

Ejercicios del Corazón

*Prepara tu corazón para relacionarte
bíblica y santamente con tu cónyuge*

Por
Wilbur Alberto Madera Rivas

Prefacio

Dios es el autor del matrimonio y no hay nada más hermoso que disfrutar esta relación tan importante de acuerdo con el diseño del Creador. Estos estudios tratan de recoger buena parte de la enseñanza bíblica acerca del matrimonio para que puedas experimentar transformación y crecimiento en esta área de tu vida.

Para aprovechar completamente estas enseñanzas es necesario que cumplas tu lectura fielmente y realices los ejercicios personales y en pareja que cada lección marca. Luego, la discusión con tu grupo pequeño será enriquecedora y desafiante al escuchar como está obrando Dios en los demás.

Cuida de no utilizar este estudio como un arma en contra de tu cónyuge. Permite que *la espada* del Espíritu Santo atraviese primeramente tu corazón. Aplica cada verdad a ti mismo antes de pensar en la necesaria aplicación en la vida de los demás.

Considera esta inversión de tiempo en tu matrimonio como una prioridad. Por amor a tus hijos, a tu cónyuge, a ti mismo, a la iglesia y sobre todo a Cristo, toma muy en serio el estudio de estas verdades bíblicas para aplicarlas a tu matrimonio. Prepara tu corazón para disfrutar la relación humana más íntima de acuerdo con el plan de Dios.

Contenido

1. Una sola carne
2. Deseos y demandas
3. Saca primero tu viga
4. Asume tu responsabilidad
5. Confiesa tus faltas
6. Perdona como fuiste perdonado
7. Paga bien por mal
8. Cuenta tus bendiciones
9. Ama como Dios te ama
10. Honra a tu cónyuge
11. Rescata a tu cónyuge
12. Anima a tu cónyuge
13. Comunícate para edificar
14. Administra lo que Dios te ha dado
15. Celebra con tu cónyuge

Una Sola Carne

Cuando hablamos del matrimonio cristiano, normalmente mencionamos que el esposo y la esposa llegan a ser *una sola carne*. Esta es una manera muy gráfica para mostrar que Dios quiere que las personas que entran al matrimonio ya no se vean como dos personas separadas, con propósitos distintos, con vidas en direcciones distintas, sino como dos que se vuelven uno en todo. Consideremos de cerca esta enseñanza bíblica reflexionando en los siguientes versículos:

Génesis 2:15-24 dice:

¹⁵ Tomó, pues, Jehová Dios al hombre, y lo puso en el huerto de Edén, para que lo labrara y lo guardase. ¹⁶ Y mandó Jehová Dios al hombre, diciendo: De todo árbol del huerto podrás comer; ¹⁷ mas del árbol de la ciencia del bien y del mal no comerás; porque el día que de él comieres, ciertamente morirás.

¹⁸ Y dijo Jehová Dios: No es bueno que el hombre esté solo; le haré ayuda idónea para él. ¹⁹ Jehová Dios formó, pues, de la tierra toda bestia del campo, y toda ave de los cielos, y las trajo a Adán para que viese cómo las había de llamar; y todo lo que Adán llamó a los animales vivientes, ese es su nombre. ²⁰ Y puso Adán nombre a toda bestia y ave de los cielos y a todo ganado del campo; mas para Adán no se halló ayuda idónea para él.

²¹ Entonces Jehová Dios hizo caer sueño profundo sobre Adán, y mientras éste dormía, tomó una de sus costillas, y cerró la carne en su lugar. ²² Y de la costilla que Jehová Dios tomó del hombre, hizo una mujer, y la trajo al hombre. ²³ Dijo entonces Adán: Esto es ahora hueso de mis huesos y carne de mi carne; ésta será llamada Varona, porque del varón fue tomada.

²⁴ Por tanto, dejará el hombre a su padre y a su madre, y se unirá a su mujer, y serán una sola carne.

¿Con qué propósito puso Dios a Adán en el huerto? (v.15)

¿Cuál fue la evaluación de Dios acerca de la situación del hombre? (v.18a)

Tenemos que entender, por el contexto, que el hombre no estaba solo en el sentido emocional del término. Es decir, que el hombre no se sentía solo. El hombre estaba con Dios todo el tiempo. No podríamos sentirnos solos en tal situación; eso es equivalente a estar en el cielo. El hombre no se sentía solo, sino que no tenía a alguien más que le ayudara para cumplir con la misión que Dios le había encargado. A esto se refería Dios cuando dijo que no era bueno. El hombre solo nunca podría cumplir la misión de Dios.

¿Cuál fue la solución propuesta por Dios para esta situación? (v. 18b)

Dios no le dio una “compañera” idónea, como hubiera sido necesario si Adán se hubiera sentido solo. Sino Dios le dio una “ayuda” idónea para que Adán pudiera cumplir con la misión que Él le encomendó. Como vemos, esta ayuda no pudo venir de los otros

seres vivientes (v.20), sino tenía que ser de alguien igual en dignidad que Adán. Por eso, Dios diseñó una provisión especial para este propósito (v.21-22).

Entonces, el varón y la mujer en el matrimonio son copartícipes de la misión dada por Dios. Ser una sola carne es comprender que en el matrimonio ya no es bueno que intentemos cumplir la misión de Dios solos, sino que Dios ha provisto ayuda idónea en nuestro cónyuge para hacer lo que Él nos pide que hagamos. Como una sola carne, tenemos una misión que compartimos como dos que se han vuelto uno.

¿Qué dijo Adán al ver a Eva por primera vez? (v.23)

¿Cómo sus palabras nos ayudan a entender qué significa ser una sola carne?

El versículo 24 menciona dos acciones básicas que deben pasar para llegar a ser una sola carne ¿Cuáles son?

Dejar a los padres y unirse al cónyuge es un proceso importante y necesario. Al casarnos, la relación con nuestros padres cambia fundamentalmente. Siempre tendremos que honrarlos y respetarlos, pero ahora estamos unidos a una nueva persona y esa relación se describe como “una sola carne”. Jesús hablando de esta relación explica que los cónyuges, “*Ya no son más dos, sino una sola carne; Por tanto, lo que Dios juntó, no lo separe el hombre*” (Mateo 19:6).

Ninguna otra relación humana es más íntima, más estrecha, más cercana que el matrimonio. De ninguna otra relación humana la Biblia habla como de “una sola carne”. No eres una sola carne con tus padres, tus hermanos, tus hijos, tus amigos; Dios dice que sólo lo eres con tu cónyuge. Por lo tanto, con ningún otro ser humano debes tener una relación más íntima y cercana que con tu cónyuge.

¿Qué cambios en tus relaciones debes hacer al comprender que eres una sola carne con tu cónyuge?

Existe otro pasaje en la Escritura que nos ilustra, aun más, qué implica el matrimonio como una sola carne.

Efesios 5:28-32 dice: ²⁸ *Así también los maridos deben amar a sus mujeres como a sus mismos cuerpos. El que ama a su mujer, a sí mismo se ama.* ²⁹ *Porque nadie aborreció jamás a su propia carne, sino que la sustenta y la cuida, como también Cristo a la iglesia,* ³⁰ *porque somos miembros de su cuerpo, de su carne y de sus huesos.* ³¹ *Por esto dejará el hombre a su padre y a su madre, y se unirá a su mujer, y los dos serán una sola carne.* ³² *Grande es este misterio; mas yo digo esto respecto de Cristo y de la iglesia.*

Se ordena a los esposos que amen a sus esposas como a sus propios cuerpos. Según lo que hemos aprendido, ¿Por qué al amar a la esposa, el marido está demostrando amor por sí mismo? (v.28-29a)

Desde antes en este capítulo, el apóstol ha venido hablando de la relación entre el esposo y la esposa pero usando como modelo la relación entre Cristo y su Iglesia. El versículo 29b presenta nuevamente a Cristo como el modelo de esposo y a la Iglesia como el modelo de esposa, para decir que Cristo sustenta y cuida a su Iglesia. ¿Por qué nos cuida y sustenta Cristo? (v.30)

En la explicación que Pablo hace del versículo 30, podemos escuchar el eco de las palabras de Adán cuando vio a Eva por primera vez. La Iglesia es “hueso y carne” de Cristo. Es decir, que Cristo y su Iglesia tienen tal unión que son “una sola carne”. De hecho, el versículo 31 que normalmente es aplicado al matrimonio cristiano, el apóstol lo usa para referirse a la relación entre Cristo y su Iglesia.

¿Qué implica esto con respecto a nuestro concepto del matrimonio? Cristo y su Iglesia son “una sola carne” y Dios diseñó el matrimonio para que sea un reflejo, un cuadro, una ilustración, una copia de esa santa relación. En este sentido, el matrimonio no es un fin en sí mismo, sino hay algo que va más allá de él. El matrimonio fue establecido para mostrar de manera visible la relación íntima e intensa entre Cristo y su Iglesia. Glorificamos a Dios cuando nuestro matrimonio vive como una sola carne porque somos un cuadro vivo de la relación entre Cristo y su esposa, la iglesia.

Para concluir, repasemos los puntos importantes de esta lección:

1. La relación matrimonial es la relación humana más íntima y cercana. Ninguna otra relación humana toma prioridad sobre ella. La Biblia describe esta relación diciendo que dos se vuelven una sola carne.
2. Esta relación inicia dejando a nuestros padres y uniéndonos a nuestros cónyuges.
3. Somos una sola carne con el propósito de reflejar la relación santa entre Cristo y su Iglesia. El matrimonio, por lo tanto, es algo que debe regirse siguiendo principios bíblicos y no pensamientos humanos. Es decir, Cristo y su Iglesia son nuestro modelo y pauta para ser una sola carne.

Ejercicios del Corazón

1. Explica, con tus palabras, qué significa “ser una sola carne” con tu cónyuge.

2. ¿Puedes pensar en alguna mentira que creías acerca del matrimonio antes de estudiar estos pasajes de la Escritura?

3. En la columna de la izquierda de la siguiente tabla, escribe las pautas de conducta, palabras, actitudes, acciones, tendencias y cosas semejantes que has hecho o haces que NO contribuyen a que seas una sola carne con tu cónyuge. Trata de ser lo más específico posible. Por cada una de las cosas que escribiste en la columna izquierda, piensa y escribe, en la columna de la derecha, las pautas, palabras, actitudes y acciones opuestas que SÍ contribuirían a que seas cada día más una sola carne con tu cónyuge.

Acciones, actitudes, palabras, pensamientos que NO CONTRIBUYEN para ser una sola carne	Acciones, actitudes, palabras, pensamientos que SI CONTRIBUYEN para ser una sola carne

4. Después de considerar todo esto, me comprometo, delante de Dios a:

5. Tiempo de Pareja: Establezcan una cita, para orar, platicar, confesar, pedir perdón y/o perdonar asuntos relacionados con lo que aprendieron en esta lección.

Deseos y Demandas

Todos entramos al matrimonio con nuestra lista de deseos. Algunos de esos deseos fueron expresados desde el principio y otros más, los hemos callado hasta el día de hoy. Deseamos ser felices, tener paz, escapar de la soledad, estabilidad emocional y económica, una casa, hijos, un automóvil, romanticismo, la mejor educación para nuestros hijos, una esposa siempre arreglada, un esposo amoroso, placer físico, buena comida, la lista puede seguir y seguir.

Muchos de nuestros deseos son originalmente inofensivos, mientras otros, son claramente oscuros. Por ejemplo, deseas tener una casa ordenada, lo cual está bien porque el Señor es un Dios de orden. Deseas hijos obedientes, lo cual también agrada a Dios. Por otro lado, quizá deseas que fallezcan tus padres para que heredes su casa, o que intente seducirte la vecina escultural de la casa de junto, los que a todas luces son deseos pecaminosos. Sabemos que un deseo es malo si va en contra la Palabra de Dios. Por otra parte, un deseo bueno busca, ante todo, obedecer a Dios y demostrar Su gloria. La Biblia nos advierte no sólo de los malos deseos, sino hasta de los buenos, porque ambos pueden llegar a controlar nuestra vida de igual manera.

Santiago 4:1-4 dice:

¹ ¿De dónde vienen las guerras y los pleitos entre vosotros? ¿No es de vuestras pasiones, las cuales combaten en vuestros miembros? ² Codiciáis, y no tenéis; matáis y ardéis de envidia, y no podéis alcanzar; combatís y lucháis, pero no tenéis lo que deseáis, porque no pedís. ³ Pedís, y no recibís, porque pedís mal, para gastar en vuestros deleites. ⁴ ¡Oh almas adúlteras! ¿No sabéis que la amistad del mundo es enemistad contra Dios? Cualquiera, pues, que quiera ser amigo del mundo, se constituye enemigo de Dios.

¿De dónde vienen los pleitos y las guerras? (v.1)

¿Cómo se comportan las pasiones (deseos) en nuestro interior? (v.1)

¿Qué tipo de cosas hacemos en la búsqueda de nuestros deseos? (v.2-3)

¿Cómo nos llama Santiago en el versículo 4? ¿Por qué lo dice?

Este pasaje en Santiago nos muestra claramente como nuestros deseos pueden llegar a tomar el control de nuestras vidas. El punto de origen de nuestros conflictos en el matrimonio son nuestras pasiones, nuestros deseos más profundos. Los deseos en nuestro interior quieren el control, la primacía y batallan dentro nosotros mismos. Estos deseos no necesariamente son malos de origen, pero aunque sean inofensivos al principio, al entrar en la lucha y la batalla, se oscurecen y se vuelven pasiones desordenadas. El problema no es necesariamente lo que deseamos, sino cuánto lo deseamos.

Se nos describe, también, la dinámica de esta batalla campal en nuestro interior: codiciamos, matamos y ardemos de ira, combatimos, luchamos y pedimos mal. En el afán de cumplir nuestro deseo hacemos toda clase de cosas y lo único que encontramos cada vez es insatisfacción y frustración. Cuando miras atrás, ves el caos, la confusión y las heridas que has causado en otros en la búsqueda frenética de satisfacer tus deseos.

Además, notemos las palabras con que inicia el versículo 4: “¡Oh almas adúlteras!” La acusación de adulterio tiene que ver con la falta de lealtad y fidelidad al vínculo indisoluble matrimonial. ¿Por qué Santiago nos acusa de adúlteros a los que entramos en pleitos y conflictos por nuestros deseos? Porque cuando seguimos nuestras pasiones y deseos, cuando les damos el control de nuestras vidas, cuando nos hacemos amigos de nuestros deseos, *adulteramos* al retirar a Dios del lugar que le corresponde en nuestro corazón. Estamos siendo desleales e infieles a Dios al anteponer cualquier cosa o persona que nuestro corazón desea.

En la misma Epístola se nos describe el proceso de cómo llegamos a *adulterar* contra Dios. Veamos Santiago 1:14-15:

¹⁴Todo lo contrario, cada uno es tentado cuando sus propios malos deseos lo arrastran y seducen. ¹⁵Luego, cuando el deseo ha concebido, engendra el pecado; y el pecado, una vez que ha sido consumado, da a luz la muerte. (NVI)

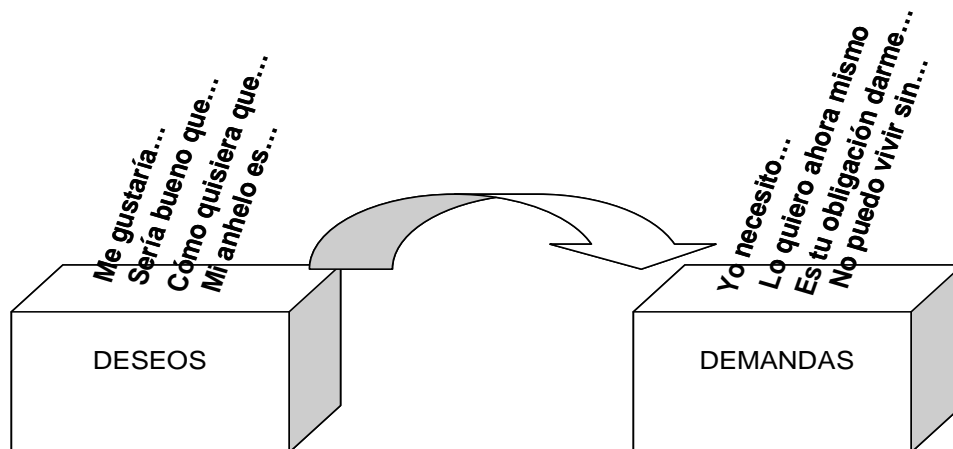
Siguiendo la enseñanza de este pasaje, escribe los pasos que llevan de la tentación a la muerte.

Primero: _____

Segundo: _____

Tercero: _____

Aquí vemos el camino descendente hacia la destrucción que empieza con nuestros deseos que han ocupado un lugar que no les corresponde. Somos seducidos con la idea de satisfacerlos, sentimos que necesitamos aquella cosa, objeto o persona de nuestro deseo, pensamos que es nuestro derecho tenerlos, nos alteramos cuando no los estamos recibiendo y exigimos se nos cumplan al instante. Lo que comenzó quizá como un buen deseo acaba siendo una demanda pecaminosa que lleva a la destrucción.



Cuando los deseos ocupan un lugar más allá del que les corresponde, se vuelven pasiones desordenadas y comienzan a controlar nuestras vidas. Se sienten como necesidades, derechos o algo imprescindible para la vida. Entonces, comenzamos a demandar su cumplimiento y respondemos pecaminosamente a quien frustra su cumplimiento o quien creemos que debe satisfacerlos. Lo que comenzó como un simple deseo acaba siendo una demanda acompañada de pensamientos, palabras y acciones pecaminosas.

¿Acaso quiere decir esto que ya no debo desear nada? ¡De ninguna manera! Lo malo no siempre está en desear, sino en desear demasiado ciertas cosas. Ningún deseo debe ser mayor que nuestro deseo de agradar a Dios, de obedecerlo, de adorarlo, de confiar en él y de reflejar su carácter, en fin, de que Dios sea glorificado en nuestras vidas.

El Salmo 73:25-26 dice:

²⁵¿A quién tengo yo en los cielos sino a ti? Y fuera de ti nada deseo en la tierra. ²⁶ Mi carne y mi corazón desfallecen; Mas la roca de mi corazón y mi porción es Dios para siempre.

¿Cuál era el deseo más vehemente del salmista? (v.25)

¿Cómo se refiere a Dios en el versículo 26?

No había nada ni nadie más importante para el Salmista que Dios. Él era el deseo de su corazón, su deleite, su anhelo, su porción o herencia, su roca de refugio en las dificultades. Su vida estaba llena y plena en Dios. Nada ni nadie puede llenar nuestras vidas como Dios. Es imposible que nuestro cónyuge pueda sustituir a Dios. Por más que lo intente, siempre quedaremos insatisfechos y queriendo más. Sólo Dios llena las expectativas.

El Salmo 37:4 dice: *“Deléitate en el Señor, y él te concederá los deseos de tu corazón”* (NVI). Cuando tu deleite es el Señor, tus deseos se ven satisfechos. Dios es quien puede satisfacer tu alma. Tu cónyuge puede ser una bendición para tu vida, puede esforzarse por complacerte, puede mostrarte mucho amor y dedicación, pero nunca podrá sustituir a Dios. Si la esperanza de tu vida es que tu cónyuge llene la expectativa de tus deseos, siempre estarás insatisfecho. Fuiste diseñado para encontrar tu máximo deleite en Dios, por eso cuando lo reemplazas por un deseo impostor, aquello en lo que has puesto tu esperanza te comienza a dominar para destrucción. Por eso, haz lo que dice el Salmo 34:8: *“Prueben y vean que el Señor es bueno; dichosos los que en él se refugian”* (NVI). Prueba y convéncete que el Señor es el deseo más profundo de tu ser porque Él es bueno, y con Él hay gran bendición para tu alma y tu matrimonio.

Para concluir, repasemos los puntos importantes de esta lección:

1. Todos tenemos deseos en nuestro matrimonio. Algunos son buenos de origen y otros son malos. Debemos estar alertas con nuestros deseos porque pueden tomar primacía en nuestro corazón y controlar nuestros pensamientos, palabras y acciones.

2. Cuando un deseo inofensivo o pecaminoso toma el lugar que le corresponde a Dios en nuestro corazón se convierte en una demanda que exigimos a la persona que frustra su consecución o creemos que nos priva de la satisfacción. En el matrimonio, especialmente, arremetemos contra nuestro cónyuge por no llenar nuestra expectativa. Por tanto, Debemos, constantemente, analizar nuestros deseos delante de Dios. El problema, muchas veces, no es qué deseamos sino cuánto lo deseamos.

3. Nuestro cónyuge nunca podrá sustituir a Dios. Fuimos hechos para hallar la plenitud de vida en Él. Ninguna relación humana, por agradable y bíblica que sea, podrá llenar nuestra alma. Necesitamos deleitarnos en Dios y encontraremos la satisfacción del alma. Por eso, primero debemos reconocer que eso que creemos que necesitamos de nuestro cónyuge no es una necesidad sino un deseo. Segundo, reconozcamos que ese deseo ya se volvió una demanda porque hemos estado tratando de sustituir a Dios con nuestro cónyuge. Tercero, pidamos perdón a Dios por desplazarlo y a nuestro cónyuge por exigirle que llenen nuestra alma, cosa que es imposible para cualquier ser humano. Cuarto, regresemos nuestro deseo a su lugar apropiado. Si es un deseo pecaminoso, confesemos y desechemoslo. Si es un buen deseo mantengámoslo en el lugar que le corresponde en la caja de los deseos.

Ejercicios del Corazón

1. Explica con tus palabras la dinámica de los deseos del corazón.

2. ¿Puedes pensar en alguna mentira que creías acerca de tus deseos y el matrimonio antes de estudiar estos pasajes de la Escritura?

3. Haz una lista de los deseos de tu corazón en relación con tu matrimonio. Delante de Dios, evalúalos y escribe cómo has respondido con tus pensamientos, palabras y acciones al vivir con ese deseo.

Deseos	Evaluación (Bueno o Malo) ¿Busca obedecer a Dios? ¿Busca la gloria de Dios? ¿Expresa confianza en Dios? ¿Refleja el Carácter de Dios?	Pensamientos, palabras y acciones como se manifiesta el deseo

Deseos	Evaluación (Bueno o Malo) ¿Busca obedecer a Dios? ¿Busca la gloria de Dios? ¿Expresa confianza en Dios? ¿Refleja el Carácter de Dios?	Pensamientos, palabras y acciones como se manifiesta el deseo

4. ¿Tendrás algún deseo que se haya convertido en una demanda a tu cónyuge? ¿Cómo has reaccionado al respecto? ¿Qué vas a hacer ahora que ya sabes la verdad bíblica?

5. Después de considerar todo esto, me comprometo, delante de Dios a:

6. Tiempo de Pareja: Establezcan una cita, para orar, platicar, confesar, pedir perdón y/o perdonar asuntos relacionados con lo que aprendieron en esta lección.

Saca Primero tu Viga

En nuestras relaciones humanas es muy fácil fijar nuestra atención en las faltas de los demás. Puesto que el matrimonio es una relación tan íntima, los pecados del cónyuge son más evidentes. Por consiguiente, se vuelven el blanco de nuestra censura y juicio. La rapidez con que señalamos las faltas de los demás antes que las nuestras data desde los tiempos de Adán después de la caída en pecado.

