, pues nubla el espíritu y no deja ver más que lo agradable y satisfactorio ya que provoca mostrar lo mejor de sí mismo y solo ver lo mejor del otro.

No obstante, el enamoramiento representa solo el inicio de una relación amorosa, después de éste, viene el amor. Comprender lo que es el enamoramiento y que cuando desaparece, es cuando se comienza a trabajar en el amor verdadero y real, ayudará a entender mejor la realidad de lo que se vive.

La primera etapa de matrimonio suele ser de ajustes y crisis. Si bien hermosa, pero de conflictos que es necesario resolver: conocerse en pareja con todas las virtudes y los defectos, asumir los cambios de rol (es decir, se deja de ser hijo o hija en casa de los padres, para ser esposo o esposa, responsables de un hogar), ajustar los horarios, entender las nuevas responsabilidades, enfrentar las fricciones del día a día, trabajar en el acomodo en la economía, adaptar la dinámica de vida a la llegada de los hijos, en fin. En las primeras semanas y meses del matrimonio, se viven muchas

cosas que a veces traen inestabilidad. Inestabilidad que la mayoría de las parejas viven, pero que no todas logran asimilarla y superarla.

A las diferentes situaciones que se viven en el inicio del matrimonio se les llega a interpretar como evidencias de que el amor terminó. Pero no es así, lo que terminó es el enamoramiento. Asumirlo y entenderlo, permitirá dar el paso al amor, resolviendo así esas situaciones, lo que dará paso al fortalecimiento de la vida en pareja.

El amor

Pero, ¿qué es el amor? En 1 Corintios 13:4-8, el apóstol Pablo, por medio de un poema, enseña lo que es el amor. Más que un concepto o definición, enlista una serie de acciones sobre lo que el amor hace o no hace: Es paciente, no tiene envidia, por ejemplo. Esta lista de acciones son verbos, actos. En ese sentido, el amor es acción, actos de bien. Por tanto, el amor, más que sentimiento, es decisión. Tal amor, nunca deja de ser (v. 8), pues tal amor, viene de Dios, porque Él es amor (1 Juan 4:8).

En las primeras semanas y meses del matrimonio, se viven muchas cosas que a veces traen inestabilidad.

Si el amor son acciones, enseñada, mencionaremos algunos actos importantes a considerar, para fortalecer el matrimonio teniendo como base al amor:

Alimenté su primera relación de amor.

La primera relación de amor que es necesario alimentar es la relación con Dios. Fortalecer la relación con Dios, fortalecerá la espiritualidad y es la espiritualidad la base más sólida para construir el matrimonio, pues es de la vida en el espíritu de donde brota el verdadero amor. La lectura devocional de la Biblia, la oración, el ayuno, la meditación, el disfrute de la creación, los espacios de reflexión en Dios, en la propia vida, tanto a solas como en pareja, serán elementos vitales que fortalecerán el matrimonio. De Dios viene la capacidad de amar, porque Él nos ha amado primero.

Aceptación.

Amar a la pareja implica aceptarla. Cuando la pareja se conoce a fondo y esto es viviendo juntos, salen a flote conductas de ambos que pueden molestar o incomodar. Aceptar a la pareja, hasta en los detalles mínimos de su persona, (sin que esto vaya en contra de los principios de Dios o atente contra un miembro de la pareja) es parte fundamental para avanzar en una sana relación. Se torna muy complejo

cuando no hay aceptación y al contrario lo que se desea es modificar las formas de ser de la pareja, es ahí donde inicia una lucha interminable entre ambos. Siempre habrán formas de ser, costumbres o hábitos de la pareja que no sean agradables, para esto lo más saludable es hablar, de la mejor manera, con tacto, delicadeza y amor, para que ambos puedan llegar a acuerdos de mejora y crecimiento.

Expresarse.

Dentro de la comunicación, expresarse es muy importante. Se puede hablar por horas con la pareja, pero no necesariamente estarse comunicando, pues puede tratarse sólo de cosas triviales; incluso, pueden dominar las conversaciones el tema de los hijos, sin llegar a expresar lo que cada uno está pasando. Aprender a expresar lo que hay en el corazón no es tarea fácil, es necesario hacer esfuerzos por mantener una comunicación efectiva, donde hablen de lo que hay en su mente, donde se exprese hasta lo más profundo, sus miedos, sus tristezas, sus alegrías, deseos, sueños y frustraciones. Esto fortalecerá mucho la relación. Conocer a la persona con quien se comparte la vida, saber la intimidad del otro, entender sus deseos y necesidades, une a la pareja.

De Dios viene la capacidad de amar, porque Él nos ha amado primero.

Establecer diálogo.