Génesis 3:11 dice:

“Y dijo Dios: ...¿Has comido del árbol de que yo te mandé no comieses? Y el hombre respondió: La mujer que me diste por compañera me dio del árbol, y yo comí”.

El que había dicho un tiempo atrás *“esto es hueso de mis huesos y carne de mi carne”*, ahora echaba toda la culpa de sus desgracias a *la mujer* que Dios le había dado. Desde entonces, lo que hacemos con facilidad es mirar las faltas de los demás, sin considerar nuestra participación en las situaciones. Es como si tuviéramos una cámara de video que grabara todas las acciones de los demás, pero nunca diera la vuelta para grabar las nuestras.

Con esta actitud le decimos a nuestro cónyuge sin palabras: “yo soy mejor que tú”; “Tú necesitas cambiar”; “Yo tengo la razón”; “Es tu culpa”; “Yo *siempre* hago lo correcto”; “*Nunca* me equivoco”. La enseñanza bíblica es contraria a esa tendencia. La Escritura siempre nos lleva a comenzar siempre con nosotros mismos. En vez de ver a los demás, debemos comenzar considerando nuestros pensamientos, actitudes, palabras y acciones en cada situación en que participamos.

Jesús nos dice en Mateo 7:1-5

“¹No juzguen a nadie, para que nadie los juzgue a ustedes. ²Porque tal como juzguen se les juzgará, y con la medida que midan a otros, se les medirá a ustedes. ³¿Por qué te fijas en la astilla que tiene tu hermano en el ojo, y no le das importancia a la viga que está en el tuyo? ⁴¿Cómo puedes decirle a tu hermano: ‘Déjame sacarte la astilla del ojo’, cuando ahí tienes una viga en el tuyo? ⁵¡Hipócrita! Saca primero la viga de tu propio ojo, y entonces verás con claridad para sacar la astilla del ojo de tu hermano. (NVI)

¿Qué debes pensar cuando te sientas tentado a juzgar a tu cónyuge? (v.1-2)

El juicio del que habla el pasaje es esa actitud de condenación que tenemos a veces hacia los demás. También se manifiesta con una actitud de auto-justicia y fariseísmo con que tratamos a nuestro cónyuge cuando falla. Al condenarlos nos sentimos superiores o mejores que ellos. Jesús nos recuerda que la misma vara que usamos para medir a los demás se aplicará a nosotros. ¿Tienes a tener este tipo de actitud hacia tu cónyuge? ¿Puedes pensar en alguna situación reciente en la que tuviste esta actitud?

Según los versículo 3 y 4, ¿Qué pasamos por alto por estar tan concentrados en querer cambiar a nuestro cónyuge?

¿Qué debemos hacer primeramente para poder ayudar a nuestro cónyuge en sus luchas?
(v.5)

¿Por qué nos llama “hipócritas” si caemos en la mala práctica de no sacar nuestra viga primero?

Una razón por la que preferimos fijarnos primero en las faltas de los demás, es que haciendo esto pasamos inadvertidas las nuestras; lo cual es mucho más atractivo para nosotros. Al ocuparnos de los demás, dejamos de examinar los pensamientos, actitudes, creencias y deseos que albergamos en nuestros corazones. Por el contrario, la Biblia nos enseña a examinar constantemente nuestros corazones delante de Dios. Al considerar nuestros corazones a la luz de la Escritura descubriremos que no somos tan buenos o inofensivos como pensábamos. Veremos cuánto camino nos falta por recorrer y que no llenamos la medida. Esto nos llevará al arrepentimiento y la humillación delante de Dios que son aspectos necesarios para el cambio interno.

El Salmo 139:23-24 dice:

*“²³Examíname, oh Dios, y conoce mi corazón; Pruébame y conoce mis pensamientos;
²⁴y ve si hay en mí camino de perversidad, y guíame por el camino eterno”*

¿Qué pide el Salmista?

¿Por qué será necesario que ésta sea una práctica personal constante?

Otra razón por la que preferimos juzgar a los demás es que esta práctica nos hace sentir superiores o mejores que ellos. Nos engaña al hacernos sentir que somos más inteligentes, sabios, buenos o santos que ellos. Nos hace pensar que Dios está fascinado con nosotros por nuestra buena conducta en tanto que está enojado contra nuestro cónyuge tan pecador. Nos ciega a las realidades espirituales de nuestra verdadera condición. Nos ciega a nuestras malas actitudes y motivaciones, a las acciones malas disfrazadas de una falsa piedad y a la realidad de nuestro corazón endurecido por el engaño del pecado.

Por todo esto, siempre debemos comenzar sacando nuestra viga. Si alguien tiene que cambiar, eres tú en primer lugar. Si de alguien hay que sospechar, es de ti en primer lugar. Si hay alguien a quien examinar, comienza contigo. *“No seas sabio en tu propia opinión”* (Pr 3:7a NVI). En cada situación con tu cónyuge comienza contigo mismo. Atiende primero la viga de tu ojo antes de ocuparte de su astilla.

Entonces, el primer paso para poder resolver conflictos o aspirar a tener un diálogo constructivo con el cónyuge en medio o después de un problema relacional es sacar la viga

del propio ojo. Si tratas de arreglar el problema sin antes pasar por este proceso preliminar, lo más probable es que se agravará el encono porque tu mirada seguirá fija en las faltas de tu cónyuge en vez de las propias. Por lo tanto, de manera concreta, haz lo siguiente para sacar tu viga:

a. *Pide a ayuda a Dios.* Necesitas la luz de la Palabra de Dios para mirar esas áreas oscuras en tu corazón que requieren ser expuestas y corregidas. Sin su ayuda, seguiremos ciegos a nuestras propias faltas.

b. *Reconoce tu participación en el problema.* Como dicen por ahí, “Se necesitan dos para pelear” y es muy cierto en el matrimonio. Siempre tenemos algún tipo de participación en el problema, ya sea por agravar la tensión con nuestras reacciones, o por responder pecaminosamente a la situación o palabras de nuestro cónyuge. Quizá no fuimos nosotros los primeros en ofender, pero nuestra respuesta agravó la situación, ya sea por nuestras palabras, tono, gestos o acciones. Incluso, la pasividad mal intencionada puede extender el fuego del conflicto. Por lo tanto, delante de Dios, reconoce sinceramente aquello que hiciste o dejaste de hacer que contribuyó para que las cosas llegaran a donde llegaron.

c. *Pon en tela de juicio tu interpretación del evento.* Siempre estamos interpretando la vida y para hacerlo usamos unos lentes formados por nuestras creencias y deseos. Es decir, las conclusiones a las que llegamos respecto a los eventos están fuertemente influenciadas por lo que creemos de las personas, del mundo y de Dios. Por lo tanto, es posible que no estemos viendo la realidad tal cual es. Es posible que tengamos razón en parte, pero alguna creencia nos nubla la visión para ver con claridad lo que la otra persona en verdad hizo o porqué lo hizo. Sacar la viga, entonces, implica estar dispuesto a hacer una pausa y escuchar nueva información que pueda proporcionar la persona con quien tuvimos el conflicto. Esto te prepara para tener una comunicación edificante y efectiva con tu cónyuge.

d. *Piensa lo mejor de tu cónyuge.* Cuando estamos en el conflicto, nuestro coraje se intensifica por los pensamientos negativos que asumimos como verdaderos respecto a la otra persona. En nuestra mente pensamos lo peor de la otra persona. Asumimos que conocemos sus intenciones, motivaciones y pensamientos más íntimos y los condenamos por completo. Sacar la viga primero implica tener la disciplina de asumir lo mejor de la otra persona hasta que le preguntemos o aclaremos el asunto con él o ella. Es decir, asumir que es inocente hasta que se demuestre lo contrario. Por eso, nuestra primera respuesta debe ser pensar lo mejor del cónyuge hasta que, después de haber dialogado, preguntado y corroborado, podamos concluir que estábamos equivocados.

Para concluir, repasemos los puntos importantes de esta lección:

1. Nuestra tendencia pecaminosa será siempre fijarnos en los pecados de los demás antes que en los nuestros.
2. Debemos atender primeramente nuestra “viga” antes de señalar a nuestro cónyuge su “astilla”. Esto lo hacemos a través de permitir a Dios examinar las actitudes, motivaciones, pensamientos, palabras y acciones que salen de nuestros corazones.
3. Los cambios en la relación con nuestro cónyuge deben comenzar con nosotros mismos. Los que necesitan cambiar primero somos nosotros.

Ejercicios del Corazón

1. Explica con tus palabras qué es e implica “sacar tu viga” primero.

2. ¿Puedes pensar en alguna mentira que creías acerca de la relación con tu cónyuge antes de estudiar estos pasajes de la Escritura?

3. En la columna de la izquierda, escribe una lista de las faltas que ves evidentemente en tu cónyuge (astilla o paja). En la columna del centro, examinando tu corazón, escribe tus actitudes, motivaciones, pensamientos, palabras y acciones que no agradan a Dios (vigas). Trata de ser específico. En la columna de la derecha, escribe un plan de acción para sacar primeramente “tu viga” según corresponda con lo escrito en la columna central.

Su “Astilla” o “Paja”	Mis Vigas	Plan de acción

Su "Astilla" o "Paja"	Mis Vigas	Plan de acción

¿Qué columna pudiste llenar con mayor rapidez? ¿Qué te dice eso?

4. Después de considerar todo esto, me comprometo, delante de Dios a:

5. Tiempo de Pareja: Establezcan una cita, para orar, platicar, confesar, pedir perdón y/o perdonar asuntos relacionados con lo que aprendieron en esta lección.

Asume tu Responsabilidad

Juan *tuvo* que gritarle a María otra vez porque no lo estaba respetando. Sofía dijo que se vio *obligada* a mentir a su esposo Miguel para que no se enojara. Si Pedro no hubiera llegado tarde, Silvia no lo hubiera *tenido* que sacar del cuarto. ¿Te parecen conocidas estas explicaciones de las acciones de Juan, Sofía y Silvia? ¿Qué tienen en común? La razón que proveen para explicar su comportamiento la encuentran en las palabras y acciones de sus cónyuges. Es decir, algo fuera de ellos es la causa de cómo responden en sus intercambios relacionales con los demás.

¿Quién es responsable de cómo respondemos a las acciones de los demás? ¿A quién hay que echarle la culpa de nuestros pensamientos, palabras y acciones? La perspectiva más diseminada en nuestros días busca la respuesta a estas preguntas fuera de nosotros mismos. Esto es, nos gusta vernos como víctimas de las circunstancias; reactores pasivos a las acciones de los demás; personas básicamente buenas, incapaces de responder al entorno de maneras vergonzosas a menos de que nos veamos forzados. En fin, la responsabilidad por nuestras reacciones y la culpa de lo que decimos o hacemos, la tiene algo o alguien fuera de nosotros mismos.

Son varias las “explicaciones” favoritas que damos al responder por nuestro comportamiento en el matrimonio, entre las más comunes están las siguientes:

A. Las acciones y faltas de los demás.

Tendemos a ver la causa de nuestro comportamiento proveniente de las acciones y faltas de los demás. Sus palabras y acciones nos irritan. Sus gestos y ademanes *causan* que respondamos reclamando nuestros “derechos”. Si ellos no hicieran esto o aquello nosotros no tendríamos que responder como lo hacemos. Decimos expresiones como “El comenzó”; “Siempre me hace esto”; “Me puso una cara que tuve que decirle algo”; “Esta ocasión sí se sobrepasó”. Las acciones y faltas de los demás son vistas como el origen de nuestra conducta.

B. Las circunstancias.

El siguiente candidato favorito para explicar la conducta son las circunstancias que rodean las situaciones de nuestra vida. Factores como el clima, tráfico, enfermedad, presiones laborales, economía familiar, época del año, etapa de la vida, entre otros, son vistos como los causantes de nuestra conducta. Decimos expresiones como “No nos hubiéramos peleado si no hubiera estado tan presionado en el trabajo”; “No había comido y había mucho calor, así que no tuve paciencia”; “Es que cuando toma esa pastilla se pone de un humor”; “Ya sabes cómo afecta la menopausia”; “¿Y qué esperabas? Es un adolescente, son las hormonas”. Las circunstancias en las que ocurren los eventos son vistas como la causa del comportamiento de la persona.

C. El pasado emocional

Las experiencias de nuestra niñez son usadas comúnmente como la explicación de nuestras reacciones como adultos. En esta perspectiva se cree que los años de la infancia *determinaron* el tipo de persona que llegamos a ser. La persona se siente atrapada por su pasado y explica su conducta en esos términos. Decimos cosas como: “Es que crecí entre puras mujeres”; “Mi padre era iracundo y por eso ahora soy agresivo”; “Mis padres no me

dieron amor, por eso no puedo amarte como se debe”. En fin, los sufrimientos y carencias del pasado se ven como la causa de mis acciones y palabras del presente.

D. Seres espirituales de maldad.

Algunos de nosotros preferimos culpar a los seres espirituales de oscuridad por las acciones vergonzosas con las que solemos responder a los demás. El Diablo y sus demonios son vistos como los causantes del pecado en nuestras vidas. Decimos cosas como “El enemigo no se duerme”; “El Diablo metió la cola”; “No fui yo, fue el espíritu de adulterio que me oprimió en ese momento”. En esta perspectiva, Satanás y sus huestes de maldad son los culpables de que nosotros respondamos pecaminosamente a nuestros cónyuges.

¿Cuál de estas explicaciones de la conducta sueles usar con mayor frecuencia en tu matrimonio?

No cabe duda que nuestros cónyuges suelen pecar en nuestra contra; que las circunstancias a veces son muy difíciles; que algunos de nosotros tuvimos una infancia lamentable e indeseable y que el Diablo es una realidad espiritual contra quien luchamos. Sin embargo, la Biblia nos enseña que ninguno de estos elementos es la *causa, origen o razón* de nuestros pensamientos, palabras y acciones. La Escritura no permite que nos libremos de la responsabilidad de nuestras palabras y acciones sin importar cuáles son las circunstancias. Siempre somos moralmente responsables por nuestras palabras y acciones. Las perspectivas que no toman en serio la responsabilidad moral del hombre en sus palabras y acciones nos tratan como algo menor que seres humanos.

Romanos 14:10b-12 dice:

¹⁰... *¡Todos tendremos que comparecer ante el tribunal de Dios!* ¹¹*Está escrito: Tan cierto como que yo vivo - dice el Señor - ante mí se doblará toda rodilla y toda lengua confesará a Dios.* ¹² *Así que cada uno de nosotros tendrá que dar cuentas de sí a Dios.* (NVI)

¿Cuál será una experiencia por la que todos pasaremos? (v.11-12)

¿De quién daremos cuenta? (v.12)

Cuando estemos ante el tribunal de Dios, no podremos hablar de lo que los demás hicieron, no podremos echar la culpa a los otros, sólo hablaremos de qué hicimos nosotros en respuesta a sus acciones. Cada quien será responsable por sus palabras y sus acciones.

Como hemos visto, la causa de mis palabras y acciones no son las circunstancias, las acciones de los demás, el pasado emocional ni siquiera el Diablo. Entonces, ¿Qué es lo que causa lo que decimos y hacemos?

La Biblia responde a esta pregunta presentando un concepto muy importante: el corazón. Cuando la Biblia habla del corazón no se refiere al órgano vital que tenemos en el pecho; tampoco se refiere al “corazón” de las serenatas románticas, es decir, a las emociones (aunque sí están incluidas). El corazón, en la Biblia, es el centro o meollo del ser humano. Es el concepto que abarca todas las áreas de la vida interna del ser humano. Incluye la voluntad, las emociones, la mente, el entendimiento, los deseos, motivaciones, pensamientos, creencias, hábitos, etc. Otras maneras de referirse a él, es usando los

términos: hombre interior, alma, espíritu, mente, entendimiento y otros semejantes. En fin, el “corazón” es el motor de la vida humana.

La Escritura enseña que el corazón es precisamente la fuente, el origen, la causa de la conducta humana. Lucas 6:45 dice:

“El que es bueno, de la bondad que atesora en el corazón produce el bien; pero el que es malo, de su maldad produce el mal, porque de lo que abunda en el corazón habla la boca”. (NVI)

¿El que hace el bien o el mal de dónde saca esas ideas, pensamientos, deseos, acciones y palabras?

Con base en este versículo ¿Qué reflejan las palabras con las que respondes a tu cónyuge?

Además, Jesús nos dice en Marcos 7:21-23,

“²¹Porque de adentro, del corazón humano, salen los malos pensamientos, la inmoralidad sexual, los robos, los homicidios, los adulterios, ²²la avaricia, la maldad, el engaño, el libertinaje, la envidia, la calumnia, la arrogancia y la necesidad. ²³Todos estos males vienen de adentro y contaminan a la persona.

¿De dónde vienen las actitudes, palabras y acciones de los seres humanos?

¿Quién es responsable de lo que piensas, dices y haces? ¿A quién hay que echarle la culpa por cosas como los malos pensamientos, la inmoralidad sexual, el robo, la arrogancia, el engaño, etc.?

Como vemos, la perspectiva bíblica nos enseña que somos responsables de lo que decimos, sentimos o hacemos porque todas estas cosas salen de nuestro corazón. De todo esto daremos cuenta a Dios. En otras palabras, en nuestro entorno siempre hay circunstancias agradables o desagradables, las personas nos tratan bien o mal, nuestro pasado fue ideal o lamentable, y el enemigo de nuestra alma está constantemente atacándonos. Sin embargo, ninguno de estos factores es la causa de nuestra respuesta. Nosotros somos los responsables de todo lo que hagamos, pensemos, digamos o sintamos porque todo esto sale de dentro de nosotros mismos, sale de nuestros corazones. El entorno puede lograr que sea mucho más difícil hacer o decir lo correcto, pero nunca podremos echar la culpa de nuestros actos a factores externos. Lo que pienso, siento, deseo, digo y hago son decisiones que tomo de acuerdo con mi corazón. Son *mis* decisiones y soy responsable delante de Dios por ellas. Debo, por tanto, asumir mi responsabilidad.

Para concluir, repasemos los puntos importantes de esta lección:

3. Pensando en un evento problemático reciente en tu relación, escribe en la columna de la izquierda una lista de las circunstancias que rodearon el evento (ej. estábamos llegando tarde, había tenido un día pesado, tenía mucha hambre, había mucho calor, etc.). En la columna del centro escribe las palabras y acciones que realizó tu cónyuge. En la columna de la derecha, haz una lista de las cosas que pensaste, dijiste o hiciste en respuesta a las circunstancias y acciones de tu cónyuge.

Circunstancias	Palabras y Acciones de mi Cónyuge	Mis pensamientos, palabras y acciones

¿Quién es responsable por lo que escribiste en la columna del centro?

¿Quién es responsable por lo que escribiste en la columna de la derecha?

Por cada una de las respuestas pecaminosas que escribiste en la columna de la derecha, escribe la respuesta (pensamiento, palabra o acción) que pudiste haber hecho que hubiera glorificado a Dios en esas circunstancias. ¿Hay algo por lo cual tienes que pedir perdón a Dios y tu cónyuge?

4. Después de considerar todo esto, me comprometo, delante de Dios a:

5. Tiempo de Pareja: Establezcan una cita, para orar, platicar, confesar, pedir perdón y/o perdonar asuntos relacionados con lo que aprendieron en esta lección.

Confiesa tus faltas

No cabe duda, tarde o temprano vas pecar contra tu cónyuge. Quizá sea un pensamiento o actitud, talvez unas palabras hirientes o bien, acciones que lastimen a tu cónyuge. Tu orgullo pecaminoso te tentará a pensar que tu cónyuge no te dejó otra alternativa más que responder como lo hiciste. Pero de acuerdo con lo que enseña la Escritura, eres responsable de cada pensamiento, actitud, palabra o acción que realizaste, pues todo esto salió de tu corazón. No cometas el error de endurecer tu corazón en contra de Dios y tu cónyuge. Si respondiste pecaminosamente a tu cónyuge, la solución es confesarlo. Cada uno de los afectados por tus pensamientos, palabras y acciones debe escucharte admitirlo. Sólo así, el proceso de reconciliación se pondrá en movimiento. La confesión mantendrá tu corazón sensible a la Palabra de Dios y lo dispondrá para la restauración de la relación con Dios y tu cónyuge.

La confesión es un acto de humillación. Cuando admitimos nuestras faltas delante de aquellos a quienes ofendimos nos hacemos vulnerables y humillamos nuestro orgullo admitiendo que hemos pecado contra aquellos que debimos amar. Con esto admitimos que pecamos y con una actitud humilde, solicitamos el perdón de los agraviados por nuestras malas decisiones. Hay buenas noticias para los que se humillan delante de Dios y se someten a su voluntad.

Santiago 4:6 dice: *“Pero él da mayor ayuda con su gracia. Por eso dice la Escritura: ‘Dios se opone a los orgullosos, pero da gracia a los humildes’...Humíllense delante del Señor, y él los exaltará”* (NVI)

¿Quiénes hallan la ayuda de la gracia de Dios? ¿Cuál es el camino de la exaltación?

Confiado en Sus promesas, no tengas reparos para confesar tus faltas, primeramente a Dios y luego, a tu cónyuge. Aunque se sienta al principio como algo humillante, la promesa es que al final de cuentas, resultará en tu exaltación. Es decir, una relación renovada, una vida transformada, una mente reenfocada, un corazón dispuesto a obedecer a Dios.

La confesión demuestra que tomas en serio a Dios. Cuando pecamos, Dios es el primero a quien ofendemos. Pecar es faltar a alguno de Sus mandamientos. Cuando pecamos ya sea en pensamiento, palabra o hecho, estamos implicando que no nos importa lo que Dios diga o piense. Por eso, cuando confesamos nuestras faltas a Dios y a nuestro cónyuge revertimos el mensaje que enviamos al pecar. Dejamos claro que Dios sí es muy importante para nosotros. David, en el Salmo 51:4 dice: *“Contra ti he pecado, sólo contra ti, y he hecho lo que es malo ante tus ojos; por eso tu sentencia es justa, y tu juicio, irreprochable”* (NVI) ¿A quién había fallado David al pensar, hablar y actuar lo malo? ¿Cómo consideraba David a Dios?

La confesión demuestra que tomas en serio tu pecado. A veces cuando pecamos tendemos a minimizar lo que hicimos. Sentimos que los demás, en parte, tuvieron culpa de nuestras reacciones. Tendemos a justificarnos o a dar una explicación “aceptable” de

nuestra conducta basándonos en las circunstancias o acciones de los demás. Pero cuando confesamos, reconocemos que no hay razón o explicación que justifique nuestro pecado. Que todo lo que pensamos, dijimos o hicimos salió de nuestro corazón. Que los únicos culpables somos nosotros. La confesión deja claro que reconocemos y admitimos que debimos actuar de diferente manera. David, en el Salmo 51:1-3, dice: *“Ten compasión de mí, oh Dios, conforme a tu gran amor; conforme a tu inmensa bondad, borra mis transgresiones. Lávame de toda mi maldad y límpiame de mi pecado. Yo reconozco mis transgresiones; siempre tengo presente mi pecado”* (NVI).

Al leer estas palabras, ¿Qué piensas que creía David acerca de lo que había hecho?

La confesión demuestra que tomas en serio la relación con tu cónyuge. Aunque el primer ofendido es Dios cuando pecamos, en casi todas las ocasiones, pecamos también contra las personas. En el matrimonio, nuestros cónyuges son un blanco frecuente de nuestros malos pensamientos, actitudes, palabras y acciones. Si después de haber atentado contra la relación, no confesamos nuestras faltas, el mensaje que enviamos es que no valoramos la relación humana más importante que tenemos. Por eso, cuando confesamos nuestras faltas al cónyuge, aparte de buscar la reconciliación, le estamos diciendo que la relación es tan importante para nosotros que estamos dispuestos a humillar nuestro orgullo para restaurar aquello precioso que dañamos cuando pecamos. ¿Encuentras dificultad para confesar tus faltas a tu cónyuge? ¿Por qué crees que es así?

Cómo confesar las faltas a tu cónyuge

Las siguientes pautas tienen el propósito práctico de ayudarte a confesar tus faltas de una manera que se muestre que tomas en serio a Dios, tu pecado y a tu cónyuge.

1. *Se específico (emociones, actitudes, pensamientos, palabras y acciones)* Confiesa de manera clara, específica y puntuada. No hables de generalidades, habla de las cosas concretas que hiciste en contra de tu cónyuge. No digas: “Te ofendí”. Di mejor: “Dije que eres descuidada y negligente con los niños” o “Arremedé tu voz de una manera burlona e irrespetuosa” o “te deshonre enfrente de tus amigos” o “te contesté de manera grosera cuando me preguntaste si iba a cenar” o “pensé mal de ti cuando tardaste en llegar a la casa”. En fin, esfuérate por ser detallista al expresar tus faltas.
2. *Llama tus pecados por su nombre.* No busques palabras suaves para describir tu pecado. Nombra las cosas tal y como son. No escondas la gravedad de tus acciones detrás de un eufemismo. No digas: “Me equivoqué” o “Cometí un error” o “Fue un desliz”. Mejor di: “Chismeé de ti” o “Te mentí” o “Te engañé” o “Abusé de tu buen corazón”. Llamar nuestros pecados por su nombre, nos ayuda a experimentar la gravedad de lo que hicimos y a considerar valioso el correspondiente perdón que nos puedan conceder.
3. *Reconoce el daño que causaste con tu pecado.* Cuando pecamos, dañamos y lastimamos a los que están a nuestro alrededor. Ayuda mucho a la reconciliación si reconocemos con arrepentimiento el dolor que causamos en los demás. Por eso deja claro que estás consciente del daño que causaste con tus actitudes, palabras y acciones. Por ejemplo, di: “Se que te lastimó que te hiciera ver como una mentirosa delante de tus amigas”. “Se que te sentiste relegada cuando no te presenté a mis amigos”.

4. *No te justifiques, ni ataques.* La confesión es un acto de humillación personal en la que reconocemos la responsabilidad sobre nuestros pensamientos, actitudes, palabras y acciones. La confesión no es momento para dar explicaciones de nuestra conducta, tampoco es tiempo para subrayar la participación de la otra parte en el problema. Confiesa tus pecados, no trates de explicarlos ni justificarlos y mucho menos, ataques los pecados del otro.
5. *Confirma la importancia de la relación para ti.* Debes dejar claro que tu cónyuge es importante para ti. Cuando pecamos contra ellos la confianza y compromiso hacia la relación se ve en entredicho. Por lo tanto, asegúrate de confirmar a tu cónyuge que para ti la relación entre ustedes es la relación humana más importante de todas.
6. *Pide perdón en forma de pregunta.* La confesión debe terminar con una solicitud del perdón a quien has ofendido. Para mostrar aun más tu humildad, solicítalo en forma de pregunta para que no se oiga como una orden sino como una solicitud. No digas: “¡perdóname!”, mejor di: “¿Me podrías perdonar?” o “¿Me perdonas?”. Además, completa la pregunta diciendo específicamente aquello por lo que necesitas ser perdonado. Por ejemplo di: “¿Me perdonas por haberte contestado ásperamente delante de los niños?” o “¿Podrías perdonarme por no haber llegado a tiempo a esa cita tan importante para ti?”

Proverbios 28:13 dice: “Quien encubre su pecado jamás prosperará; quien lo confiesa y lo deja, halla perdón” (NVI) Descubre la bendición que será para tu matrimonio aprender a confesar pronto tus faltas a tu cónyuge.

Para concluir, repasemos los puntos importantes de esta lección:

1. Confesar tus faltas es un acto de humillación que muestra que tomas en serio a Dios, tu pecado y a tu cónyuge.
2. Recuerda que la confesión debe ser específica, honesta, sensible, sin explicaciones ni acusaciones y con un profundo sentido de arrepentimiento.

Ejercicios del Corazón

1. Explica con tus palabras por qué es importante admitir y confesar tus faltas a tu cónyuge.

2. ¿Puedes pensar en alguna mentira que creías acerca de confesar tus faltas a tu cónyuge antes de estudiar estos pasajes de la Escritura?

3. Pensando en un evento problemático reciente en tu relación, escribe en la columna de la izquierda una lista de las faltas que reconoces haber cometido contra tu cónyuge (se específico: pensamientos, actitudes, gestos, palabras y acciones). En la columna del centro escribe los efectos de tus faltas en tu cónyuge. En la columna de la derecha, escribe la manera en la debiste haber pensado, hablado y actuado.

Mis faltas	Cómo dañé a mi cónyuge	Cómo debí pensar, actuar o hablar

4. Con base en lo que escribiste en la tabla anterior, escribe tu confesión siguiendo las pautas aprendidas en la lección. Después, si no lo haz hecho aun, confiesa tus faltas a tu cónyuge. Haz de esto una nueva pauta en tu vida.

(Se específico. Llama tus pecados por su nombre. Reconoce el daño que causaste con tu pecado. No te justifiques, ni ataques. Confirma la importancia de la relación para ti. Pide perdón en forma de pregunta).

_____:
Nombre del cónyuge

Quiero decirte que reconozco que hice mal cuando: (lista de pecados específicos por su nombre)

Se que todo esto te lastimó y te causó daño. (Lista de efectos que tuvieron tus acciones en tu cónyuge)

Quiero decirte que tú eres muy importante para mí: (lista de cosas que admiras de tu cónyuge)

¿Me perdonas por _____?

(Describe específicamente lo que pensaste, dijiste o hiciste)

5. Después de considerar todo esto, me comprometo, delante de Dios a:

6. Tiempo de Pareja: Establezcan una cita, para orar, platicar, confesar, pedir perdón y/o perdonar asuntos relacionados con lo que aprendieron en esta lección.

Perdona como fuiste perdonado

Una de las prácticas necesarias para una relación conyugal sólida es el perdón. Con más frecuencia de la que quisiéramos, nuestros cónyuges cometen ofensas en nuestra contra. Cuando no aprendemos a perdonar, nos vamos llenando de rencor y resentimiento contra el cónyuge que finalmente, resulta en un distanciamiento progresivo que lleva, en algunos casos, al desgarramiento del vínculo matrimonial. Es necesario, entonces, aprender a perdonar. En esta lección exploraremos lo que la Biblia dice acerca del perdón y qué debemos hacer al respecto.

El deber de perdonar

El mandato bíblico del perdón a los demás se basa en la verdad fundamental del perdón que hemos recibido los que creemos en Jesucristo. Es decir, que para los que hemos sido perdonados por Dios en Cristo, conceder el perdón a aquellos que nos ofenden no es algo opcional.

Jesús relató una parábola para ilustrar este hecho en Mateo 18:23-34 (NVI):

Por eso el reino de los cielos se parece a un rey que quiso ajustar cuentas con sus siervos. Al comenzar a hacerlo, se le presentó uno que le debía miles y miles de monedas de oro. Como él no tenía con qué pagar, el señor mandó que lo vendieran a él, a su esposa y a sus hijos, y todo lo que tenía, para así saldar la deuda. El siervo se postró delante de él. “Tenga paciencia conmigo - le rogó -, y se lo pagaré todo”. El Señor se compadeció de su siervo, le perdonó la deuda y lo dejó en libertad. Al salir, aquel siervo se encontró con uno de sus compañeros que le debía cien monedas de plata. Lo agarró por el cuello y comenzó a estrangularlo. “¡Págame lo que me debes!”, le exigió. Su compañero se postró delante de él. “Ten paciencia conmigo - le rogó -, y te lo pagaré”. Pero él se negó. Más bien fue y lo hizo meter en la cárcel hasta que pagara la deuda. Cuando los demás siervos vieron lo ocurrido, se entristecieron mucho y fueron a contarle a su señor todo lo que había sucedido. Entonces, el señor mandó llamar al siervo. “¡Siervo malvado! - le increpó -. Te perdoné toda aquella deuda porque me lo suplicaste. ¿No debías tú también haberte compadecido de tu compañero, así como yo me compadecí de ti?” Y enojado, su señor lo entregó a los carceleros para que lo torturaran hasta que pagara todo lo que debía.

¿Cuánto debía el siervo al rey? ¿Cuánto le debía su consiervo?

¿Por qué se enojó el rey cuando se enteró del proceder de aquel a quien había perdonado la deuda?

¿Quién es quién en la Parábola? ¿Quién es el rey? ¿El siervo perdonado? ¿El consiervo deudor? ¿Cuál es la enseñanza para ti y para mí?

Al terminar de relatar esta parábola Jesús concluyó diciendo: “*Así también mi Padre celestial los tratará a ustedes, a menos que cada uno perdone de corazón a su hermano*” (Mateo 18:35 NVI) ¿Qué quiere decir esta advertencia de Jesús?

Efesios 4.32 (NVI) dice que seamos *“bondadosos y compasivos unos con otros, y perdónense mutuamente, así como Dios los perdonó a ustedes en Cristo”* ¿Cuál es la base por la cual debemos perdonar a los demás?

Aun en la oración modelo que Jesús nos dejó, el Padre nuestro, se deja clara la relación que hay entre el perdón de Dios hacia nosotros y el perdón que debemos conceder a los demás. Al decir: *“Perdónanos nuestras deudas, como también nosotros hemos perdonado a nuestros deudores”*, estamos condicionando el perdón de nuestros pecados por parte de Dios, al perdón que demos a los que nos han ofendido. Como vemos, para los que hemos recibido el perdón de Dios por nuestros pecados, no es opcional conceder el perdón a los que nos ofenden, por supuesto, incluyendo a nuestro cónyuge.

Lo que es el perdón

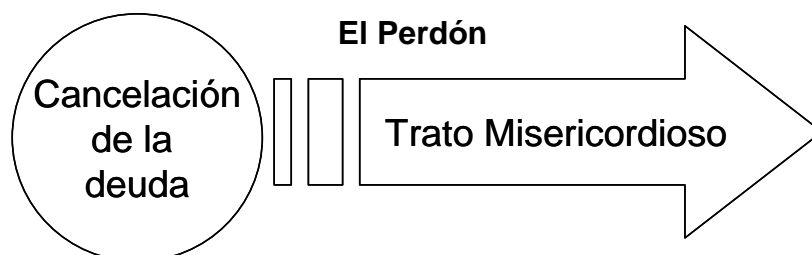
Ahora bien, ¿Qué implica perdonar? ¿Cómo se ve el perdón? Siguiendo la pauta que marcan los pasajes que hemos considerado hasta ahora, podemos decir que el perdón incluye dos cosas muy importantes: *la cancelación de una deuda y un trato misericordioso*.

En primer lugar, cuando nuestro cónyuge peca contra nosotros adquiere una especie de deuda con nosotros. Sentimos que nos debe algo. Sus palabras y acciones nos privaron de algo que nos correspondía. Quizá nos robó el respeto, la alegría, la tranquilidad, el bienestar, cariño, o bien, una propiedad, bienes, dinero o cosas materiales. Sea como sea, cuando alguien peca contra nosotros se convierte en deudor. Perdonar, entonces, significa que *decidimos cancelar la deuda que esa persona tiene con nosotros*. Podemos verla a los ojos y decirle: “Ya no me debes”. Esa cancelación de deuda, por supuesto, es inmerecida, pero sí es debida en virtud de que Dios canceló también nuestra deuda con Él por medio de Jesucristo.

¿Puedes pensar en alguna deuda de tu cónyuge que aun no has cancelado?

En segundo lugar, el perdón no sólo cancela la deuda del ofensor sino que proporciona también un trato misericordioso, así como Dios nos ha tratado en Cristo. No merecíamos ningún buen trato de parte de Dios, sin embargo, puesto que nos perdonó en Cristo, nos trata con misericordia todos los días, y quiere que hagamos lo mismo con los que nos ofenden. Perdonar, en este sentido, es tratar con misericordia al que me ofendió como si nunca lo hubiera hecho. Aunque quizá no podamos borrar de nuestra mente el recuerdo de la ofensa que nos hizo, de todas maneras, al perdonar decidimos tratarlo como si no lo hubiera hecho. Es decir, no traemos el evento a colación cada oportunidad que tengamos, no lo usamos nunca más en su contra ni hablamos con nadie más al respecto. En breve, le damos al ofensor perdonado un trato misericordioso, actuando en correspondencia con nuestra decisión de cancelar su deuda.

¿Cómo evaluarías el trato que le das a tu cónyuge por las ofensas que dices que ya le has perdonado?



Cuánto debo Perdonar

Un día Pedro se acercó a Jesús y le preguntó: *“Señor, ¿cuántas veces perdonaré a mi hermano que peque contra mí? ¿Hasta siete veces? Jesús le dijo: No te digo hasta siete, sino hasta setenta veces siete”*. (Mateo 18:21-22)

A Pedro, como a nosotros, le parecía ya bastante perdonar a alguien siete veces, pero Jesús le indica que estaba equivocado. En otra ocasión Jesús dijo: *“Si tu hermano pecare contra ti, repréndele; y si se arrepintiere, perdónale. Y si siete veces al día pecare contra ti, y siete veces al día volviere a ti, diciendo: Me arrepiento; perdónale”*. ¿Qué significan las palabras de Jesús en cuanto a la frecuencia del perdón?

Quién toma la Iniciativa

A veces nos preguntamos si tenemos que esperar a que nos pidan perdón para cancelar la deuda y dar el trato misericordioso. En el caso ideal, el ofensor se arrepentirá de su falta, confesará y buscará el perdón, pero muchas veces esto no sucede de manera inmediata. Sin embargo, nosotros podemos proceder a perdonar aun cuando no nos hayan pedido perdón. El mismo Jesús en la cruz pidió perdón por aquellos que lo estaban matando cuando dijo: *“Padre, perdónalos, porque no saben lo que hacen”* (Lucas 23:34). Proverbios 12:15 (NVI) dice: *“El necio muestra enseguida su enojo, pero el prudente pasa por alto el insulto”* y en 19:11 dice: *“El buen juicio hace al hombre paciente, su gloria es pasar por alto la ofensa”*. Como vemos, podemos cancelar la deuda antes de que nos soliciten el perdón; hacer esto es algo de grande estima delante de Dios. El perdón no está condicionado a la solicitud del mismo.

Aclaración importante

Perdonar no consiste en solapar el pecado del cónyuge. Al contrario, dejar a alguien en su pecado sería tratarlo sin misericordia. Por ejemplo, si perdono a mi cónyuge por haberse emborrachado y haber hecho un escándalo en la casa, esto no implica que no le presione a buscar ayuda para su adicción al alcohol. Entonces, perdonar (cancelar la deuda y tratar con misericordia) no implica que haremos o daremos todo lo que la persona perdonada desee. Tenemos que considerar qué es lo mejor para su edificación y crecimiento en la gracia de Cristo. Habiendo dicho esto, subrayamos, al mismo tiempo, que debemos analizar nuestros corazones para no hacer o dejar de hacer las cosas por motivos vengativos o rencorosos. El perdón nos lleva a pensar, decir o hacer sólo aquello que es lo mejor para la persona perdonada.

Para concluir, repasemos los puntos importantes de esta lección:

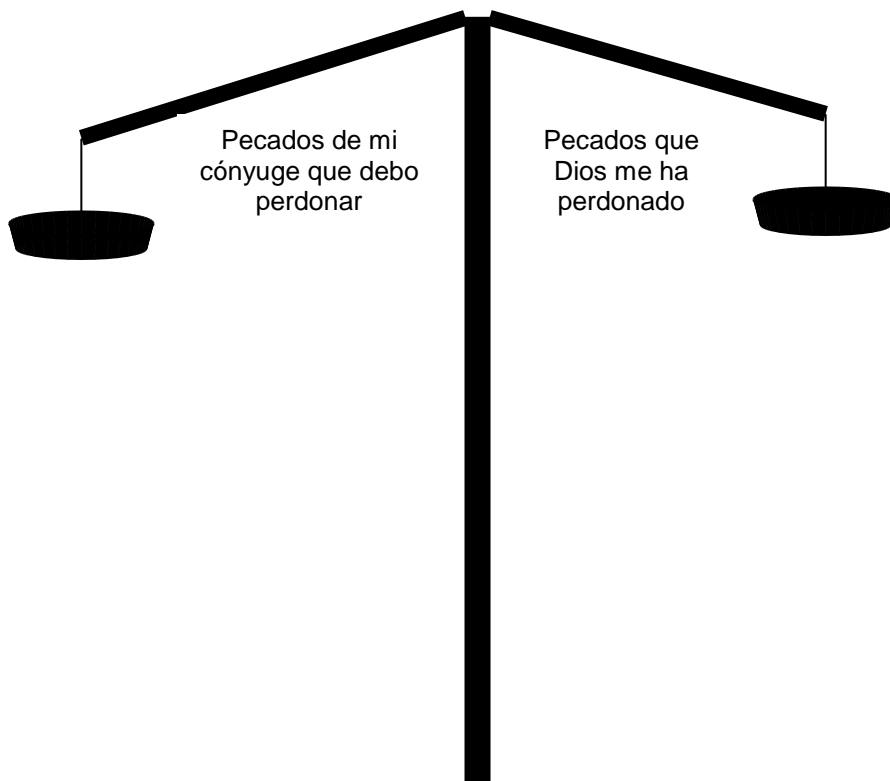
3. El perdón no es algo opcional para aquellos que han experimentado el perdón de Dios en sus vidas. Esto incluye el perdón a nuestro cónyuge.
4. Perdonar es cancelar la deuda y tratar misericordiosamente al ofensor.
5. El perdón no está condicionado por la solicitud del mismo ni por la frecuencia de la falta cometida.
6. Perdonar también implica hacer todo aquello que será lo mejor para el ofensor perdonado.

Ejercicios del Corazón

1. Explica con tus palabras qué es el perdón y porqué debemos hacerlo.

2. ¿Puedes pensar en alguna mentira que creías acerca del perdón de las faltas de tu cónyuge antes de estudiar estos pasajes de la Escritura?

3. Pensando en un evento problemático reciente en tu relación, escribe en la balanza de la izquierda una lista de las faltas de tu cónyuge. En la balanza de la derecha escribe las faltas por las que has pedido perdón a Dios recientemente. Honestamente, ¿Cuál balanza de asuntos para perdonar crees que tiene más peso? ¿Cuál es el costo para ti si perdonas a tu cónyuge? ¿Cuál fue el costo para Dios para concederte el perdón?



4. Con base en lo que escribiste en la tabla anterior, escribe tu declaración de perdón a tu cónyuge siguiendo las pautas aprendidas en la lección. Después, si no lo haz hecho aun, perdona a tu cónyuge y piensa en maneras en que puedes darle un trato misericordioso.

Nombre del cónyuge

Quiero decirte que te perdono: (lista de pecados específicos de tu cónyuge)

Me comprometo a no traer a colación de nuevo este asunto, a no usarlo vengativamente en tu contra ni a hablar del asunto con otras personas. Te perdono como Dios me ha perdonado en Cristo.

¿De qué maneras puedes tratar misericordiosamente a tu cónyuge a quien has cancelado la deuda?

5. Después de considerar todo esto, me comprometo, delante de Dios a:

6. Tiempo de Pareja: Establezcan una cita, para orar, platicar, confesar, pedir perdón y/o perdonar asuntos relacionados con lo que aprendieron en esta lección.

Paga Bien por Mal

En el matrimonio, tarde o temprano, tu cónyuge dirá o hará algo en tu contra que te lastimará u ofenderá. La pregunta es ¿Cómo responderás? La respuesta que fluye con mayor facilidad se parece a alguna de estas: “El que me la hizo, me la paga”; “él comenzó”; “tengo que hacerle lo mismo para que no crea que tiene la razón”; “si no respondo así, pensará que soy débil”; “ya estoy cansada de que me *vea la cara*”; “ahora si va a saber lo que se siente” y demás respuestas semejantes.

Lo que sale con mayor facilidad es pagar mal con mal. Es decir, querer vencer el mal usando estrategias del mal. Pero la Escritura nos enseña un principio totalmente diferente. Nos enseña un principio que puede y debe revolucionar nuestras relaciones humanas, que debe revolucionar nuestros matrimonios.

Es muy sencillo, pero muy poderoso, *“Mirad que ninguno pague a otro mal por mal, antes seguid lo bueno para con otros, y para con todos”* (1Te 5:15). *“No paguéis a nadie mal por mal”* (Ro 12:17) y *“No seas vencido de lo malo, sino vence con el bien el mal”* (Ro 12:21).

¿Qué enseñanza encuentras esencialmente en estos versículos para tu relación matrimonial?

Hay varias implicaciones de este principio. Consideremos algunas de ellas.

1. Las acciones o palabras malas de mi cónyuge no me autorizan para obrar mal en respuesta

Cuando tu cónyuge dice o hace algo malo en tu contra, sientes como que se te da permiso para responder con el mismo tipo de acción o palabra, o inclusive peor de ser posible. Queremos combatir esa acción usando las armas del mal: gritos, contienda, chisme, golpes, chantajes, burlas, revancha y cosas semejantes. Pero la Biblia nos da este principio básico. El mal no se combate con el mal, sino con el bien. Una mala acción no me autoriza para obrar mal en respuesta. Lo que se espera es que respondas con el bien.

Consideremos la vida de José. La Biblia nos dice que los hermanos de José obraron muy mal en su contra. El tuvo que pasar por muchos sufrimientos, como traición de sus hermanos, calumnias de una mujer, olvido de sus amigos, pero al final, por providencia de Dios, llegó a ser el segundo en el reino de Egipto. En ese tiempo, sus hermanos vinieron a Egipto a comprar alimentos porque era el único lugar en la tierra donde había comida por la buena administración de José. Era la oportunidad de José de cobrarse por todo lo que ellos le habían hecho. Sin embargo, después de varias interacciones con sus hermanos, finalmente dijo: *“No tengan miedo. ¿Puedo acaso tomar el lugar de Dios? Es verdad que ustedes pensaron hacerme mal, pero Dios transformó ese mal en bien para lograr lo que hoy estamos viendo: salvar la vida de mucha gente. Así que, ¡No tengan miedo! Yo cuidaré de ustedes y de sus hijos”*. (Ge 50:20-21 NVI).

¿Cuál era la razón por la que José pudo responder con bien hacia sus hermanos?

Como en el caso de José, las acciones y palabras malas de los demás en nuestra contra, se combaten con acciones y palabras de bien. Dios quiere hacer algo aun con eso

tan desagradable que tu cónyuge dijo o hizo en tu contra. Si bien tu cónyuge es responsable por lo que hizo, no toma por sorpresa a Dios y Él espera que venzas el mal con el bien. Cuando luchas contra el mal usando el mal, dejas de usar las armas que Dios te ha dado.