Dentro de la comunicación, el diálogo es el principal instrumento. Nunca pensar por el otro. Hasta el día de hoy no existe en el mundo quien pueda saber exactamente que hay en la mente de otra persona. Suponer lo que la pareja "pensó" o imaginar lo que "quiso decir" o "por qué lo hizo", obstaculiza el entender de qué se trata la situación. Dialogar de una forma adecuada es lo apropiado. El diálogo dentro de la comunicación, ayuda a saber verdaderamente qué está pensando el otro, que le molesta, que desea o que necesita. Para lograr un diálogo efectivo, es necesario: no tratar de entablarlo cuando se está muy alterado, esto no solamente volvería imposible conversar, también bloquearía los canales de comunicación creando un ambiente hostil y complicado. Lo conveniente es crear un ambiente agradable para poder hablar, no alzar el tono de voz, no usar sarcasmos, sino un lenguaje positivo, sin reclamos, sobre todo nunca su-

poner. Pensar en estos elementos de la comunicación, tenerlos conscientes ayudará a mejorar el diálogo en la pareja, en cualquier circunstancia.

Escuchar efectivamente.

Un elemento clave de la comunicación es la escucha. En ocasiones, se tiende a conversar sin escuchar. Oír es fácil, pero escuchar con todos los sentidos, no lo es. Lograr entender adecuadamente los gestos, el tono de voz, el lenguaje no verbal, incluso los silencios de la pareja, es uno de los elementos básicos más necesarios para construir una verdadera intimidad y se logra conociendo a la pareja. Escuchar con toda atención, mostrando participación e interés, con lenguaje verbal y corporal que invite al diálogo, será la mejor manera en que la pareja se sienta escuchada, atendida, comprendida, amada. Esto ayudará en ambos a mejorar su manera de expresarse, aumentará la confianza y será cada vez

menos difícil expresar lo que hay en el corazón.

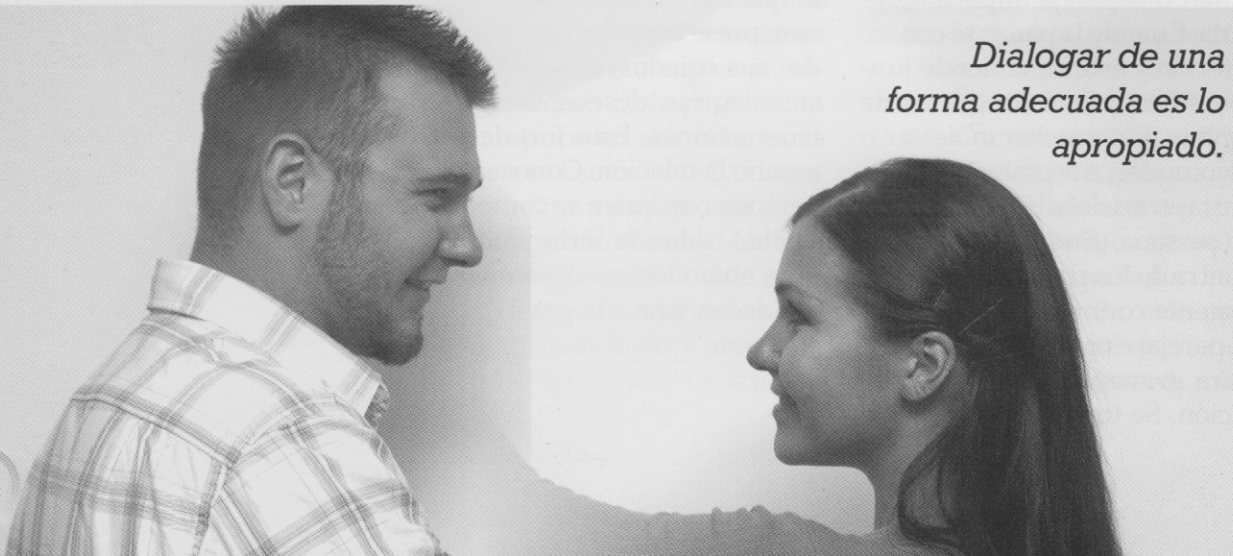
Intimidad emocional y física.

Es vital el que se construya la intimidad emocional. La intimidad, va más allá de lo físico o del contexto sexual. Por su puesto que también es vital una vida sexual saludable con la pareja, pero para ello y para todos los ámbitos de la relación, es muy importante la intimidad emocional. Es decir, que la pareja llegue a conocerse con toda profundidad. Puede existir el temor a mostrarse frágil o vulnerable frente al otro, pero es la única manera de llegar a la intimidad, a conocer, a estrechar la relación, para que ésta sea fuerte.

El amor de Dios

Amamos, porque Dios nos amó primero. Él nos da la capacidad de amar. Él amo genuinamente, pues Él se dio, se entregó por completo. Amemos como Dios ama.

Dialogar de una forma adecuada es lo apropiado.





TU FE MUEVE

montañas

MATEO 17:20



EN EL MUNDO
TENDRÉIS AFLICCIÓN;
— P E R O —

CONFIA

YO HE VENCIDO AL MUNDO

JUAN 16:33