2. Las acciones y palabras malas de mi cónyuge no cancelan mi deber delante de Dios.

Cuando el cónyuge dice o hace algo mal en nuestra contra y estamos sufriendo por lo mismo, tendemos a pensar que ese sufrimiento cancela todos nuestros deberes hacia Dios. Podemos pensar, “Mira cómo estoy sufriendo por esa acción mala. Por eso tengo ‘derecho’ de portarme también mal”. Creemos que nuestro deber ante Dios queda cancelado por el agudo sufrimiento causado por el pecado de nuestro cónyuge.

Consideremos la vida de David. El rey Saúl tenía celos y odio tremendo hacia David. Estaba en una franca cacería de su cabeza. David tuvo que huir, vivir exiliado, vivir en cuevas, pasar hambre y trabajos. Es decir, por causa de Saúl, estaba sufriendo todo tipo de penalidades.

En dos ocasiones, David tuvo la oportunidad de pagar a Saúl mal por mal. Sin embargo, en ambas ocasiones dijo estas palabras: *“Jehová me guarde de hacer tal cosa contra mi señor, el ungido de Jehová, que yo extienda mi mano contra él; porque es el ungido de Jehová”* (1Sa 24:6).

¿Por qué motivo no le pagó mal por mal a Saúl?

No tocó a Saúl, porque era Dios quién le había ungido como Rey. Su sufrimiento por el pecado de Saúl, no canceló su deber delante de Dios. A pesar de que las circunstancias estaban a su favor y sus compañeros le aconsejaban que acabara con Saúl, David mantuvo un profundo respeto por Dios en su vida.

3. Las acciones y palabras malas de mi cónyuge deben hacerme activo hacia el bien.

Una cosa es no responder mal o no devolver el mal que se recibe. Pero esta enseñanza bíblica nos lleva aun más profundo. Nos enseña a *“seguir lo bueno los unos para los otros”*. Es decir, no basta con no responder mal, sino Dios quiere que hagamos el bien a la otra persona.

La Escritura nos enseña a ser activos, a tomar la iniciativa, a responder haciendo el bien. En fin, a aprovechar las armas del bien para vencer el mal. De esta manera estaremos siguiendo el ejemplo de Jesús que *“cuando le maldecían, no respondía con maldición, sino con bendición, cuando padecía, no amenazaba”* (1Pe 2:23). Jesús no sólo no respondió mal con mal, sino que hizo lo bueno hacia los que pecaban en su contra. El anduvo en ese camino para que sigamos sus pisadas.

Jesús nos dice en Lucas 6:32-35 (NVI): *“¿Qué mérito tienen ustedes de amar a quienes los aman? Aun los pecadores lo hacen así. ¿Y qué mérito tienen ustedes al hacer bien a quienes les hacen el bien? Aun los pecadores actúan así. ¿Y qué mérito tienen ustedes al dar prestado a quienes pueden corresponderles? Aun los pecadores se prestan entre sí, esperando recibir el mismo trato. Ustedes, por el contrario, amen a sus enemigos, háganles bien y denles prestado sin esperar nada a cambio. Así tendrán una gran recompensa y serán hijos del Altísimo, porque él es bondadoso con los ingratos y malvados”*.

¿A quiénes tratas bien? ¿A quiénes deberías tratar bien inclusive?

¿Cuál es la razón para pagar con bien al mal de tu cónyuge?

No basta con quedar pasivos o no responder mal. Dios espera que ante el mal de tu cónyuge, intencionadamente hagas el bien hacia él o ella.

Para concluir, repasemos los puntos importantes de esta lección:

1. Cuando nuestro cónyuge diga o haga algo malo en nuestra contra, debemos responder con el bien. El mal se combate con el bien, no con el mal.
2. Las acciones o palabras malas de mi cónyuge o el sufrimiento que éstas causen, no me dan derecho de responder mal, ni tampoco cancelan mis deberes hacia Dios.
3. Pagar bien por mal no sólo es abstenerse de devolver el mal que recibimos, sino implica buscar activamente maneras de hacer el bien a quien nos ha hecho el mal.

Ejercicios del Corazón

1. Explica con tus palabras qué es pagar bien por mal a tu cónyuge.
2. ¿Puedes pensar en alguna mentira que creías acerca de pagar bien por mal antes de estudiar estos pasajes de la Escritura?
3. ¿En qué situaciones se te hace difícil pagar bien por mal a tu cónyuge? ¿Qué estás creyendo o deseando que te dificulta tanto obedecer a Dios en esa situación? ¿Qué dice Dios de esa creencia o deseo?
4. Evalúa algún conflicto reciente con tu cónyuge. Anota cómo respondiste y cómo pudiste haber pagado bien por mal.

¿Cuál fue la situación?	¿Cómo reaccioné?	¿Cómo pude haber pagado bien por mal?

5. ¿Existen pautas de conducta que tu cónyuge practica habitualmente en tu contra? Escríbelas en la columna de la izquierda. Por cada pauta que anotaste, ahora escribe en la columna de la derecha más de una manera en la que puedes responder con las “armas” del bien hacia ese mal que recibes de tu cónyuge habitualmente. Decide practicarlas la próxima oportunidad.

Pautas de conducta que mi cónyuge practica en mi contra	Acciones, actitudes y palabras de bien con las que puedo responder

6. Después de considerar todo esto, me comprometo, delante de Dios a:

7. Tiempo de Pareja: Establezcan una cita, para orar, platicar, confesar, pedir perdón y/o perdonar asuntos relacionados con lo que aprendieron en esta lección.

Cuenta tus bendiciones

Si te mostraran un vaso de cristal con agua hasta la mitad, ¿cómo lo describirías? ¿Un vaso medio lleno o medio vacío? Las cosas las percibimos de acuerdo con nuestras creencias y deseos. Si creemos que merecemos el vaso lleno de agua estaremos insatisfechos y lo veremos medio vacío. Pero si creemos que el agua es algo inmerecido y una bendición tenerla, lo veremos medio lleno. El mismo escenario puede ser percibido con gratitud o con inconformidad dependiendo de la actitud de tu corazón.

En tu matrimonio debes aprender a fomentar la gratitud y el contentamiento. Debes aprender a aquilatar todas las bendiciones que recibes en las pequeñas y grandes cosas de la vida. Sin duda en el matrimonio hay frustraciones, deseos insatisfechos y sueños irrealizados. Cuando te enfocas en estos asuntos sin una perspectiva bíblica de la vida, puedes comenzar a vivir en amargura, resentimiento, pesimismo e ingratitud. Lo más triste de esta actitud es que aunque llegan bendiciones a tu vida, no las disfrutas porque estás atrapado en tus deseos y sueños frustrados, encadenado al pasado y ciego a la obra de Dios a tu alrededor.

El Salmo 103:1- 5 dice, *“Alaba, alma mía, al Señor; alabe todo mi ser su santo nombre. Alaba, alma mía, al Señor, y no olvides ninguno de sus beneficios. Él perdona todos tus pecados y sana todas tus dolencias; él rescata tu vida del sepulcro y te cubre de amor y compasión; él colma de bienes tu vida y te rejuvenece como a las águilas”*.

¿Cuál es el exhorto que hace el Salmista a su propia alma?

¿Cuáles son algunos de esos beneficios que menciona?

¿Es fácil para ti agradecer a Dios en todo momento? ¿O te es más fácil quejarte? ¿Cómo desafía tu vida el Salmo 103?

Echa una mirada a tu alrededor, pon atención y notarás cuán bendecido eres. Dios te ha dado, te da y te dará tantos regalos que es imposible enumerarlos todos. Debemos aprender a desarrollar la actitud del salmista. No importa si estás en un matrimonio fácil o difícil, aprende a *contar tus bendiciones*. Aprende a vivir con gratitud y contentamiento.

Esta fue la lección que aprendió el apóstol Pablo y nos comparte su testimonio en Filipenses 4:11-13: *“No digo esto porque esté necesitado, pues he aprendido a estar satisfecho en cualquier situación en que me encuentre. Sé lo que es vivir en la pobreza, y lo que es vivir en la abundancia. He aprendido a vivir en todas y cada una de las circunstancias, tanto a quedar saciado como a pasar hambre, a tener de sobra como a sufrir escasez. Todo lo puedo en Cristo que me fortalece”*.

¿Qué es lo que había aprendido el apóstol en cuanto a las situaciones de su vida?

¿A qué tipo de situaciones se refiere? ¿Qué actitud tenía ante ellas? ¿Cómo sueles responder a esas situaciones?

¿Por qué podía el apóstol estar satisfecho o tener contentamiento en toda situación?

Siempre habrá carencias, esfuerzos frustrados y deseos insatisfechos en tu matrimonio. No se trata, por lo tanto, de negar la realidad de estas circunstancias, sino de *aprender* a tener contentamiento aun en esos momentos, pues Cristo nos fortalece para agradecer en vez de quejarnos, hacer lo correcto en vez de desobedecer a Dios, mirar las cosas con esperanza en vez de caer en la desesperación. La clave es notar la obra de Cristo en nuestras vidas en, con y por medio de esas circunstancias.

Tampoco se trata de ser conformistas. El contentamiento no es lo mismo que el conformismo. El conformismo dice: “Ni modos”; el contentamiento dice: “gracias Señor”. El conformismo dice: “Total que ni quería”; el contentamiento dice: “Se que esto es lo mejor para mí”. El conformismo dice: “si no me hubieran estorbado lo hubiera logrado”; el contentamiento dice: “confío en ti Señor”. El conformismo dice: “voy a vivir con amargura”; el contentamiento dice: “voy a vivir para servir a Dios”.

En el conformismo nos percibimos como pasivos ante las circunstancias. Tiene un tono fatalista. Por el contrario, el contentamiento es activo, pues contamos las bendiciones en toda situación con una actitud de gratitud a Dios, confiando que Él tiene un plan y propósito para nuestro bien en todo lo que ocurre en la vida.

Verdades importantes para tener una vida de contentamiento

El contentamiento se aprende cuando aplicamos las verdades bíblicas a las circunstancias diarias de la vida y el matrimonio. Considera tus carencias, deseos insatisfechos y esfuerzos frustrados a la luz de estas tres verdades bíblicas.

1. Dios tiene todo bajo control

No pienses que estás viviendo en esas circunstancias porque Dios dormitó, se fue de vacaciones o fue aniquilado. Tampoco está rascándose la cabeza preguntándose qué pasó o mordiéndose las uñas porque la situación se salió de control. Todo lo contrario, Dios tiene todo bajo control y tiene un plan y propósito para cada cosa que pasa.

Romanos 8:28-29 dice: *“Ahora bien, sabemos que Dios dispone todas las cosas para el bien de quienes lo aman, los que han sido llamados de acuerdo con su propósito. Porque a los que Dios conoció de antemano, también los predestinó a ser transformados según la imagen de su Hijo, para que él sea el primogénito entre muchos hermanos”*.

¿Qué promesa tienen los que aman a Dios?

¿Cuál es final de todos los que Dios amó y predestinó?

Al estar tan enfocados en nuestras circunstancias, perdemos de vista la promesa de Dios, de usar inclusive esas circunstancias incómodas para forjarnos a la imagen de Jesús. Lo mejor que nos podría pasar es llegar a ser semejantes a Cristo, y es precisamente el compromiso que Dios ha hecho con aquellos que ha llamado. Usará todo lo necesario para llevarnos hacia ese sumo bien. Por lo tanto, aun en nuestras peores circunstancias Dios no ha perdido la batuta, sino todo ocurre con un propósito excelso.

Quizá ya estás pensando en los asuntos de tu matrimonio que te hacen sentir insatisfecho y con una sensación de carencia o frustración. No estamos diciendo que sencillamente ignores esos asuntos. Hay que lidiar con ellos bíblicamente. Pero aun así, nunca pierdas de vista a Dios obrando y teniendo todo bajo control. No pierdas la confianza en Él, ni dejes de ver lo que está haciendo. En todo momento hay algo que agradecer al contar nuestras bendiciones.

2. Dios te da todo lo que realmente necesitas

La palabra “necesidad” sale de nuestros labios varias veces al día. “Necesito un esposo comprensible”, “una esposa seductora”, “un mejor trabajo”, “una relación más cálida”, “un empleo prestigioso”, “una casa nueva” y la lista puede seguir. Cuando no recibimos u obtenemos lo que creemos “necesitar” crece en nosotros el descontento, la queja y la ingratitud. Uno de los principales problemas con esta situación es que la mayoría de las veces lo que nosotros llamamos “necesidad” (aunque así se sienta) es básicamente un fuerte deseo usando el disfraz de necesidad. Una necesidad es aquello sin lo cual verdaderamente no podemos vivir. Aquello que es un requisito indispensable para la vida y su buen funcionamiento. ¿Será que realmente no puedo vivir sin esa casa nueva? ¿Sin ese esposo atento a las fechas importantes? ¿Sin un trato amable de mi esposa? ¿Sin relaciones sexuales apasionadas? ¿Sin un cónyuge que me escuche con mucha atención?

Definitivamente, si deseamos estas cosas y no las tenemos, nuestra vida será más difícil, pero podemos seguir viviendo y obedecer a Dios aun con esos deseos insatisfechos. Muchos de estos deseos se sienten como necesidades porque los hemos dejado crecer a un rango que no les corresponde. Los deseamos tanto que se sienten como indispensables para la vida y su buen funcionamiento. Se siente como si fuera indispensable satisfacerlos para poder obedecer a Dios.

Mucha de la insatisfacción por estos deseos no concedidos irá desapareciendo cuando creamos en verdad que Dios nos da todo lo que realmente necesitamos. Dios define lo que es nuestra necesidad real y nos da justamente lo que requerimos. El provee lo que realmente necesitamos.

En Lucas 12:27-30 Jesús enseña: *“Fijense cómo crecen los lirios. No trabajan ni hilan; sin embargo, les digo que ni siquiera Salomón, con todo su esplendor, se vestía como uno de ellos. Si así viste Dios a la hierba que hoy está en el campo y mañana es arrojada al horno, ¡cuánto más hará por ustedes, gente de poca fe! Así que no se afanen por lo que han de comer o beber; dejen de atormentarse. El mundo pagano anda tras todas estas cosas, pero el Padre sabe que ustedes las necesitan”.*

¿Cuál es el mayor consuelo para los hijos en cuanto a sus necesidades?

Filipenses 4:19 dice: *“Así que mi Dios les proveerá de todo lo que necesiten, conforme a las gloriosas riquezas que tiene en Cristo Jesús”*

Si Dios tiene riquezas en gloria ¿por qué no te ha dado eso que dices que “necesitas”?

Dios nos conoce perfectamente y nos da justamente lo que necesitamos en el momento preciso. Dios no es el genio de la lámpara que concede tres deseos a nuestro capricho. Ni es el abuelito consentidor que le da lo que sea a su nieto con tal de que no haga berrinche. Como un Padre que no le da una pistola cargada a su hijo de tres años, Dios tampoco concede tus deseos sólo porque los anhelas demasiado y pienses que no puedes vivir sin ellos. Dios nos da lo que realmente necesitamos.

La próxima vez que vengan esos pensamientos de insatisfacción por no tener, ser o pasar lo que deseas, recuerda que tienes, eres u ocurre justamente lo que necesitas para glorificar a Dios con tu vida. Por eso, cuenta tus bendiciones; agradece a Dios por darte lo que realmente necesitas.

3. Dios es tu bendición más grande

¿Te ha ocurrido que pensabas que “necesitabas” (o mejor dicho, deseabas) algo y cuando lo obtuviste no te satisfizo como esperabas? Quizá pensabas que serías feliz el día que tu esposo estuviera más tiempo en casa, pero ahora que está mucho más tiempo contigo, aun no te sientes satisfecha. Quizá pensabas que te sentirías pleno si su vida sexual matrimonial fuera más constante, ahora que este aspecto de su matrimonio ha avanzando notablemente, aun te sientes inconforme. ¿Qué es lo que ocurre? Lo que pasa es que estamos tratando de llenar nuestras vidas con algo o alguien que siempre nos dejará insatisfechos. Estas cosas o personas no fueron diseñadas para cumplir esa función. Nadie más que Dios puede llenar nuestras vidas y darnos ese sentido de satisfacción plena. Ciertamente, podemos disfrutar, deleitarnos y gozar las bendiciones que Dios nos da en las cosas y personas que pone en nuestras vidas. Fueron puestas allí para fungir como señales que apunten hacia Él. Pero Dios no tiene sustitutos. Él es tu más grande bendición.

El Salmo 73:25-26 dice: *“¿A quién tengo en el cielo sino a ti? Si estoy contigo, ya nada quiero en la tierra. Podrán desfallecer mi cuerpo y mi espíritu, pero Dios fortalece mi corazón; él es mi herencia eterna”*

¿Cómo consideraba el Salmista a Dios?

Habacuc 3:17-19 dice algo parecido: *“Aunque la higuera no dé renuevos, ni haya frutos en las vides; aunque falle la cosecha del olivo, y los campos no produzcan alimentos; aunque en el aprisco no haya ovejas, ni ganado alguno en los establos; aun así, yo me regocijaré en el Señor, ¡me alegraré en Dios, mi libertador! El Señor omnipotente es mi fuerza; da a mis pies la ligereza de una gacela. y me hace caminar por las alturas”.*

¿Qué había determinado hacer el profeta a pesar de cualquier circunstancia?

Recordemos que en una sociedad agrícola como la del profeta, hablar de pérdida de cosecha o ganado era hablar de una verdadera crisis mayor. Aun así, podemos notar que la

determinación del profeta es alegrarse en Dios. Dios es visto como la mayor bendición. A pesar de las carencias, incomodidades, pérdidas, deseos frustrados, sueños destrozados, si se tiene a Dios...se tiene todo.

Cuando pones todas estas verdades juntas, llegas a la conclusión de que hay mucha razón para tener contentamiento y gratitud en tu matrimonio. Aprendamos a contar nuestras bendiciones cada día. Aprendamos a agradecer en vez de quejarnos. A confiar en vez de caer en desesperanza. A ver las cosas como Dios las ve. Aprendamos a disfrutar Sus bendiciones en cualquier circunstancia.

Para concluir, repasemos los puntos importantes de esta lección:

1. No hay que quedar atrapados en la insatisfacción y negatividad, sino aprender a contar nuestras bendiciones.
2. El contentamiento es algo que se aprende al aplicar las verdades bíblicas a nuestra vida diaria y es diferente al conformismo.
3. Cuando creemos que Dios tiene todo bajo control, nos da lo que realmente necesitamos y es nuestra más grande bendición, comienza a tener mucho más sentido agradecer las bendiciones en vez quejarnos y sentirnos insatisfechos.

Ejercicios del Corazón

1. Explica con tus palabras qué es “contar tus bendiciones”.
2. ¿Puedes pensar en alguna mentira que creías acerca de tu situación antes de estudiar estos pasajes de la Escritura?
3. Haz una lista de las cosas y personas con las que Dios te ha bendecido últimamente.

4. Haz una lista de bendiciones tanto materiales como espirituales que Dios te ha dado por medio de estar casado(a) con tu esposo(a). Luego agradece a Dios y a tu esposo(a) según corresponda.

5. ¿Hay alguna situación por la que siempre estás quejándote en tu matrimonio? Trata de contar tus bendiciones en esa situación. ¿Qué bendiciones no has estado viendo en esa situación? Haz una lista.

6. Después de considerar todo esto, me comprometo, delante de Dios a:

7. Tiempo de Pareja: Establezcan una cita, para orar, platicar, confesar, pedir perdón y/o perdonar asuntos relacionados con lo que aprendieron en esta lección.

Ama como Dios te ama

La palabra *amor* es muy usada en las relaciones humanas. Es un tema que constantemente está en nuestra conversación. Se habla de amor de verano, amor a primera vista, amor de lejos, amor eterno, amor platónico, amor imposible, amor prohibido, primer amor y otros semejantes. Aunque se habla mucho del amor, lamentablemente, son pocos los que tienen un claro concepto bíblico. El *amor* del que hablan es una imitación barata del original; es una copia “pirata” e impostora del verdadero amor.

Por eso no es de extrañarse que aquellos que dicen que se casaron “*por amor*”, hoy digan que se les acabó, como si fuera un líquido que se escurrió por las grietas de una vasija hasta quedar vacía; o bien, que en “*nombre del amor*” se cometan toda clase de acciones que Dios no aprueba. Todo esto se debe a que se ha buscado, anhelado y practicado la copia “pirata” del amor, la versión impostora del verdadero amor bíblico.

¿Cuál es el origen del amor?

Los que quieren conocer el verdadero amor deben recurrir a la Escritura. 1 Juan 4:7-8 dice: “*Amados, amémonos unos a otros; porque el amor es de Dios. Todo aquel que ama, es nacido de Dios, y conoce a Dios. El que no ama, no ha conocido a Dios; porque Dios es amor*”.

¿Por qué debemos amarnos unos a otros?

¿Cuál es la evidencia de conocer a Dios?

¿Cómo se describe a Dios en estos versículos?

El amor no es un invento humano, ni es fruto de la evolución de las especies; el amor procede y pertenece a Dios. Dios es quien dice qué es, cómo es y para qué es. Es decir, no tenemos que ir por la vida inventando modelos ni ideas, sino tenemos que escuchar la voz del Fabricante, la voz del Diseñador, la voz del Creador. El verdadero amor viene de Dios y este amor se comporta de acuerdo con Dios. No puedo decir que experimento el verdadero amor cuando estoy viviendo y haciendo lo contrario a Dios o lo que Él desapruueba. Ese es un amor “pirata”, es un amor falso. Ese pseudo-amor no funciona, no tiene poder, no te llena, no alcanza, no logra nada.

El origen del amor es Dios. El amor sale del mismo ser de Dios. Es un atributo de su ser. Entonces, lo que motiva el amor, lo que se siente, se dice y se hace por el amor debe estar de acuerdo con el carácter y la ley de Dios, pues “el amor es de Dios” y “Dios es amor”. Las manifestaciones del amor deben tener Su sello. Si no tienen el sello de “garantía”, el “fabricante” no se responsabiliza por los daños que pueda causar esa versión impostora de amor.

¿Por qué podemos amar?

1 Juan 4:19-20 dice: “*Nosotros le amamos a él, porque él nos amó primero. Si alguno dice: Yo amo a Dios, y aborrece a su hermano, es mentiroso. Pues el que no ama a*

su hermano a quien ha visto ¿cómo puede amar a Dios a quien no ha visto? Y nosotros tenemos este mandamiento: El que ama a Dios, ame también a su hermano”

De acuerdo con este versículo, ¿Por qué podemos amar?

¿Por qué es mentiroso el que dice que ama a Dios pero aborrece a su hermano?

El amor no surgió de nuestra inventiva, proyecto o iniciativa. Fue la iniciativa de Dios. El nos amó primero. Por eso conociéndolo es imposible no amar. Hay una relación directa entre el haber sido amado por Dios y el amar a los demás. De hecho, el amor a Dios y el amor al prójimo van de la mano como vemos aquí. De allí que el que dice que ama a Dios y aborrece a su hermano, es mentiroso.

Piénsalo, qué es más fácil ¿amar a Dios o amar al prójimo? ¿Amar a Dios o amar a tu cónyuge difícil? ¿Amar a Dios o amar a los parientes de tu cónyuge? ¿Amar a Dios o al vecino insoportable? Dios dice que puesto que has sido amado, puedes amar a los demás. De hecho, la evidencia de tu amor por Dios, es el amor a las personas que te rodean.

Si quieres saber cuánto amas a Dios, evalúa tus relaciones y considera cuánto amas a los que están a tu alrededor. Pero hay buenas noticias para los que hemos sido amados por Dios, podemos amar a los demás, comenzando, por supuesto, con nuestro cónyuge.

¿Cuál es el concepto bíblico del amor?

La enseñanza bíblica acerca del amor es vasta y no es posible abarcar todos sus aspectos en este breve estudio. Sin embargo, trataremos de subrayar tres puntos claves de la instrucción bíblica al respecto.

1. El amor es un mandato

Jesús dice en Juan 15:12, “Este es mi mandamiento: que os améis unos a otros como yo os he amado”. En su epístola, Juan reitera: “Y él [Jesús] nos ha dado este mandamiento: el que ama a Dios, ame también a su hermano” (1 Juan 4:21 NVI).

Como vemos, no hay duda alguna, el amor es un mandato. El modo es imperativo, no se trata de una sugerencia o una opción. Es algo que se requiere indiscutiblemente de todos aquellos que se identifican con Cristo.

¿Cuál es la medida en que debemos cumplir este mandamiento según Juan 15:12?

Por tanto, el amor es más que sentimientos.

¿Encuentras extraño el hecho de que se te *ordene* amar? ¿Por qué? ¿Piensas que le podrías ordenar a alguien que ame a otra persona?

Si estás teniendo dificultad con esta verdad de la Escritura es porque quizá has entendido el amor como básicamente un sentimiento. Este es un concepto muy difundido en la cultura. En las películas, novelas, programas de TV y radio, e inclusive la experiencia personal, se enfatizan excesivamente los sentimientos al punto de casi parecer la esencia del amor. Las emociones parecen ser la “locomotora” que jala todo lo demás en el amor.

De allí que dejamos de hacer lo correcto en nuestras relaciones porque por alguna causa “dejamos de sentir” como antes y eso lo interpretamos, como “ya no amo”. Decimos: “acabada la emoción se acabó el amor”. Por esa falta de sentimiento, por ese “ya no amo”, dejamos de hacer lo correcto o comenzamos a hacer lo incorrecto. Comenzamos a buscar nuevas experiencias que nos traigan nuevas emociones, las cuáles identificamos como el amor verdadero.

Si bien es cierto, que las emociones forman parte de nuestras relaciones y también participan en el amor y son un verdadero placer cuando las experimentamos, la Biblia NO nos permite colocarlas como la *esencia o el meollo del amor*. Más bien, las emociones son uno de los “vagones” del amor. Las emociones son la bendición del amor, son el valor agregado del amor, son el “pilón” del amor, son el “2 x 1” del amor.

Si consideramos el amor como básicamente un sentimiento, el mandato de amar no tiene ningún sentido. ¿Cómo me puedes ordenar que yo sienta amor por otra persona? ¿Cómo me mandas que sienta emociones agradables hacia mi enemigo o mi cónyuge difícil? Por el contrario, un mandamiento es algo que se obedece, es algo que se ve, es algo que se hace, es algo que se realiza. Si hay que dar algún servicio, se da. Si se trata de ayudar, se ayuda. Si trata de dar comida, se da comida. Si se trata de honrar, se honra. Si se trata de tener paciencia, se ejerce. Tratase de lo que se trate, el amor es algo que se ve en acciones, palabras y actitudes. Así que enfócate menos en sentir y más en obedecer. Las emociones vendrán, al final de cuentas, como un resultado de tu obediencia.

Por tanto, en el amor somos activos

La cultura también promueve un concepto del amor que considera al individuo como alguien pasivo. Como que el amor es algo que nos ocurre o que nos pasa, casi como el contagio de una especie de virus que está en el aire. La Biblia tampoco nos permite vernos pasivos en el amor. Nos enseña que somos muy activos en lo que respecta al amor. El amor son decisiones que tomamos; son palabras que decimos; son actitudes que asumimos y acciones que efectuamos en obediencia a Dios. Entonces, sería más preciso decir “he decidido dejar de amar” o “ya no estoy amando [acciones, palabras, actitudes, etc.]” en vez de decir, “ya no tengo amor” o “ya se me acabó el amor”. El amor no es algo que nos pasa, es algo que hacemos, decimos o pensamos activamente.

2. *El amor es sacrificio*

En 1 Juan encontramos tres declaraciones interesantes acerca del amor:

1 Juan 3:16 dice: “En esto hemos conocido el amor, en que él puso su vida por nosotros, también nosotros debemos poner nuestras vidas por los hermanos”.

1 Juan 4:9: “En esto se mostró el amor de Dios para con nosotros, en que Dios envió a su Hijo unigénito al mundo, para que vivamos por él.

1 Juan 4:10: “En esto consiste el amor: no en que nosotros hayamos amado a Dios, sino en que él nos amó a nosotros, y envió a su Hijo en propiciación por nuestros pecados”

Fíjate de las palabras que usa en estas declaraciones: En esto hemos CONOCIDO, se MOSTRÓ y CONSISTE el amor. . Es decir, que estas declaraciones intentan hablarnos del MEDIO por el que conocemos el amor, de la EVIDENCIA del amor, y de la SUBSTANCIA O ESENCIA del amor. Ese “algo” a lo que se refieren las palabras “en esto” debe ser central en todo nuestro pensamiento y práctica del amor.

¿Qué es ese “En esto”? ¿A qué evento histórico hacen referencia estos tres versículos?

La Biblia nos enseña que el evento por medio del cual conocemos el amor, que la evidencia del amor y que la esencia del amor es lo que hizo Dios por nosotros en el sacrificio de Jesucristo en cruz. El amor de Dios hacia nosotros se muestra en que NOS DIO lo que más necesitábamos aun a expensas de la vida de Su Hijo.

Estábamos condenados a la muerte eterna, mas Cristo puso su vida por nosotros. Estábamos muertos espiritualmente, mas Dios nos dio vida en Cristo. Estábamos alejados de Dios por el pecado, mas Cristo fue la propiciación por nuestros pecados. Todo lo que más necesitábamos nos fue dado por Dios aun a expensas de la vida de Cristo.

En resumen, el amor verdadero, bíblico y divino esencialmente es *“dar a los demás lo que más necesitan aun a expensas de nuestra vida”* como Dios lo hizo por nosotros en Cristo. Por eso el mismo Juan nos dice: “También nosotros debemos poner nuestras vidas por los hermanos” (1Jn 3:16) y “Si Dios nos ha amado así, debemos también amarnos unos a otros” (1Jn 4:11).

Entonces el amor no es esencialmente algo que se siente, sino algo que se ve en acciones que buscan dar a la otra persona lo que más necesita y darlo aunque implique un sacrificio personal de nuestra parte. El amor requerirá que sacrifiquemos quizá nuestra comodidad, como Cristo sacrifico su gloria y fue humillado en la cruz por darnos lo que más necesitábamos. El amor requerirá que sacrifiques tus sueños, tus metas, tus prioridades, como Cristo sacrificó todo para dejarse colgar en una cruz, humillado, burlado, ofendido, por darnos lo que más necesitábamos aun a expensas de su propia vida.

3. *El amor es compromiso*

En la segunda epístola de Juan versículo 6 encontramos el siguiente texto que define también el amor:

“En esto consiste el amor: en que pongamos en práctica sus mandamientos” (NVI)

¿Cómo se define o describe el amor según este versículo?

Esta nueva definición de Juan en su segunda epístola es evidentemente diferente de las definiciones no bíblicas del amor. Desde esta perspectiva, el amor está ligado a un compromiso con la verdad de Dios, es decir, con Sus mandamientos. Amamos cuando mostramos un compromiso firme con Dios para obedecer lo que nos manda en nuestras relaciones. Amar es vivir en mis relaciones de acuerdo con lo que Dios espera de mí en Su Palabra.

El amor demuestra con acciones, actitudes y palabras un sólido compromiso con Dios. Por eso, la Biblia dice que el que no ama, no ha conocido a Dios, porque Dios es amor. En fin, el amor se traduce en actitudes, palabras y acciones comprometidas con Dios para el bien de los demás. Por eso, enfócate menos en lo que esperas de los demás y más en lo que Dios espera de ti en tus relaciones.

Para concluir, repasemos los puntos importantes de esta lección:

1. El amor es de Dios. Él es quien dice qué es, cómo es y cómo debemos practicarlo.

2. Podemos amar porque Dios nos amó primero. Nuestro amor a Dios está totalmente ligado a nuestro amor al prójimo. El amor al prójimo es el termómetro de nuestro amor a Dios.

3. El amor es un mandato y la medida es el amor que Cristo nos demostró. Es más que un sentimiento y no somos pasivos al practicarlo.

4. El amor es *“dar a los demás lo que más necesitan aun a expensas de nuestra vida”* y *“son actitudes, palabras y acciones comprometidas con Dios para el bien de los demás”*.

Ejercicios del Corazón

1. Explica con tus palabras qué es el amor según la Biblia.

2. ¿Puedes pensar en alguna mentira que creías acerca del amor antes de estudiar estos pasajes de la Escritura?

3. ¿Cómo crees que respondería la Biblia a las siguientes ideas respecto al amor?

“Ya se acabó el amor. Ya no siento lo que antes sentía”

“Necesito que me ames para poder amarte”

“Se que estoy mal por ser infiel a mi esposa, pero lo que siento por esa otra mujer es amor verdadero”

“Estoy esperando sentir algo agradable hacia él para comenzar a tratarlo bien”

“No se cómo pasó. Yo no hice nada, simplemente, sin darme cuenta, me enamoré de ella”.

4. En el siguiente cuadro se presentan algunas maneras en las que podemos amar a las personas. Planea y realiza una acción en cada una de estas categorías y posteriormente, evalúa lo que hayas hecho.

Muestras de amor	¿Qué haré?	¿Para quién?	¿Cuándo?
Palabras de ánimo Expresar verbalmente nuestro aprecio, gratitud, apoyo, etc. de tal manera que la persona comprenda cuán importante es para nosotros.			
Actos de servicio Ayudar, apoyar, servir a la persona, sin que nos lo pida, con trabajos que se requieran o que comúnmente están en su esfera de responsabilidad.			
Contacto físico Abrazos, palmaditas en la espalda, caricias, besos, masajes, en fin, que con un toque suave y amoroso la persona sepa que la amas.			

Tiempo de calidad Pasar tiempo suficiente y especial en el que nuestra atención esté en la persona a quien amamos.			
Dar regalos Obsequiar a la persona algo que le haga saber que la queremos. No tiene que ser algo costoso o comprado. Lo importante es que el detalle le comunique a la persona que pensamos en ella.			

5. Lee 1 Corintios 13:4-8 y evalúa el “amor” que estás practicando hacia tu cónyuge. Luego, plantea maneras en que puedes mejorar en dónde se necesite.

1 Corintios 13:4-8 (NVI)	¿Cómo estoy practicando esto en mi matrimonio?	¿Qué puedo hacer para mejorar?
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		
El amor jamás se extingue		

6. Después de considerar todo esto, me comprometo, delante de Dios a:

7. Tiempo de Pareja: Establezcan una cita, para orar, platicar, confesar, pedir perdón y/o perdonar asuntos relacionados con lo que aprendieron en esta lección.

Honra a tu Cónyuge

Cuando éramos niños, los varones solíamos jugar a que éramos superhéroes. Por su parte, las damas disfrutaban jugar a ser princesas. Algo de todo esto permanece en nosotros. Como esposos, cuando nuestra esposa nos honra bíblicamente nos hace sentir superhéroes. Cuando el esposo honra bíblicamente a la esposa la hace sentir como princesa. Lo importante, al final de cuentas, no es lo que nos hagan sentir, sino obedecer un principio básico emanado de la Escritura para el matrimonio: los cónyuges deben honrarse el uno al otro.

Honar a tu cónyuge es mostrar un profundo respeto por él o ella. Es mostrar observable y públicamente que le tienes en alta estima y que es muy importante para ti. Es reconocer y apreciar sus virtudes, aciertos, avances y logros. Es hacerlo(a) sentir con nuestro trato, intencionalmente, como superhéroes o princesas.

Escribe 2 cosas concretas que puedes decir o hacer que piensas que harían sentir a tu cónyuge como un superhéroe o una princesa.

Cómo debe ser el honor

La honra a nuestro cónyuge tiene que ser algo intencional. Ten por seguro que siempre te será más fácil deshonar a tu cónyuge que honrarlo. Después de la Caída de la humanidad en pecado, lo que sale con mayor facilidad de nuestro corazón son palabras y acciones que deshonan a las personas en nuestra vida. El mismo Adán que honró a Eva diciendo: “Es hueso de mis huesos y carne de mi carne”, es el mismo, que más tarde, la deshonoró echándole toda la culpa de sus desgracias. Por eso, debemos ser muy intencionales para obedecer a Dios en la honra mutua entre los cónyuges. Romanos 12:10b dice: “*en cuanto a honra, prefiriéndoos los unos a los otros*”. Entre tu cónyuge y tú, ¿A quién debes buscar honrar primero?

Piensa en algo que hayas dicho o hecho que deshonoró a tu cónyuge recientemente. ¿Qué debiste haber dicho o hecho en vez de eso?

La honra a nuestro cónyuge debe ser algo constante. La honra debe llegar a ser una pauta en nuestro matrimonio. Esta nueva manera de ser debe erradicar la tendencia hacia la deshonra. La honra constante crea una atmósfera de cordialidad y ánimo que facilita todos los procesos en el matrimonio (la comunicación, la solución de conflictos, el desarrollo de confianza, etc.) ¿Puedes pensar en algo que acostumbras hacer con frecuencia para dar honor a tu cónyuge?

La honra a nuestro cónyuge debe ser algo observable. El honor, por definición, tiene que ser algo que se pueda escuchar y/o observar. No puedes decir que honras a otra persona si lo haces sólo en tu corazón. El honor para que sea honor debe ser observable

para la persona a quien honramos y quizá, para las personas que la rodean. El honor, entonces, no es algo que procuramos mostrar sólo en lo privado, sino también debemos buscar oportunidades para mostrarlo en público. Tu cónyuge debe enterarse que lo(la) estás honrando. Como dicen Gary and Betsy Ricucci “El honor no expresado no es honor”.

El apóstol Pedro en su primera epístola en el capítulo 3, enseña asuntos muy importantes para el esposo y la esposa respecto al honor.

Esposa	Esposo
<p>¹Así mismo, esposas, sométanse a sus esposos, de modo que si algunos de ellos no creen en la palabra, puedan ser ganados más por el comportamiento de ustedes que por sus palabras, ²al observar su conducta íntegra y respetuosa.</p> <p>³Que la belleza de ustedes no sea la externa, que consiste en adornos tales como peinados ostentosos, joyas de oro y vestidos lujosos. ⁴Que su belleza sea más bien la incorruptible, la que procede de lo íntimo del corazón y consiste en un espíritu suave y apacible. Ésta sí que tiene mucho valor delante de Dios.</p>	<p>¹De igual manera, ustedes esposos, sean comprensivos en su vida conyugal, tratando cada uno a su esposa con respeto, ya que como mujer es más delicada, y ambos son herederos del grato don de la vida. Así nada estorbará las oraciones de ustedes.</p>

Como esposa, ¿Cómo muestras honor a tu esposo? ¿Qué razón hay para hacerlo?

Como esposo, ¿Cómo muestras honor a tu esposa? ¿Qué razón hay para hacerlo?

Cómo puedes honrar a tu cónyuge

A continuación tenemos una lista sencilla y, ciertamente, incompleta de acciones para mostrar honor a tu cónyuge. Por supuesto, puedes agregar puntos a la lista de acuerdo con el contexto de tu matrimonio.

1. *Habla bien de tu cónyuge.* Crea en ti la disciplina de hablar bien de tu cónyuge cuando hables acerca de él o ella. No te quejes de él o ella con otras personas. Habla los asuntos con quien tienes que tratarlos directamente, pero en público enfócate en sus aciertos y virtudes. Evita también hacer bromas o burla de tu cónyuge. Si haces que tu cónyuge se vuelva el hazmerreír de la reunión, estarás haciéndolo a ti mismo(a) porque ustedes son una sola carne. Eres el primero que debe honrar a tu cónyuge. Hasta cierto grado, tú marcas la pauta de honra que los demás tendrán hacia tu cónyuge.

2. *Elógialo(a) por las cosas que hace correctamente.* Una manera de honrar a tu cónyuge es reconocer sus esfuerzos positivos en la vida diaria. Esto lo animará a seguirlo haciendo. Los elogios de nuestros cónyuges, aunque no son una condición para que hagamos lo correcto, nos ayudan a percibir los buenos resultados de sembrar acciones correctas. Por el contrario, las críticas y censuras constantes comunican desdén por parte de nuestros cónyuges. No lo desanimas, al contrario, conviértete en un porrista de tu cónyuge. El elogio sincero es un ejemplo objetivo de honra.

3. *Considéralo(a) en tus decisiones.* La toma de decisiones siempre es un área problemática para muchos matrimonios. Ya seas el esposo o la esposa, debes recordar que las decisiones no puedes tomarlas sin considerar a tu cónyuge, pues son una sola carne. Lo que decidas, afectará irremediablemente al otro. Por eso, cuando tengas que tomar una decisión piensa muy bien cómo afecta a tu cónyuge. No tomes decisiones sin considerar lo que dice o piensa tu cónyuge. Ser considerados con nuestro cónyuge es una manera objetiva de decirles que les respetamos y que son muy importantes para nosotros.

4. *Muéstrale que es importante para ti.* A través de palabras o acciones demuestra intencionalmente que tu cónyuge es más importante que cualquier otro asunto o ser humano. De cuando en cuando, ten la iniciativa de salirte de la rutina para hacer algo especial con tu cónyuge. Por ejemplo, en vez de ir a tu reunión de amigos de los martes, invítala a cenar. Si es hora de tu programa favorito y llega tu esposo, apaga la televisión y siéntate a conversar con tu esposo de su día mientras cena. El sacrificio de algo que personalmente disfrutamos con el fin de mostrar cuán importante es nuestro cónyuge es una manera poderosa de honrarlo.

5. *Cuida que tus hijos respeten a tu cónyuge.* Recuerda que con el trato a tu cónyuge estás modelando ante tus hijos cómo deben ellos respetarlo. También recuerda que tú eres el indicado para velar que tus hijos respeten a su papá o su mamá. No permitas que deshonren aquel o aquella con quien eres una sola carne. Además, cuando tus hijos honran a su padre o a su madre están cumpliendo un mandamiento de Dios que tiene una gran promesa.

Para concluir, repasemos los puntos importantes de esta lección:

1. Honrar a tu cónyuge es tratarlo intencionalmente para hacerlo sentir como “superhéroe” o “princesa”.
2. La honra debe ser intencional, constante y observable.
3. La honra se expresa en palabras y acciones tales como hablar bien de nuestro cónyuge a los demás, elogiar sus aciertos, tomar decisiones juntos, darles prioridad y cuidar el respeto de nuestros hijos hacia ellos.

Ejercicios del Corazón

1. Explica con tus palabras qué es honrar a tu cónyuge.

2. ¿Puedes pensar en alguna mentira que creías acerca de la honra a tu cónyuge antes de estudiar estos pasajes de la Escritura?

3. Haz una lista de las cosas que admiras o reconoces como rasgos positivos de tu cónyuge. Díselas.

4. Pregunta a tu cónyuge si practicas acciones, palabras o actitudes que no le dan honra. Anota su respuesta y escribe qué debes hacer al respecto.

5. Si tienes hijos, ¿Qué cosas pueden hacer para honrar a tu cónyuge?

6. Después de considerar todo esto, me comprometo, delante de Dios a:

7. Tiempo de Pareja: Establezcan una cita, para orar, platicar, confesar, pedir perdón y/o perdonar asuntos relacionados con lo que aprendieron en esta lección.

Rescata a tu Cónyuge

Adán y Eva tuvieron dos hijos llamados Caín y Abel. El libro de Génesis nos dice que por envidia, Caín asesinó a Abel. Cuando Dios confrontó a Caín preguntándole dónde estaba su hermano Abel, su respuesta fue “¿Acaso soy yo el que debe cuidar a mi hermano?” (Ge 4:9 NVI). La contestación a esta pregunta es un gran “SÍ”. Tú y yo hemos sido puestos como cuidadores, guardianes, atalayas, defensores, rescatadores de nuestros hermanos.

En el matrimonio, Dios también te da la oportunidad de fungir en este papel con respecto a tu cónyuge. Eres el primero en ser llamado a rescatar a tu cónyuge cuando se está extraviando. No puedes decir, “*No es mi problema*” o “*cada quien su vida*”. Eres una sola carne con él o ella y eres el primer interesado en realizar la operación de rescate de tu cónyuge que necesita considerar seriamente la verdad de Dios en algún aspecto de su vida.

La necesidad del rescate

Hebreos 3:12-13 dice: “*Cuidense, hermanos, de que ninguno de ustedes tenga un corazón pecaminoso e incrédulo que los haga apartarse del Dios vivo. Más bien, mientras dure ese ‘hoy’, anímense unos a otros cada día, para que ninguno de ustedes se endurezca por el engaño del pecado.*”

¿Qué pasa cuando alguien comienza a tener un corazón pecaminoso e incrédulo?

¿Cuál es la solución que Dios ha provisto para que no lleguemos a ese extremo?

¿Qué hace en nuestro corazón el engaño del pecado?

Cuando nuestro cónyuge está creyendo, deseando o haciendo algo contrario a la Palabra de Dios, es nuestro deber realizar la “operación de rescate”, pues el pecado es cegador y con el tiempo llega a endurecer el corazón de la persona, de tal manera, que ésta deja de ser sensible a la Palabra de Dios y al consejo cristiano. Antes de que las cosas se compliquen, debemos, sin tardar, rescatar a nuestro cónyuge por medio del proceso que llamaremos en este estudio, “confrontación bíblica”. Esta tarea no es nada cómoda ni fácil, pero Proverbios 27:6 dice: “*Más confiable es el amigo que hiere, que el enemigo que besa*” y en el 28:23, “*A fin de cuentas, más se aprecia al que reprende que al que adula*” (NVI). ¿Qué te gustaría más? ¿Que te dejen cómodamente en tu error o que te corrijan para que seas mejor aunque al principio te duela?

¿Qué es la confrontación bíblica?

Es muy importante entender que la confrontación bíblica NO ES:

1. Reclamar o quejarse por lo que el otro está haciendo mal.
2. Una oportunidad de hacer sentir mal, lastimar al cónyuge o vengarse de él o ella.
3. Mostrar que soy mejor o más santo que él o ella.
4. intentar que mi cónyuge haga lo que yo quiero.

La confrontación bíblica no tiene nada que ver con lo anterior, sino es una acción de rescate efectuada por alguien que ama al confrontado, ofreciéndole la verdad bíblica y la gracia transformadora de Dios con el fin de llevarle amorosamente al arrepentimiento.

Gálatas 6:1 dice: *“Hermanos, si alguien es sorprendido en pecado, ustedes que son espirituales deben restaurarlo con una actitud humilde. Pero cuídese cada uno, porque también puede ser tentado”*.

¿Qué debemos hacer cuando vemos caer a nuestro hermano en pecado?

¿Cuál debe ser nuestra actitud al hacerlo? ¿Somos mejores que los que han pecado?

Cuando vamos a confrontar a nuestro cónyuge debemos ir con el propósito de restaurarle en su relación con Dios y con los que ha afectado con su pecado, pero también con una actitud humilde, reconociendo que somos también vulnerables al pecado, que no somos mejores o perfectos, pero que todos podemos experimentar la gracia transformadora de Dios por medio del arrepentimiento.

La Escalera de la Confrontación

En Mateo 18:15-17, Jesús nos dejó una guía para la confrontación bíblica. Jesús dice:

¹⁵“Si tu hermano peca contra ti, ve a solas con él y hazle ver su falta. Si te hace caso, has ganado a tu hermano. ¹⁶Pero si no, lleva contigo a uno o dos más, para que ‘todo asunto se haga constar por el testimonio de dos o tres testigos’. ¹⁷Si se niega a hacerles caso a ellos, díselo a la iglesia; y si incluso a la iglesia no le hace caso, trátalo como si fuera un incrédulo o un renegado.”

Hay cuatro pasos escalonados para la confrontación bíblica. ¿Cuáles son?

- Paso 1. (v.15) _____
- Paso 2 (v.16) _____
- Paso 3 (v.17a) _____
- Paso 4 (v.17b) _____

Estos pasos van aumentando progresivamente tanto en el número de personas involucradas como en lo crítico de la tensión del asunto, según se vaya haciendo necesario. Si el problema no se arregla entre los dos involucrados, llamas a 2 o 3 testigos para que traten de mediar entre los dos afectados. Si tampoco se arregla, llevas el asunto a las autoridades de la Iglesia. Por último, si la persona no quiere arrepentirse estará dando evidencia de su incredulidad o estado de necedad y habrá que dejar de considerarlo como a una persona que conoce a Cristo.

Lo ideal es que la confrontación bíblica en el matrimonio no vaya más allá del primer paso, pero cuando sea necesario, hay que seguir estos pasos secuenciales. Varios matrimonios en vez de seguir estos pasos, comienzan a chismear, a hablar mal, a atacarse mutuamente, a criticarse, a alejarse, a reclutar un séquito en contra del cónyuge, en vez de hacerlo a la manera de Dios. Todo esto, por supuesto, enreda más el problema, en vez de establecer una relación de gracia donde se pueda experimentar la transformación interna.

¿Qué tipo de estrategia relacional sigues generalmente para enfrentar los pecados de tu cónyuge?

Cómo Confrontar Bíblicamente

A. Antes de la Confrontación Bíblica

1. *Ora, ora, ora.* Ora para que no sea tu enojo u orgullo lastimado el que hable, sino que Dios use tus palabras para traer gracia y edificación a tu cónyuge.
2. *Comprométete a glorificar a Dios.* Lo que buscas no es tu vindicación, comodidad o voluntad. Lo que buscas al confrontar es que Dios sea glorificado al confiar en él, obedecer su palabra y desarrollar un carácter semejante a Jesús.
3. *Saca tus vigas.* Antes de cualquier confrontación bíblica con tu cónyuge, debes pedir a Dios que examine tu corazón. Sin duda, hallarás que de varias maneras has contribuido a la situación tensa. Jesús dice: *“Saca primero la viga de tu propio ojo, y entonces verás con claridad para sacar la astilla del ojo de tu hermano”* (Mateo 7:5). Quizá contribuiste por medio de acciones o palabras, o bien pensamientos y actitudes que no agradan a Dios. Arrepiéntete y confiesa tus pecados a Dios antes de la confrontación.
4. *Escoge el momento adecuado.* La confrontación requiere tiempo y la mejor disposición posible. Pide a Dios sabiduría para escoger el momento apropiado. No te precipites en momentos en los que por falta de tiempo o exceso de interrupciones, vayas a tener que dejar inconclusa la conversación.

B. Durante la Confrontación Bíblica

1. *Empieza reconociendo y confesando tu parte en el problema.* Cuando confrontas tienes que comenzar contigo. Reconoce tus malas actitudes, pensamientos, acciones y palabras con las que participaste en la situación. Confiesa tus pecados y pide perdón.
2. *Muestra una actitud humilde.* Cuando te acercas a alguien “apuntándolo” con un “pistola”, difícilmente crea que vienes en son de paz. Por tanto, cuida que tu rostro, gestos, tono de voz y palabras reflejen una actitud confiable y de paz. También debes cuidar no oírte ni verte como un fariseo listo para lapidar al pecador. Recuerda que estás en una operación de rescate y eres embajador del Príncipe de Paz.
3. *Escoge tus Palabras.* Proverbios 15:1 dice: *“La respuesta amable calma el enojo, pero la agresiva echa leña al fuego”*. No te presentes a una confrontación sin haber pensado muy bien tus palabras. Escoge cuidadosamente lo que dirás y cómo lo dirás. Es recomendable, inclusive, escribirlo para que sea una respuesta amable que pueda calmar el enojo en vez de avivarlo.
4. *No hables como si tu interpretación de los hechos fuese infalible.* En una confrontación es mejor decir “me parece que” en vez de afirmar con absoluta certeza. Recuerda que somos intérpretes de los datos y a veces, nuestra interpretación puede estar equivocada. No uses palabras como “Tú nunca” o “Tú siempre”; estas expresiones generalmente denotan condenación en vez de una buena intención. Tampoco juzgues los motivos de tu cónyuge. Puede ser que él hizo esto o aquello por motivos diferentes a los que estás asumiendo. En pocas palabras, pon en duda tu interpretación.

5. *Escucha con el propósito de entender.* Es necesario escuchar lo que tu cónyuge tiene que decir sobre el asunto. Trata de entender sus razones, explicaciones o versión de los hechos. La confrontación no es un monólogo, sino un diálogo redentor que busca la restauración. No lo interrumpas cuando esté hablando. Prepara tu corazón para escuchar aunque quizá no te agrade mucho lo que escuchas. Pero si no sabes qué está pensando cómo le darás la respuesta oportuna para su edificación.

C. Después de la Confrontación Bíblica

1. *Ten paciencia.* No siempre tu cónyuge responderá positivamente a la confrontación. No permitas que tu frustración te desanime. El éxito no está en el resultado sino en la fidelidad a Dios. Quizá más adelante la confrontación bíblica rendirá sus frutos. Mientras tanto, Dios está obrando en tu cónyuge, pero sobre todo en ti, haciéndote más semejante a Jesús en paciencia y perseverancia.
2. *Obedece a Dios sin condiciones.* Cuando nuestro cónyuge no cambia su actitud negativa, podemos caer en la tentación de pensar que esto cancela nuestra responsabilidad de actuar bíblicamente hacia él. La obediencia a Dios no está condicionada a la respuesta de la gente que nos rodea. Cuidate de tener una actitud vengativa, rencorosa, chismosa o farisaica. Debemos cumplir responsablemente la parte que nos corresponde en cada relación y situación.
3. *Ten confianza.* Nada sale del control de Dios. Tienes que confiar que al final de cuentas, desde la perspectiva eterna, confrontar bíblicamente es lo mejor para ti y para tu cónyuge. Por eso *“No nos cansemos del hacer el bien, porque a su debido tiempo cosecharemos si no nos damos por vencidos”* (Gálatas 6:9 NVI)

Para concluir, repasemos los puntos importantes de esta lección:

1. La confrontación bíblica es necesaria para tener un matrimonio sólido. No se trata de vengarse, reclamar, ofender o condenar. Se trata de una operación de rescate para llevar a la persona amorosamente al arrepentimiento.
2. Existen cuatro pasos básicos secuenciales y progresivos para llevar a efecto la confrontación, según sea necesario. Primero, uno a uno; luego, los involucrados con dos o tres testigos; en tercer lugar los involucrados con las autoridades de la Iglesia, y por último, considerar al que no quiere arrepentirse como una persona necesitada de Cristo.
3. En todo el proceso de la confrontación bíblica es necesario estar preparado. Antes, durante y después de la confrontación es importante ser intencionado en hacer las cosas a la manera de Dios.

Ejercicios del Corazón

1. Explica con tus palabras qué es confrontar bíblicamente a tu cónyuge.
2. ¿Puedes pensar en alguna mentira que creías acerca de la confrontación bíblica antes de estudiar estos pasajes de la Escritura?

3. ¿Puedes pensar en alguna ocasión cuando confrontaste inadecuadamente a tu cónyuge?
¿Qué cosas harías diferentemente ahora que ya conoces estos principios bíblicos?

4. ¿Tienes algo que Dios ha puesto en tu corazón por lo cual debes confrontar bíblicamente a tu cónyuge? Planea bíblicamente esa confrontación. Las siguientes preguntas te pueden ayudar en tu preparación.

Antes de la confrontación:

¿Ya he orado suficiente por este asunto? ¿Cuánto tiempo más debo orar?

¿Estoy comprometido verdaderamente a glorificar a Dios con esta confrontación?

¿Qué cosas pensé, dije, o hice que contribuyeron a iniciar o a empeorar la situación con mi cónyuge?

¿Cuál es el mejor momento para realizar la confrontación?

Durante la confrontación:

¿Por cuáles cosas debo confesar y pedir perdón a mi cónyuge en relación con esta situación?

¿Cómo puedo mostrar una actitud humilde al confrontar a mi cónyuge?

¿Qué voy a decir y cómo lo diré para que tenga más probabilidades de ser bien recibido por mi cónyuge?

¿Cuál es mi interpretación de los hechos? ¿Estoy consciente de que puedo estar equivocado?
¿Cómo puedo reflejar esta actitud a mi cónyuge?

¿Estoy preparado(a) a escuchar a mi cónyuge con el propósito de entenderlo(a)?

Después de la Confrontación

¿Estoy confiando en que Dios obrará a su tiempo a través de esta confrontación? ¿Estoy listo para obedecer a Dios cualquiera que sea el resultado?

5. Después de considerar todo esto, me comprometo, delante de Dios a:

6. Tiempo de Pareja: Establezcan una cita, para orar, platicar, confesar, pedir perdón y/o perdonar asuntos relacionados con lo que aprendieron en esta lección.

Anima a tu Cónyuge

En el matrimonio, tienes la oportunidad de ser el apoyo principal de tu cónyuge. En la vida atravesamos por situaciones difíciles, pero a los casados, Dios les da, en sus cónyuges, a un “porrista” personal. Nadie mejor que tú para ser él o la que anime a su cónyuge a seguir adelante.

Es importante animar a nuestros cónyuges. En toda relación humana esta es una función vital. La Biblia dice: *“Más valen dos que uno, porque obtienen más fruto de su esfuerzo. Si caen, el uno levanta al otro. ¡Ay del que cae y no tiene quien lo levante! Si dos se acuestan juntos, entrarán en calor; uno solo ¿cómo va a calentarse? Uno solo puede ser vencido, pero dos pueden resistir. ¡La cuerda de tres hilos no se rompe fácilmente!”* (Eclesiastés 4:9-12 NVI)

Si aplicas este pasaje a tu relación matrimonial, ¿Qué enseñanza práctica encuentras?

Dios quiere que seas el primero en animar a los que te rodean. Por supuesto, la primera persona para animar es tu cónyuge. Efesios 4:29 dice: *“Ninguna palabra corrompida salga de vuestra boca, sino la que sea buena para la necesaria edificación, a fin de dar gracia a los oyentes”* (Efesios 4:29).

Otra manera de traducir “corrompida” es “podrida”, ¿haz utilizado recientemente palabras con esta característica al hablar con tu cónyuge? ¿Cuál fue el resultado?

¿Qué tipo de comunicación debes tener con tu cónyuge?

¿Cómo debe salir tu cónyuge después de haber hablado contigo?

Animar a nuestro cónyuge consiste en apoyarlos para hacer lo correcto y dejar de hacer lo incorrecto. Hebreos 10:24 dice: *“Preocupémonos los unos por los otros, a fin de estimularnos al amor y a las buenas obras”*

¿En qué áreas crees que debes animar a tu cónyuge para siga haciendo lo correcto o deje de hacer lo incorrecto?

¿Qué palabras podrías decirle para animarlo(a) en esas áreas?

Existen formas básicas de animar a nuestro cónyuge a hacer lo correcto o dejar de hacer lo incorrecto. Estas dos maneras tienen que ver con la comunicación.

1. *Palabras de ánimo.* Nosotros hablamos porque Dios habla. Él nos dio las palabras para que realicemos su obra. Las palabras son tan poderosas que pueden usarse para “dar vida” o para “matar” a alguien. Con tus palabras puedes edificar o destruir, levantar o tirar, consolar o afligir. Usa tus palabras para lo que te fueron dadas. Tu cónyuge debe ser el primer beneficiado por este regalo de Dios. Por ejemplo:

- Elogia a tu cónyuge por su belleza externa y/o interna.
- Exprésale cuán importante es su contribución para el matrimonio y la familia.
- Agradécele por todo lo que hace, aún por las cosas que se encuentran dentro de su esfera de responsabilidad.
- Habla bien de él o ella en público.
- Exprésale tu admiración o felicitación cuando se haya esforzado por lograr algo que era difícil o complicado para él o ella.
- Ora en voz audible por él o ella.
- Escríbele una nota sorpresa con buenos deseos para su día.

Estos son simplemente ejemplos sencillos de cómo puedes usar tus palabras para “echar porras” a la persona más cercana a ti: tu cónyuge.

2. *Actos de ánimo.* Las acciones hablan más que las palabras. A veces sin hablar podemos decirle a nuestro cónyuge que lo amamos, admiramos, respetamos y animamos. Por ejemplo:

- Una sonrisa o un gesto agradable cuando lo(a) vemos.
- Una caricia gentil en el momento apropiado.
- Abrazar y/o besar cariñosamente en momentos inesperados.
- Actos de servicio en cosas que generalmente están en su esfera de responsabilidad.
- Acompañarlo(a) en momentos cruciales de su vida.
- Dar sorpresas agradables que expresen tu interés por él o ella.

Sin duda, habrá muchas maneras de animar a nuestros cónyuges con nuestras acciones. Dios nos ha llamado a ser los “porristas” de aquellos con quienes somos una sola carne.

Lamentablemente, siendo sinceros, es más fácil desanimar que animar. Tienes que poner toda intención para que con tus palabras y/o acciones no desanimas a tu cónyuge. A continuación hay algunas acciones o palabras que debes evitar para no desanimar a tu esposo o esposa.

- *Usar sarcasmo o burla.* Las palabras hirientes y burlescas no edifican, mas bien lastiman. Decir cosas tales como “¡Eso es lo que aprendes en la Iglesia!” cuando se quiere implicar lo contrario, es usar nuestras palabras sarcásticamente y desanimar a nuestros cónyuges.
- *Exponerlos delante de los demás.* Cuando publicas sus faltas, malas decisiones y pecados ante un grupo, no estás siguiendo el mandato bíblico, sino es una especie de venganza de tu parte.
- *Exigir normas que tú mismo no cumples.* Las leyes divinas se aplican tanto para el esposo como la esposa. Tu cónyuge necesita ver que eres el primero en someterse a

Dios. Es hipocresía decir “La Biblia dice. . .” si la Biblia no es en verdad la autoridad en tu vida.

- *Establecer tus preferencias como si fueran mandamientos divinos.* No trates de elevar tus gustos al nivel del mandamiento bíblico. Asuntos tales como el color de la ropa, el estilo del cabello, los deportes, el estilo musical, generalmente son apreciados o despreciados debido a nuestra preferencia personal. Pregúntate, ¿Digo esto porque Dios enseña que es bueno o es malo? o ¿O es que a mí me gusta o no me gusta?
- *No cumplir lo que prometes.* Esto crea un ambiente de desconfianza en la relación matrimonial. Los cónyuges no pueden tomar en serio a un esposo o una esposa que constantemente les hace ver que su palabra no vale. Sabemos que no siempre puedes cumplir lo que prometes debido a causas que están más allá de tu control. No hay problema si estos eventos ocurren en el contexto de varias promesas cumplidas. El daño real ocurre cuando el incumplimiento de tu palabra es lo que caracteriza tu vida.
- *No reconocer tus errores.* Todos sabemos de la frustración que trae el estar con una persona que no puede aceptar sus faltas. Muchos esposos o esposas creen que si reconocen sus errores ante su cónyuge, su dignidad quedará menoscabada. Pero esto no sucede generalmente. Los cónyuges que piden perdón a sus esposos o esposas cuando han fallado les están diciendo que pueden confiar en ellos, que están tratando de ser justos y que en verdad se interesan por ellos. No temas reconocer tus faltas y pedir perdón a tu cónyuge. Esto será un bálsamo para la relación con ellos.
- *Traer al presente asuntos atendidos y cerrados en el pasado.* A nadie le gusta que sus faltas sean recordadas e inmortalizadas. Cuando repasas asuntos ya tratados y cerrados en el pasado, lo único que haces es desanimar a tu cónyuge y ser un ejemplo deficiente de lo que significa perdonar.
- *Sentenciar sin haber escuchado.* No tomes decisiones apresuradas. Escucha todos los datos, pregunta, aclara, comprende, ora, piensa y luego, emite tu veredicto. Sentenciar sin escuchar desanima a los que te rodean.
- *Señalar sólo las cosas negativas.* Lamentablemente, muchos cónyuges sólo se acercan a sus esposas o esposos cuando hay algo malo para corregir. El ánimo florece cuando se reconocen los esfuerzos positivos que nuestros cónyuges están haciendo.
- *Hablar con ellos como si fueran casos perdidos.* Muchos cónyuges pierden de vista el poder del evangelio y hablan con sus esposos o esposas como si ya no tuvieran remedio. No hay nadie tan torcido que el poder de Cristo no pueda enderezar. Habla con tu cónyuge como embajador de aquel que hace todas las cosas nuevas. Mientras haya vida, el cambio es posible.

Ejercicios del Corazón

1. Explica con tus palabras qué es animar a tu cónyuge.

2. ¿Puedes pensar en alguna mentira que creías acerca del ánimo a tu cónyuge antes de estudiar estos pasajes de la Escritura?

3. Haz una lista de las cosas que reconoces que tu cónyuge está haciendo bien y anímalo diciéndoselas o escríbele una tarjeta expresando tu admiración y respeto.

4. ¿Cuál sería una acción que podrías hacer esta semana que piensas sería de gran ánimo para tu cónyuge? ¿Qué necesitas para realizarla? ¿Cuándo lo harás? Planea los detalles y realízala.

5. Después de considerar todo esto, me comprometo, delante de Dios a:

6. Tiempo de Pareja: Establezcan una cita, para orar, platicar, confesar, pedir perdón y/o perdonar asuntos relacionados con lo que aprendieron en esta lección.

Comunícate para Edificar

Hay un cuento maya que dice que un día el rey le pidió a su cocinero: “Dame de comer la mejor parte del cuerpo del animal, la más sabrosa”. Y el cocinero le presentó, al poco rato, un delicioso platillo hecho con la lengua del animal. El rey comió y estuvo muy contento. Al día siguiente le pidió al cocinero: “ahora quiero comer la peor parte del cuerpo del animal”. El cocinero se fue a la cocina y al poco rato regresó con un guiso de la lengua del animal. El rey se mostró confundido y le dijo: “Cuando te pedí la mejor parte, me trajiste la lengua y cuando te pedí la peor parte me trajiste la lengua...¡No entiendo!”. Entonces, el cocinero le explico: “Efectivamente, majestad, la lengua es la mejor y la peor parte del cuerpo. Con ella se anima y con ella se ofende, con ella se bendice y con ella se maldice, con ella se edifica y con ella se destruye”. A estas alturas en tu matrimonio has podido comprobar la realidad que refleja esta historia antigua.

Las palabras son un regalo de Dios para la humanidad. Podemos comunicarnos porque somos imagen de un Dios que se comunica. Este regalo tan hermoso, lamentablemente, se vuelve un arma letal en la boca de los cónyuges. Con las palabras podemos animar, enseñar, honrar, edificar y con las palabras podemos engañar, humillar, ofender, adular, chismear, destruir.

La Biblia dice en Efesios 4:29: *“Ninguna palabra corrompida salga de vuestra boca, sino la que sea buena para la necesaria edificación, a fin de dar gracia a los oyentes”*.

¿Cómo se describe la comunicación que Dios quiere entre nosotros?

Piensa en la última comunicación con tu cónyuge, ¿Piensas que tuvo las características descritas en este versículo? ¿Qué pudiste haber dicho o hecho diferente?

Como vemos, Dios quiere que le demos a las palabras un uso bíblico, santo y edificante. Después de hablar con nosotros, nuestro cónyuge debe sentirse animado, edificado y estimulado a glorificar a Dios, confiando en su gracia. Por eso, debemos ser intencionales en cambiar las pautas de comunicación que perjudiquen e incorporar una nueva manera de hablar, expresar y comunicar.

La raíz de los problemas de comunicación.

Es común pensar que los problemas de comunicación en el matrimonio se deben a deficiencia en las técnicas empleadas por los cónyuges. Aunque aprender maneras prácticas de mejorar lo que decimos y cómo lo decimos es muy útil, el verdadero problema de raíz de este asunto no radica allí. Jesús señala claramente que el problema es más profundo y se encuentra en cada uno de los cónyuges.

Lucas 6:43-45 dice: *»Ningún árbol bueno da fruto malo; tampoco da buen fruto el árbol malo. A cada árbol se le reconoce por su propio fruto. No se recogen higos de los espinos ni se cosechan uvas de las zarzas. El que es bueno, de la bondad que atesora en el*

corazón produce el bien; pero el que es malo, de su maldad produce el mal, porque de lo que abunda en el corazón habla la boca.

Según este pasaje, ¿Qué relación hay entre la calidad del fruto y la calidad del árbol?

En esta metáfora que se refiere a las personas y sus acciones se nos deja claro que lo que nuestra boca habla no tiene su origen fuera de nosotros, sino dentro. De lo que se atesora o prevalece en nuestro corazón surge lo que pensamos y decimos. Entonces, los problemas en la comunicación no tienen tanto que ver con circunstancias externas, sino con deseos y creencias internas que están controlando nuestra vida.

Por eso, el punto de partida para que la comunicación mejore en nuestro matrimonio, no es simplemente, aprender técnicas nuevas o cambiar de circunstancias, sino comenzar un cambio, con la ayuda de Dios, en la manera en la que usamos personalmente las palabras. El cambio en la comunicación tiene que comenzar con un cambio de nuestro propio corazón, no de nuestro cónyuge.

Básicamente, hay dos maneras de usar nuestras palabras en el matrimonio. Podemos usarlas para manipular a nuestro cónyuge o usarlas para edificarlo. De acuerdo con nuestro corazón, será nuestra comunicación.

Comunicación para Manipular

La comunicación para manipular se caracteriza por emplear todos los recursos de comunicación (Palabras, gestos, ademanes, tono, volumen, silencios, etc.) con la finalidad de lograr que nuestro cónyuge haga lo que nosotros deseamos. En este tipo de comunicación no nos importa tanto el efecto que causemos en nuestro cónyuge, sino más bien, cumplir nuestro deseo. Lo único que importa es uno mismo y lo que queremos lograr.

Se caracteriza por fingimientos, medias verdades, lágrimas forzadas, adulación, engaño, culpar al otro, quejas, reclamos, gritos, chantajes, amenazas, dejar de hablar por completo, sarcasmo, ironía, burla y acciones semejantes.

Este tipo de comunicación aparentemente funciona para el que la emplea, porque consigue que el cónyuge haga lo que uno quiere, pero a la larga, destruye completamente la relación y la confianza.

¿De qué maneras has estado tratando de manipular a tu cónyuge por medio de tus palabras?

Comunicación para Edificar

Confiado en Dios podemos aspirar a una comunicación que fortalezca la relación, una comunicación que edifique y enriquezca al cónyuge. La Biblia dice: *No salga de vuestra boca ninguna palabra mala, sino sólo la que sea buena para edificación, según la necesidad del momento, para que imparta gracia a los que escuchan.*

Para tener una idea más clara de lo que significa comunicar para edificar consideraremos varios principios derivados de la Escritura.

a. Reconoce tus deseos por lo que son.

Los problemas con las palabras en el matrimonio se dan porque los deseos y creencias que atesoramos en el corazón chocan con los de nuestro cónyuge y usamos las palabras como armas para lograr nuestros fines. Por eso es importante detectar desde el principio nuestros deseos y mantenerlos como tales. Nuestros deseos, no son necesidades, aunque así se sientan. Es nuestro corazón que toma un deseo y lo eleva a la categoría de “necesidad” y exigimos que nuestro cónyuge lo supla inmediatamente.

Filipenses 2:3^a dice: *No hagan nada por egoísmo o vanidad...* Este versículo identifica dos potentes motores de la acción. Podemos estar haciendo mal uso de nuestras palabras al estar velando por el cumplimiento de nuestros deseos movidos por el egoísmo y la vanagloria. El egoísmo tiene la capacidad de ser la motivación detrás de nuestras acciones. El egoísmo puede movernos a adular, a traicionar, a arrebatarse, a empujar, a poner una cara bonita, a enojarnos, a golpear, a asesinar, a chismear, a manipular y la lista puede seguir y seguir. Por eso debemos estar alertas de lo que mueve nuestros deseos. ¿Por qué quiero hacer esto o aquello? ¿Me mueve la gloria de Dios? ¿Me mueve la edificación de mi cónyuge? ¿Estoy pensando sólo mí?

La vanagloria es otro potente motor de la acción. Cuán fácil es para nosotros hacer las cosas para destacar, para resaltar, para llamar la atención hacia nosotros, para que los demás nos alaben y digan cuán maravillosos somos. Tanto el egoísmo como la vanagloria nos ponen en el centro de todo. Y son algo que nos sale de dentro con toda naturalidad. Es nuestro modo de operación automático. No requiere intencionalidad, ni planeación. Lo que sale con naturalidad es pensar en mí primero, en hacer las cosas para mí y cómo yo quiero. Simplemente es la manera instantánea de responder a la vida cotidiana y familiar. Reconocer estas dinámicas en nuestro propio corazón es de gran ayuda cuando se quiere hablar para edificar.

b. Tus deseos no son más importantes que los de tu cónyuge.

Filipenses 2:3b dice: *...más bien, con humildad consideren a los demás como superiores a ustedes mismos*

Mi corazón movido por el egoísmo o la vanagloria me dice que soy el centro del universo y que los demás deben estar a mi servicio, deben darme lo que yo quiero, mi opinión es la que debe prevalecer, se tiene que hacer como yo diga. En pocas palabras, yo soy más digno, soy superior, soy más especial y debo ser tratado correspondientemente. Pero aquí Dios nos convoca a un cambio de mentalidad: No yo soy el más importante; debo tratar a mi cónyuge como más importante que yo. Debo servirle, debo buscar su bien, debo darle honor.

Nuestras palabras deben reflejar la verdad bíblica de que no sólo mis deseos importan, sino también y sobre todo, los de mi cónyuge.

c. Pon primero a tu cónyuge.

Filipenses 2:4 dice: *Cada uno debe velar no sólo por sus propios intereses sino también por los intereses de los demás.*

El matrimonio puede convertirse en una lucha de intereses y lo que sale de nuestro corazón con facilidad es velar por nuestros intereses, nuestros derechos, nuestras opiniones, nuestros planes. Pero aquí la Escritura nos está diciendo que antepongamos los intereses de los demás a los nuestros. Es decir, que pienses en cómo tus decisiones, pensamientos, palabras y acciones afectarán a los demás, y busques intencionalmente tomar en cuenta sus intereses, sus deseos, sus opiniones, sus planes. Así como Cristo

antepuso nuestros intereses a los suyos y nos dio lo que más necesitábamos, así también somos llamados a poner a nuestros cónyuges primero.

d. Piensa lo mejor de tu cónyuge

Siempre estamos dando un peso y un valor a las palabras que los demás nos dicen. La verdad es que no sólo escuchamos palabras, sino interpretamos su significado con base en lo que creemos y esperamos de la otra persona. Una tendencia en muchos matrimonios es adjudicar malas motivaciones a las palabras que escuchan de su cónyuge. Lo primero que piensan es que detrás de las palabras de uno de los cónyuges se esconden oscuras intenciones y en ese momento, dejan de escuchar lo que se les dice porque se concentran en el enojo que experimentan por la supuesta motivación oculta del otro. En estos casos, normalmente, la respuesta es áspera, airada y manipuladora.

Para mejorar nuestra comunicación debemos tener la disciplina de pensar lo mejor de nuestro cónyuge cuando nos hable. No te apresures a sacar conclusiones o atar cabos. Escucha con apertura lo que te están diciendo y decide pensar que tu cónyuge tiene buenas intenciones con sus palabras. En lugar de pensar: “Me está preguntando en donde estaba porque me quiere tener controlado”, primero piensa: “Me está preguntado en dónde estaba porque se preocupa por mí”. Esta disciplina te ayudará a tener un diálogo más fluido y afable con tu cónyuge.

Asume que tu cónyuge es inocente de las acusaciones que tiendes a hacerle en tu mente; si no lo es, no te preocupes; la verdad siempre saldrá a la luz. Pero si es inocente y tú, a priori, lo acusas en tu mente, estarás dañando fuertemente la relación y el proceso de confianza en la comunicación.

e. Escucha atentamente con la intención de entender.

La Escritura dice en Santiago 1:19: *Por eso, amados hermanos míos, todos ustedes deben estar dispuestos a oír, pero ser lentos para hablar y para enojarse.*

Para que la comunicación funcione adecuadamente en el matrimonio, los cónyuges tienen que hablar, pero también tienen que aprender a escuchar. A algunos les gusta hablar mucho y se cercioran de ser escuchados por el otro, incluso usando medios manipuladores. Pero, generalmente, no son buenos para escuchar cuando su cónyuge habla, sino lo interrumpen, cambian el tono o el volumen, o simplemente adoptan una actitud intimidante hacia su cónyuge.

La Escritura nos está enseñando aquí que debemos tener una gran disposición a pegar los labios y abrir los oídos con la intención de entender claramente lo que nuestro cónyuge nos está diciendo. Si no lo escuchas atentamente ¿Cómo comprenderás su preocupación? ¿Cómo sabrás qué es lo que verdaderamente te quiere decir?

Por eso, no interrumpas a tu cónyuge cuando esté hablando. No trates de aclarar nada, sino hasta que haya terminado de compartirte su idea. Espera tu turno para hablar. Si lo requieres, haz anotaciones de puntos a los que quieres regresar cuando sea tu turno, pero no cortes el tren de pensamiento de tu cónyuge, ni hables mientras él o ella esté aun hablando.

Y sobre todo, no sólo dejes de hablar, sino pon toda la atención posible para entender lo que te están diciendo y ten una actitud de apertura para cambiar tu perspectiva de las cosas incorporando la nueva información proporcionada por tu cónyuge.

f. Antes de hablar, piensa si no es mejor callar.

Proverbios 10:19 dice: *En las muchas palabras no falta pecado; mas el que refrena sus labios es prudente.*

Aunque, ciertamente, el silencio puede ser usado para manipular, también podemos usarlo para edificar cuando es motivado por la prudencia. Si lo que tienes ganas de decir, saldrá de tus labios con la intención de herir, manipular u ofender a tu cónyuge, es mejor no decirlo. Debes pensar si tus palabras traerán solución a la discusión o le echarán más leña al fuego. La prudencia demandará que muerdas tus labios para que sólo salgan palabras que animen y edifiquen a tu cónyuge.

g. Escoge tus palabras.

Colosenses 4:6 dice: *Sea vuestra palabra siempre con gracia, sazonada con sal, para que sepáis cómo debéis responder a cada uno.*

Debemos pensar muy bien lo que vamos a decir. Una palabra desafortunada o mal colocada en el discurso puede causar más daño que beneficio. Por eso, en la comunicación con nuestro cónyuge debemos ser muy selectivos con nuestras palabras.

A veces, por lo delicado del caso, será mejor que escribas lo que le quieres comunicar a tu cónyuge. Incluso, será necesario leerlo para no fallar o desviarse del mensaje que se quiere comunicar.

Escoge palabras que comuniquen el mensaje con fidelidad a la verdad, edificadamente y reflejen las realidades del evangelio a tu cónyuge.

h. Cuida tus reacciones.

Cada uno de los cónyuges es responsable de comunicarse correctamente con el otro. Pero al mismo tiempo, debemos preguntarnos cómo le estamos facilitando o dificultando el camino para que se comuniquen con nosotros. La manera como reaccionamos a su comunicación les ayudará o perjudicará para hacer lo correcto.

Mantén una actitud de apertura ante las palabras de tu cónyuge. No respondas agresiva o abruptamente. Escucha atentamente y se suave en tu respuesta. Esto ayudará a tu cónyuge a ganar mayor confianza para acercarse la siguiente vez. Es triste cuando nuestro cónyuge piensa por nuestras reacciones típicas: “Si se lo digo, se enoja. Si no se lo digo, también se enoja”. No demos pie para que nuestro cónyuge tome como excusa nuestras reacciones para no hacer lo correcto en la comunicación.

i. Evalúa constantemente tu comunicación.

La comunicación es un aspecto de nuestra relación donde tenemos mucho espacio para crecer. Es algo muy sabio evaluarnos constantemente para hacer cambios y ajustes, usando preguntas como estas: Después de hablar con mi cónyuge,

¿Se siente animado, esperanzado y amado?

¿Mis palabras facilitan el perdón, la reconciliación y la paz?

¿Imparten mis palabras sabiduría y fortaleza?

¿Reflejan mis palabras la gracia del evangelio?

Las palabras son un regalo de Dios. Él nos ha dado las reglas para usarlas para edificar. Sigamos los principios bíblicos para que nuestras palabras reflejen al autor y Señor de la comunicación.

Para concluir, repasemos los puntos importantes de esta lección:

1. Hay dos maneras de usar las palabras: para manipular o para edificar.
2. La raíz del problema en la comunicación no está fuera, sino dentro de nosotros. Por tanto, para que mejore la comunicación debe haber un cambio de corazón.
3. La comunicación para edificar se caracteriza por palabras bien elegidas que vienen de un corazón que ama a Dios y que busca el bien del cónyuge.

Ejercicios del Corazón

1. Describe cómo debe ser la comunicación con tu cónyuge según la Biblia.
2. ¿Puedes pensar en alguna mentira que creías acerca de la comunicación antes de estudiar estos pasajes de la Escritura?
3. ¿Cuáles son tus tendencias más comunes al comunicarte con tu cónyuge? ¿Cuál es tu actitud? ¿Qué tono usas? ¿Qué es lo que caracteriza tu uso de las palabras?
4. Lee Efesios 4:12-32. En las dos columnas de abajo, haz una lista de las cosas que debemos hacer y las cosas que no debemos hacer de acuerdo con estos versículos.

LO QUE DEBO HACER	LO QUE NO DEBO HACER

5. Lee los siguientes pasajes de la Escritura y escribe una definición de la comunicación. Asegúrate de incluir lo que se debe evitar tanto como lo que debemos hacer.

Proverbios 11:12-13	Proverbios 18:4,13,17	Colosenses 4:6
Proverbios 12:18,22,25	Proverbios 21:19,23	Santiago 1:19, 26
Proverbios 13:3	Proverbios 29:20,23	Santiago 3:2-12
Proverbios 15:1-4,28	Efesios 4:29	Tito 2:6-8

<p>LA COMUNICACIÓN QUE HONRA A DIOS ES:</p>
--

6. Después de considerar todo esto, me comprometo, delante de Dios a:

7. Tiempo de Pareja: Establezcan una cita, para orar, platicar, confesar, pedir perdón y/o perdonar asuntos relacionados con lo que aprendieron en esta lección.

Administra lo que Dios te ha dado

Para varios matrimonios, la administración del dinero y los bienes es motivo de conflicto. Algunas parejas tienen dificultades para seguir un mismo criterio al usar su dinero. El quiere ahorrar para el tiempo de la jubilación, ella quiere una nueva sala. Ella no tiene problema con llevar una vida modesta, pero él contrae deudas con tal de aparentar un mayor estatus económico. Ella compra lo que sea sólo porque está en oferta, él nunca quiere comprar algo aunque esté de oferta. No importa cual sea la situación, en el matrimonio, las finanzas son un área que requiere mucha dedicación, paciencia, reflexión y sabiduría.

La Biblia no nos da un plan financiero ni nos explica cómo preparar nuestro presupuesto familiar. Pero sí nos da principios eternos de sabiduría que nos ayudan a normar este aspecto de nuestro matrimonio. En este estudio exploraremos brevemente algunos de estos principios.*

Modelos de administración de los recursos familiares

Existen cuatro modelos que los matrimonios siguen comúnmente para administrar sus finanzas familiares.

1. *Modelo Machista*. En este modelo, el esposo es quien controla absolutamente y a discreción las finanzas. La esposa vive ignorante de los asuntos económicos de su esposo. Ella sólo sabe que le darán para la comida y las necesidades del hogar. No sabe cuánto gana su esposo, si tiene deudas, si tiene un seguro de vida, si está ahorrando o está en banca rota. En fin, casi no hay comunicación entre el esposo y la esposa respecto a las finanzas familiares.
2. *Modelo Feminista*. Este modelo es el opuesto al machista, aunque tiene algunas variantes. A veces, se trata de una esposa que labora en el hogar que fiscaliza y controla paranoicamente cada movimiento económico de la familia. Otras veces, se trata de la esposa que labora fuera del hogar que considera su salario un asunto de propiedad privada y no está dispuesta ni siquiera a dar información al respecto o a participar en los gastos familiares. Tiene la mentalidad de “*mi dinero, es mi dinero*”.
3. *Modelo 50-50*. Este modelo se presenta como una mediación entre las dos posturas anteriores. Aquí se asume que el matrimonio se trata de la suma de un 50% y otro 50%. La vida familiar y sobre todo, las finanzas, se ven como un asunto al que cada uno debe aportar la mitad. El gasto se comparte entre esposo y esposa en un estricto 50%. Las labores del hogar se comparte al 50%. Todo aparenta estar bien, hasta que alguno de los cónyuges no aporte su 50% y el otro se sienta en el derecho de reclamar el incumplimiento del cónyuge irresponsable. El matrimonio se ve como un negocio conveniente del 50-50%.
4. *Modelo Bíblico*. Dios creó al hombre y a la mujer iguales en dignidad, a su imagen y semejanza. Ambos deben ser tratados con el respeto que merece la Imagen de Dios. Por eso, ni el modelo machista ni el feminista reflejan correctamente este principio bíblico. Por otra parte, Dios no creó el matrimonio para ser un negocio del 50-50. Si el matrimonio es algo, es un pacto del 100-100. Se requiere todo de cada uno de los cónyuges para que el matrimonio funcione de acuerdo con el plan de Dios. De hecho,

* Buena parte de este estudio está basado en el libro “Cómo manejar su dinero” de Larry Burkett, Editorial Portavoz, 1993.

Dios hace que el matrimonio sea una fusión de dos personas en una sola carne. Por lo tanto, el manejo de las finanzas debe reflejar esa unión en una sola carne. En el modelo bíblico no hay información clasificada, no hay operaciones ocultas, no hay complots, no hay sorpresas financieras, sino todo se hace en un clima de total y absoluta transparencia y confianza. Las decisiones son tomadas siguiendo los valores bíblicos y lo mejor para el desarrollo de la familia. Se tiene una mentalidad de “lo nuestro” en vez de “lo mío” y “lo tuyo”. Aunque se esté casado por el régimen de “separación de bienes”, hay una fuerte actitud de unificación de bienes y de respeto por la opinión del cónyuge en las decisiones económicas. Aunque el esposo es la cabeza del hogar, no por esto trata a la esposa como si fuera “la cola” del hogar, sino le da su lugar como “coheredera de la vida” (1 Pedro 3:7). Puede ser que el esposo administre el dinero o lo haga la esposa, pero la actitud del administrador no es la de un dueño, sino la de un siervo buscando lo mejor para la prosperidad de la familia.

¿A cuál de los modelos explicados anteriormente se parece más el que usas en tu matrimonio?

¿Crees que deberías hacer algún cambio? ¿Cómo puedes reflejar mejor el hecho de ser una sola carne inclusive en las finanzas?

Verdades bíblicas importantes acerca del Dinero y los bienes

1. No somos dueños, somos administradores.

La Biblia nos enseña que todo lo que existe es de Dios. De Él es “*la tierra y su plenitud, el mundo y los que en él habitan*” (Sal. 24:1). Todo es propiedad privada de Dios. Considera lo que dice 1 Crónicas 29:11, “*Tuya es, oh Jehová, la magnificencia y el poder, la gloria, la victoria y el honor; porque todas las cosas que están en los cielos y en la tierra son tuyas. Tuyo, oh Jehová, es el reino, y tú eres excelso sobre todos*”. Según este versículo, ¿Quién tiene el título de propiedad sobre los bienes y riqueza que tienes?

Por lo tanto, no somos dueños, sino administradores o mayordomos de los bienes de Dios. El Salmo 8:4-8 dice: “*¿Qué es el hombre para que tengas de él memoria, y el hijo del hombre para que lo visites? Le has hecho poco menor que los ángeles, y lo coronaste de gloria y de honra. Le hiciste señorear sobre las obras de tus manos; Todo lo pusiste debajo de sus pies: ovejas y bueyes, todo ello; y asimismo las bestias del campo, las aves de los cielos y los peces del mar. Todo cuanto pasa por los senderos del mar*”.

¿Qué posición se le ha dado al ser humano?

Somos mayordomos de la creación de Dios. Un Mayordomo es un administrador de los bienes de otro. No es dueño, sino que trabaja bajo las órdenes de su patrón. Solamente es administrador de los bienes y su propósito es enriquecer a su patrón. La gente que lo ve

podría pensar que es el dueño porque vende, compra, usa y dispone, pero en realidad es sólo mayordomo. La evidencia más clara de que no es dueño se muestra el día de la muerte. Pablo dice: “porque nada hemos traído a este mundo, y sin duda nada podremos sacar” (1Ti 6:7) ¿Qué cosas que has adquirido, qué cuenta del banco, qué propiedad podrás llevarte cuando mueras? ¿Quién es el verdadero dueño de todo lo que administras?

2. *La riqueza no es el propósito de la vida.*

La Biblia advierte que nuestro corazón puede ser engañado respecto al lugar que deben ocupar las riquezas en nuestras vidas. Algunos podemos llegar a ponerlas como el propósito y centro de nuestras vidas. Podemos llegar al punto de volverlas el ídolo y amor de nuestros corazones. Jesús advirtió: “*Mirad, y guardaos de toda avaricia; porque la vida del hombre no consiste en la abundancia de los bienes que posee.*” (Lucas 12:15). ¿Eres tentado a pensar que lo que puedes adquirir o comprar define quién eres o determina el propósito de tu vida? ¿Puedes pensar en ejemplos en los que ha pasado esto en tu matrimonio?

Jesús también nos dice que podemos caer en el pecado de pensar que el dinero es nuestro mayor tesoro y poner en el nuestro corazón. Mateo 6:24 dice: “*Ninguno puede servir a dos señores; porque o aborrecerá al uno y amará al otro, o estimará al uno y menospreciará al otro. No podemos servir a Dios y a las riquezas*”. El asunto es que la riqueza puede atraer nuestro corazón y reclamar exclusividad. Por eso Jesús dice: “donde esté vuestro tesoro, allí estará también vuestro corazón” (Lucas 12:34). El problema no está en la riqueza en sí, sino en nuestro corazón que se entrega con facilidad a la avaricia o a la idolatría del dinero. Cuando pensamos que la riqueza es el propósito de nuestra vida, cuando ponemos nuestra seguridad y esperanza en lo que tenemos, estamos saliendo de la perspectiva bíblica y haciendo caso omiso a la advertencia clara de la Escritura. Con un entendimiento distorsionado de las riquezas, los problemas en esta área llegarán pronto a un matrimonio.

3. *Los bienes son bendiciones de Dios.*

No debemos satanizar las riquezas. La Biblia no condena el dinero y la riqueza, sino nos advierte de sus peligros. La Escritura nos enseña, de hecho, que los bienes son bendiciones de Dios. Él suple nuestras necesidades de acuerdo con sus riquezas en gloria (Fil.4:19). Su bendición es la que nos enriquece (Pr 10:22). Y también nos “provee de todo en abundancia para que lo disfrutemos” (1Ti 6:17b NVI). La Biblia no condena el dinero, sino el *amor* al dinero que puede ser una tentación tanto para los que lo tienen como para los que no lo tienen.

Por lo tanto, no es pecado anhelar prosperar económicamente en tu matrimonio, pero al mismo tiempo, debes guardar tu corazón porque puede desviarse hacia una idolatría que te apartará de Dios. La mejor manera de cuidar tu corazón es practicar la mayordomía cristiana de lo que Dios te ha encomendado. Proverbios 3:9-10 dice: “Honra a Jehová con tus bienes, y con las primicias de todos tus frutos; y serán llenos tus graneros con abundancia, y tus lagares rebosarán de mosto”.

Lee los consejos que Pablo ofrece en 1 Timoteo 6:17-19 y escribe las actitudes y acciones para evitar y para realizar respecto a la riqueza.

“A los ricos de este mundo, mándales que no sean arrogantes ni pongan su esperanza en las riquezas, que son tan inseguras, sino en Dios, que nos provee de todo en abundancia para que lo disfrutemos. Mándales que hagan el bien, que sean ricos en buenas obras, y generosos, dispuestos a compartir lo que tienen. De este modo atesorarán para sí un seguro caudal para el futuro y obtendrán la vida verdadera” (NVI)

Consejos para la mayordomía financiera en el matrimonio

1. *Afirma en tu corazón tu posición como mayordomo.* El primer paso es reconocer que no somos dueños. Esto hará que seas más responsable con las finanzas pues estás manejando el dinero de alguien más y un día darás cuentas de todo lo que hiciste con Su dinero. Deja de comportarte como el dueño y comienza a considerar a Dios y Su reino en cada decisión financiera que tomes, no importa si es grande o pequeña. Recuerda que tu propósito es multiplicar la riqueza del dueño. ¿Por qué tener un mejor automóvil? Para que el dueño pueda usarlo en algún proyecto de Su Reino. ¿Por qué anexar una habitación más a la casa? Para que el dueño pueda hospedar a algún hermano que necesite alojamiento. Eres mayordomo y administras los bienes de Dios para enriquecerlo.
2. *Lleva un registro escrito de tus gastos.* No puedes controlar lo que no puedes medir. Por eso, lleva un registro riguroso de tus gastos para que al final de un período puedas saber en qué gastaste el dinero. No importa cuán insignificante sea el gasto, no olvides anotarlo. De esta manera podrás ejercer mejor control para saber dónde gastar menos, dónde invertir para producir mejores ganancias o lograr ahorros que redunden en el beneficio económico de la familia.
3. *Recorta gastos innecesarios.* Cuando lleves un registro de los gastos te darás cuenta que quizá estás gastando excesiva o innecesariamente en ciertos rubros en los cuáles puedes reducir o cortar el gasto. Por ejemplo, quizá estás haciendo tus llamadas telefónicas de larga distancia en el horario normal en vez de hacerlas en el horario de descuento; estás rentando tres películas a la semana cuando podrías rentar sólo una; compras cosas sólo porque están en oferta o se han publicitado mucho y no porque en verdad las necesitas. “Poda” tus gastos, de esta manera tendrás un insumo que podrás aplicar para pagar deudas o invertir en algo productivo.
4. *Paga tus deudas.* Las deudas son un dolor de cabeza y si no eres sabio pueden llevarte al fondo del precipicio económico. Por lo tanto,
 - No contraigas deudas a la ligera o que sobrepasen tu capacidad de pago. No pienses “Luego vemos como salimos adelante”; normalmente las cosas se van poniendo peores. Piensa bien si lo que quieres adquirir realmente es tan necesario como para endeudarte y pagar los intereses por tanto tiempo, además de pagar al final de cuentas mucho más por aquello que quieres adquirir.
 - Cuando estés enredado en deudas tu prioridad es pagarlas y librar tu alma de ellas. Por eso al llegar la quincena, paga primero tus deudas y vive con el resto. Tendrás que hacer sacrificios, pero es una de las consecuencias de entrar a una deuda. No debes gastar lo que no es tuyo. Cuando adquiriste la deuda, en un sentido te pusiste al servicio de tu acreedor. Si no te abocas a pagarlas pronto, seguirán creciendo hasta dimensiones catastróficas.

- Lo mejor es comprar cuando cuentas con todo el dinero para comprar. Si tienes el dinero en tu mano, entonces cómpralo. Si no lo tienes, ahorra hasta que reúnas lo suficiente. Las tarjetas de crédito son atractivas para mucha gente porque les da el poder de compra en el momento, pero la cruda realidad llega un tiempo después cuando los montos debidos sobrepasan la capacidad de pago. Usa sabiamente tus tarjetas o mejor destrúyelas.

5. *Rechaza las decisiones rápidas*

Muchos matrimonios se han metido en problemas económicos porque tomaron decisiones sin haber pensado y orado lo suficiente. Normalmente los timadores te instan a tomar la decisión económica apresuradamente y los incautos caen con facilidad seducidos por las supuestas ganancias cuantiosas que les prometen. Pensar bien las cosas, orar con tu cónyuge, pedir consejo de amigos creyentes maduros son pasos que deben anteceder a las decisiones importantes en el área de las finanzas.

6. *Trabaja con diligencia.* La Biblia nos enseña que el trabajo diligente es la manera correcta de obtener nuestro sustento. El perezoso es criticado y sancionado en la Escritura. La verdadera prosperidad económica, según la Biblia, está ligada al trabajo diligente que se hace para glorificar a Dios.

7. *Desarrolla una actitud de contentamiento.* Varios cónyuges tienen grandes conflictos porque están insatisfechos con su condición económica. Anhelan, desean y demandan cosas que no tienen. Esta falta de contentamiento se manifiesta en el matrimonio en forma de ingratitud, reclamos, resentimiento y distanciamiento. Dios nos enseña a tener siempre una actitud de gratitud por lo que él nos da. Lo que más debemos anhelar es a Dios y no los regalos que nos pueda dar. Él nos da justo lo que necesitamos y si algo aún no nos ha dado es porque en su sabiduría sabe que no estamos listos. Desarrollemos una actitud de constante gratitud con Dios cualquiera que sea nuestra situación.

8. *Desarrolla la generosidad.* Uno de los peligros de la riqueza es la avaricia. Nuestro corazón puede desarrollar una sed por acumular cada vez más y más dinero. El dinero comienza a ser nuestra esperanza. El remedio para la avaricia es la generosidad. Cuando soy generoso estoy declarando que Dios me ha dado lo tengo, que el dinero no es mi dios, que mi confianza no está en el dinero sino en Dios y que la gloria es para Él nada más.

9. *Paga tu diezmo.* El diezmo es una obligación bíblica. No pagarlo es robarle a Dios. No tengas temor de que no te alcanzará con el 90% restante. De hecho, es muy posible que si no te está alcanzando es porque no has estado diezmado. En obediencia y fe, lleva tu diezmo al alfolí.

10. *Vive de acuerdo con la realidad de tu presupuesto.* No puedes vivir una vida de 12 si ganas 9. No trates de impresionar a nadie sino de ser fiel a Dios. Si Él te da 9, vive de acuerdo con esa bendición. Usa sabiamente esos 9 para que se conviertan en 13. Desarrolla tu presupuesto alrededor de lo que realmente ganas y procura no caer en la seducción del consumismo y sus engaños.

11. *Haz sacrificios hoy por un mejor mañana.* Los pequeños ahorros hacen las grandes fortunas; siembra hoy para cosechar mañana. Para tener un mejor futuro, tendrás que hacer sacrificios hoy. Como la hormiga que durante el verano guarda su comida

4. ¿Cuáles son los conflictos más comunes respecto a las finanzas entre tú y tu cónyuge? ¿Cuáles son tus deseos y/o creencias que controlan esos conflictos? ¿Y los de él o ella? ¿Cómo evalúas esos deseos y creencias desde la perspectiva bíblica?

5. ¿Qué pautas y principios para la administración financiera se encuentran en los siguientes versículos? Estúdienlos juntos como matrimonio. 1 Timoteo 5:8; 1 Timoteo 6:9-11, 17, 18; Salmo 37:3-5; Romanos 13:7-8; Romanos 12:13; 1 Corintios 16:1-3; 2 Corintios 8:10-15; 1 Juan 2:15-16; Filipenses 4:11-13; 19

6. Hagan el ejercicio de anotar toda entrada y todo gasto, por mínimo que sea, de por lo menos una semana. Luego, siéntense juntos y saquen cuentas, y noten en qué rubros gastaron su dinero esa semana. ¿Fue una inversión sabia del dinero? ¿Hay gastos que pueden reducirse o eliminarse?

7. Después de considerar todo esto, me comprometo, delante de Dios a:

8. Tiempo de Pareja: Establezcan una cita, para orar, platicar, confesar, pedir perdón y/o perdonar asuntos relacionados con lo que aprendieron en esta lección.

Celebra con tu cónyuge

Cuando le preguntaron al Dr. Richard Pratt por qué se casó con su esposa cuando aun eran bastante jóvenes, respondió sin pensarlo mucho, “Porque queríamos tener sexo y éramos cristianos”. Esta respuesta, si bien es chusca, refleja dos grandes verdades acerca de las relaciones sexuales. Primero, el sexo es importante para todos los que se casan; de hecho, fue diseñado exclusivamente para esta condición en la vida. Siendo sinceros, tener relaciones sexuales con nuestro cónyuge definitivamente estaba en nuestros planes prioritarios al entrar al matrimonio (bueno...cuando menos para los varones). Segundo, como cristianos creemos que el sexo es algo que debe experimentarse de acuerdo con el plan de Dios. Tantos problemas relacionados con la sexualidad que vemos a nuestro alrededor son el resultado de su uso inadecuado, inoportuno y mal enfocado. Los cristianos, basándonos en ese plan original, circunscribimos la experiencia del gozo sexual exclusivamente dentro de los límites del matrimonio legítimo entre un hombre y una mujer.

Vivimos en una cultura circundante altamente sexual. Recibimos mensajes y estímulos sexuales en la televisión, películas, literatura y demás medios de comunicación que nos quieren hacer pensar que el sexo es lo único que mueve al mundo. Con tanta exposición a lo sexual podríamos caer en la trampa de pensar que es el aspecto fundamental o la base del matrimonio. Si bien es importante, el sexo no es lo que mantiene unido a un matrimonio. Una buena vida sexual, de hecho, depende de muchos otros factores menos glamorosos, pero más fundamentales. Las relaciones sexuales son la celebración física de todas las demás cosas buenas que suceden durante el día en la vida de un esposo y una esposa.

Habiendo dicho esto, no se pretende tampoco restar la debida importancia que tiene el sexo para los casados. Por eso es necesario que estudiemos más detenidamente algunas verdades bíblicas para orientar nuestra vida sexual en el matrimonio. Estas reflexiones breves, no pretenden agotar todo lo que la Escritura tiene que decir sobre el tema, pero es nuestro deseo que las verdades expuestas comiencen a dirigir nuestras celebraciones sexuales como matrimonio cristiano.

La relación sexual en el matrimonio es un invento de Dios.

Lo primero que debemos decir de la perspectiva bíblica es que el sexo no es el resultado del azar evolutivo o de una fuerza impersonal. El sexo fue inventado, diseñado y puesto en marcha por Dios mismo. Él tuvo la idea de dotarnos con un cuerpo susceptible de experimentar placeres intensos; Él fue el responsable de la arquitectura e ingeniería de los órganos sexuales para garantizar su funcionamiento; Dios también puso las normas y circunstancias correctas para el uso de este precioso don. Dios hizo todo perfectamente.

La Biblia nos reporta que desde el principio, la idea de Dios es que los cónyuges tuvieran relaciones sexuales. Génesis 1:27-28 dice: *“Y Dios creó al ser humano a su imagen; lo creó a imagen de Dios. Hombre y mujer los creó, y los bendijo con estas palabras: Sean fructíferos y multiplíquense; llenen la tierra y sométanla; dominen a los peces del mar y a las aves del cielo, y a todos los reptiles que se arrastran por el suelo.”*

¿Cómo creó Dios al ser humano?

¿Qué bendición les dio?

Después de haber creado al hombre y a la mujer les dio como bendición la capacidad de multiplicarse. Es decir, la bendición divina se manifestaría en la reproducción de las imágenes de Dios. Esto por supuesto, implicaba el proceso sexual completo para lograrlo. Como vemos, las relaciones sexuales en la pareja estaban previstas en el plan de Dios desde el principio.

Adán y Eva vivían su sexualidad plenamente y sin estorbos de ningún tipo. La Biblia dice que *“En ese tiempo el hombre y la mujer estaban desnudos, pero ninguno de los dos sentía vergüenza”* (Génesis 2:25). Quizá la primera vez que estuviste desnudo(a) frente a tu cónyuge, tuviste cierta reserva, temor o inclusive, vergüenza. Pero Adán y Eva no experimentaron nada de esto, sino gozaban de esa plenitud sexual y espiritual como pareja.

Los problemas comenzaron para ellos (¡y para nosotros!) el día que creyeron la palabra de la serpiente y desobedecieron a Dios. A partir de allí y en adelante, lo que fue creado precioso por Dios ha sido corrompido, mal usado y distorsionado. No es de sorprenderse, entonces, que la Escritura haga tantas advertencias en contra del pecado sexual. La caída en pecado tuvo un impacto especial en la sexualidad humana.

Romanos 1:21-27, haciendo un inventario de los daños del pecado en la humanidad dice:

“A pesar de haber conocido a Dios, no lo glorificaron como a Dios ni le dieron gracias, sino que se extraviaron en sus inútiles razonamientos, y se les oscureció su insensato corazón. Aunque afirmaban ser sabios, se volvieron necios y cambiaron la gloria del Dios inmortal por imágenes que eran réplicas del hombre mortal, de las aves, de los cuadrúpedos y de los reptiles. Por eso Dios los entregó a los malos deseos de sus corazones, que conducen a la impureza sexual, de modo que degradaron sus cuerpos los unos con los otros. Cambiaron la verdad de Dios por la mentira, adorando y sirviendo a los seres creados antes que al Creador, quien es bendito por siempre. Amén. Por tanto, Dios los entregó a pasiones vergonzosas. En efecto, las mujeres cambiaron las relaciones naturales por las que van contra la naturaleza. Así mismo los hombres dejaron las relaciones naturales con la mujer y se encendieron en pasiones lujuriosas los unos con los otros. Hombres con hombres cometieron actos indecentes, y en sí mismos recibieron el castigo que merecía su perversión.

¿Puedes notar la relación que hay entre abandonar a Dios y hundirse más y más en las perversiones del corazón?

¿Por qué cosa intercambiaron los seres humanos la gloria de Dios? ¿Y Su verdad?

¿Cuál fue el impacto de abandonar a Dios en el aspecto sexual del ser humano?

Puesto que el sexo es un área tan intensa, es el blanco perfecto para dar rienda suelta a las pasiones necias y vergonzosas de nuestros corazones. Si hay tanta perversión sexual a nuestro alrededor es la consecuencia de haber cambiado la gloria de Dios por la de

la criatura y haber abandonado Su verdad por las mentiras que sólo destruyen las vidas de tantas personas.

Debido a la naturaleza misma del sexo y a consecuencia de la entrada del pecado a la humanidad, la Biblia habla fuertemente en contra de la impureza sexual. Pero no confundamos las cosas. La Biblia no está en contra del sexo, sino en contra de las mentiras sobre el mismo y sus prácticas pecaminosas. La Biblia está a favor de una práctica sexual de acuerdo con el diseño y el plan de Dios. El sexo es algo maravilloso; es un invento de Dios para ti y tu cónyuge. Él lo planeó para este tiempo, ahora que estás casado(a). No es algo sucio, mundano o pecaminoso. Es un aspecto importante en tu vida conyugal que Dios ha preparado para que disfruten como una sola carne.

La relación sexual en el matrimonio es un evento santo

¿Habías considerado que cuando tienes relaciones sexuales con tu cónyuge estás haciendo algo que glorifica a Dios? Efectivamente, la relación sexual es un evento santo. Dios no cierra los ojos o sale de la alcoba cuando los cónyuges están disfrutando el uno del otro, pues tiene en alta estima las relaciones sexuales santas delante de Él.

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

¿Qué es lo debemos tener en alta estima?

¿Con qué se contrasta el matrimonio y la fidelidad conyugal [o el lecho sin mancilla]?

Este versículo contrasta la santidad del matrimonio y las relaciones sexuales dentro del mismo con la pecaminosidad del adulterio y las inmoralidades sexuales. Es decir, hay dos maneras de practicar el sexo, una es santa y la otra es pecaminosa. Una es digna de tenerse en alta estima y la otra, recibirá el juicio de Dios. Una se practica dentro de los límites del matrimonio y la otra se practica totalmente fuera de los límites que Dios ha establecido.

También en Proverbios 5:15-20 nos dice: *“Bebe el agua de tu propio pozo, el agua que fluye de tu propio manantial. ¿Habrán de derramarse tus fuentes por las calles y tus corrientes de aguas por las plazas públicas? Son tuyas, solamente tuyas, y no para que las compartas con extraños. ¡Bendita sea tu fuente! ¡Goza con la esposa de tu juventud! Es una gacela amorosa, es una cervatilla encantadora. ¡Que sus pechos te satisfagan siempre! ¡Que su amor te cautive todo el tiempo! ¿Por qué, hijo mío, dejarte cautivar por una adúltera? ¿Por qué abrazarte al pecho de la mujer ajena?”*

¿Qué implicaciones tiene este pasaje para tu vida sexual matrimonial?

Dios es sabio y santo. Él les unió para que sean uno para el otro. No hay nadie mejor para ti sexualmente que tu cónyuge. Muchos tendemos a ir tras imágenes comerciales de cuerpos “perfectos” o con pensamientos sexuales fantasiosos, y esto crea un clima de inconformidad sexual en el matrimonio. Nuestro cónyuge quizá nunca llegará a la expectativa de esos estándares impuestos y equivocados de belleza. Pero recuerda que la Palabra de Dios te regresa a la verdad diciendo: “Goza con la esposa de tu juventud” o “goza con el esposo de tu juventud”. La medida del placer sexual para ti es tu cónyuge. No hay nadie más para ti que él o ella. Encuentra tu máximo placer en su cuerpo, pues éste te fue dado especialmente a ti y a nadie más. Es “gacela amorosa; es cervatilla encantadora.” Decide sentirte satisfecho con ella o él. No necesitas a nadie más. Así podrás vivir tu sexualidad en santidad.

Glorificamos a Dios de muchas maneras en nuestro matrimonio. Por ejemplo, cuando el esposo ama a su esposa como Cristo amó a la Iglesia; cuando la esposa se sujeta al esposo como la Iglesia a Cristo; cuando perdonamos nuestras faltas unos a otros; cuando, sencillamente, le ponemos a Él como el centro de nuestras vidas. Pero nunca olvidemos que también cuando practicamos una vida sexual matrimonial en santidad delante de Él, estamos glorificando al autor y diseñador del sexo.

La relación sexual en el matrimonio es una celebración de intimidad

La relación sexual conyugal es más que placer físico. El placer físico es relativamente fácil de producirse, inclusive a solas. Pero Dios diseñó la relación sexual para ser una celebración de intimidad entre los cónyuges. La relación sexual en el matrimonio se trata de un hombre y una mujer comprometidos uno con el otro, experimentando físicamente lo que son espiritualmente: una sola carne. Es una celebración de intimidad que involucra intensamente a los cónyuges en cuerpo y alma.

1 Corintios 7:3-5 dice claramente: *“El hombre debe cumplir su deber conyugal con su esposa, e igualmente la mujer con su esposo. La mujer ya no tiene derecho sobre su propio cuerpo, sino su esposo. Tampoco el hombre tiene derecho sobre su propio cuerpo, sino su esposa. No se nieguen el uno al otro, a no ser de común acuerdo, y sólo por un tiempo, para dedicarse a la oración. No tarden en volver a unirse nuevamente; de lo contrario, pueden caer en tentación de Satanás, por falta de dominio propio”.*

¿Quién tiene derecho sobre tu cuerpo?

¿Qué enseñanza sobre el sexo te deja este pasaje?

Este pasaje subraya la importancia de las relaciones sexuales en el matrimonio. Se presentan como un “deber” de un cónyuge hacia el otro. Esta es una indicación para salir del egoísmo al que comúnmente somos tentados. El aspecto sexual puede llegar a ser un rehén de nuestro egoísmo. Este pasaje nos recuerda que somos la única fuente de placer sexual legítimo para nuestro cónyuge. Negarnos egoístamente sería un acto de crueldad contra la persona con quien supuestamente somos una sola carne y a quien sólo nosotros podemos proporcionar placer sexual santo. Además nos recuerda que ya no nos

pertenece a nosotros mismos, sino somos de y para nuestro cónyuge. El o ella tienen el derecho sobre nosotros porque somos una sola carne.

Pero hay que tener también cuidado con la aplicación de esta verdad. No se nos dice para que reclamemos nuestros derechos y exijamos cumplimiento inmediato de los mismos. Si este pasaje tiene aplicación en tu matrimonio, tiene que comenzar contigo, no con tu cónyuge. Cada uno debe entender que debe salir del egoísmo y con buena voluntad abocarse intencionalmente a celebrar la intimidad conyugal. No es para que mi cónyuge cumpla con su parte primero, sino para que yo comience a obedecer a Dios en esta área. Se trata de salir de mi egoísmo y buscar que mi cónyuge disfrute físicamente de mi amor.

La relación sexual es, entonces, esa celebración de ser una sola carne y de la pertenencia mutua. Cuando estás teniendo relaciones sexuales con tu cónyuge, le debes estar diciendo con cada fibra de cuerpo: “¡Soy tuyo!”, “¡Soy tuya!”. La relación sexual en el matrimonio fue diseñada para ser una experiencia intensa y física donde dos se vuelven uno. Dios estableció que dos cuerpos entrelazados y conectados tengan la experiencia física correspondiente a la realidad espiritual de ser una carne.

A raíz de este pasaje, seguramente surge la pregunta de la frecuencia de las relaciones sexuales en el matrimonio. ¿Qué tan frecuentes deben ser? ¿Está mal que un cónyuge se niegue a tener relaciones sexuales? La Biblia no establece una frecuencia mínima ni máxima para las relaciones sexuales. Al final de cuentas, esa es una pregunta de sabiduría que los cónyuges deben atender con responsabilidad. Sin embargo, es claro que no se trata de tener a tu cónyuge bajo tu tiranía sexual, pero tampoco tenerlo en el abandono sexual. Ambos extremos son muy peligrosos. Tanto la exigencia intransigente como la negativa constante son señales de egoísmo profundo de parte de uno de los cónyuges. Un “No” en el contexto de varios “Sí” no es tomado como rechazo. Un “*no hay problema, se que estás cansada*” con contentamiento es una prueba de amor maduro. La pregunta tanto para el esposo como para la esposa en cuanto a la frecuencia de las relaciones sexuales es ¿Cómo puedo mostrar mi amor hacia mi cónyuge y salir de mi egoísmo? Habiendo dicho esto, no debemos perder de vista que la Biblia advierte también de los peligros que existen si los cónyuges pasan períodos largos en abstinencia sexual. Se colocan en una posición de vulnerabilidad a la tentación que sería mejor evitar celebrando su intimidad con regularidad.

La vida sexual en el matrimonio es un aspecto en el que tenemos mucho espacio para crecer. Las buenas noticias son que el sexo está relacionado con Dios y Su Palabra, así que como lo demás en tu matrimonio, hay grandes posibilidades de cambio y de mejoría. Crezcan en el conocimiento de cómo funcionan sexualmente sus cuerpos; hablen del tema abierta y sinceramente; y celebren su unidad como pareja siguiendo los principios del Diseñador para el disfrute de este regalo. Ahora es tiempo de aplicar lo aprendido...

Para concluir, repasemos los puntos importantes de esta lección:

1. La vida sexual es importante en el matrimonio, aunque no es el fundamento del mismo.
2. El sexo fue diseñado por Dios y debe ser practicado sólo de acuerdo con el plan y propósito del autor.
3. La Biblia enseña que la relación sexual es un invento de Dios para el matrimonio. También es un evento santo y una celebración de intimidad entre los cónyuges.

5. Platica con tu cónyuge abiertamente acerca de este tema. Haz de esto una práctica regular en tu matrimonio. Usa preguntas semejantes a estas:

- ¿Piensas que estamos experimentando lo que Dios planeó en nuestra relación sexual?
- ¿Te preparo adecuada y apropiadamente para la relación sexual? ¿Cómo te podría preparar mejor?
- ¿Cuál crees que es el propósito de las relaciones sexuales?
- ¿Te incomoda algo de nuestras relaciones sexuales?
- ¿Qué te agrada de nuestras relaciones sexuales?
- ¿Qué acciones, actitudes o situaciones en nuestras actividades diarias sientes que interfieren con nuestra satisfacción sexual?
- ¿Te gustaría que busquemos ayuda? ¿Con quién podríamos acudir? ¿Crees que nos beneficiaría leer algunos libros útiles sobre este tema? Si es así ¿Cuáles? o ¿a quién podríamos consultar para que nos sugiera libros?
- ¿Estás pasando por luchas en este aspecto? ¿Cómo te puedo ayudar a vencer?

6. Después de considerar todo esto, me comprometo, delante de Dios a:

7. Tiempo de Pareja: Establezcan una cita, para orar, platicar, confesar, pedir perdón y/o perdonar asuntos relacionados con lo que aprendieron en esta lección.