

**Toda
persona ha
experimentado
el temor.**

Todos hemos sido víctimas
de algún temor implacable.

Nos preguntamos
angustiados:
“¿Qué tal si sucede
esto o aquello?”

Si tu felicidad está afectada
por temores que te dejan casi
sin descanso, este libro tiene
el propósito de ayudarte a
enfrentarlos sin pánico.

ISBN 958-8201-16-0



9 789588 201160



Desarrollo Cristiano
Internacional


Libros Celi

PAZ & PÁNICO

Kenneth W. Nichols



Cuando acosa el temor

PAZ

&
PÁNICO

Ayuda ante los temores
ineludibles de la vida.

Kenneth W. Nichols

Cuando acosa el temor

PAZ

¡
PÁNICO

Ayuda ante los temores
ineludibles de la vida.

Kenneth W. Nichols



Desarrollo Cristiano
Internacional

El texto bíblico es la Reina-Valera Actualizada y es usado con permiso de la Editorial Mundo Hispano, © 1989. El Paso, Texas, EE. UU. de A.

“Paz o Pánico”.

por: Kenneth W. Nichols, Ph.D.
con Timoteo y Lynn Anderson.

Diseño de la carátula: Fernando Triviño.

(*)“El Señor”– El nombre de Dios más sagrado para los hebreos era “JHVH”. Ya que originalmente no se escribían las vocales en el idioma hebreo, las cuatro letras sagradas se han llegado a traducir al español en las diferentes versiones como “Jahveh”, “Jehová” o “Jehovah”. La versión Reina-Valera Actualizada ha seguido el ejemplo de la versión original Reina Valera usando “Jehovah”. Agradecemos el permiso de la Editorial Mundo Hispano para sustituir “Jehovah” por “el Señor” en las citas bíblicas que aparecen en esta obra.

De acuerdo con la ética profesional, los nombres han sido cambiados en los casos específicos de las historias verídicas.

Derechos reservados de la edición en español – © Libros Cali, (A.A. 8883), Cali, Colombia, <celebrad@col1.telecom.com.co>
Ninguna porción de este libro puede ser reproducida en forma alguna sin la autorización escrita de la Editorial.

Desarrollo Cristiano Internacional
Apartado 204-2150 Moravia
Tel. (506) 241-1000,
Fax 241-1001
<apuntes@racsa.co.cr>
San José, Costa Rica, C. América

Libros Cali
A.A. 8883
Tel. (572) 889-3690,
Fax 889-7383
<libroscali@ert.com.co>
Cali, Colombia

ISBN: 958-8201-16-0
Impreso en Colombia

ÍNDICE

| | |
|---|------------|
| Índice | 3 |
| Prólogo a la segunda edición | 4 |
| Introducción | 5 |
| Capítulo 1 | |
| El significado del temor | 13 |
| Capítulo 2 | |
| Los síntomas del temor | 39 |
| Capítulo 3 | |
| El origen del temor | 71 |
| Capítulo 4 | |
| La solución al temor | 97 |
| Autor | 127 |
| Finalmente – tus temores hoy | 128 |

PRÓLOGO

Al escribir este breve libro no imaginábamos que llegaría a manos de tantas personas. Las ocho impresiones que tuvo la primera edición, así como los muchos testimonios de los lectores, han confirmado que el temor sigue siendo la enfermedad más peligrosa, y que Dios nos ofrece la única solución al pánico: su paz.

| | | | |
|-------------------|-----------|------|--------|
| (Primera edición) | | | |
| Primera impresión | - enero | 1990 | 3.000 |
| Segunda impresión | - julio | 1990 | 5.000 |
| Tercera impresión | - febrero | 1991 | 4.000 |
| Cuarta impresión | - mayo | 1992 | 4.000 |
| Quinta impresión | - febrero | 1993 | 4.000 |
| Sexta impresión | - enero | 1994 | 3.000 |
| Séptima impresión | - julio | 1997 | 3.000 |
| Octava impresión | - octubre | 1999 | 1.000 |
| (Segunda edición) | | | |
| Primera impresión | - agosto | 2003 | 10.000 |

Los siguientes himnarios contienen algunos de los himnos a los cuales hacen referencia los autores del libro:

- (CSG) Celebremos su Gloria, © 1992 Libros Alianza
- (FA) Himnos de Fe y Alabanza, © 1966 Singspiration, Inc.
- (VC) Himnos de la Vida Cristiana, © 1967 La Alianza Cristiana y Misionera
- (HB) Himnario Bautista, © 1978 Casa Bautista de Publicaciones
- (GD) Gracia y Devoción, © 1962 Lillenas Publishing Co.
- (GT) Himnos de Gloria y Triunfo, © 1921 H.C. Ball / Editorial Vida

INTRODUCCIÓN

El temor es una de las más frecuentes perturbaciones en las personas que buscan ayuda de un sicólogo y, por consiguiente, en mi carrera de consejero he visto a muchas personas presas del temor. Las personas regresan al consultorio una y otra vez porque hay temor en sus vidas. Casi todos los problemas psicológicos tienen sus raíces en el temor. Este libro es el resultado de mis experiencias al tratar de ayudar a estas personas.

La ciencia ha comprobado que ninguna cultura está exenta de los efectos del temor. El Instituto Nacional para la Salud Mental en los EE. UU. de A. estima que en ese país más de 24 millones de personas sufren de graves temores. “Graves” temores son aquellos que interfieren con, o afectan el trabajo o la vida en familia. Una cifra correspondiente se encontraría en cualquier país del mundo.

Los problemas mentales y emocionales más frecuentes son aquellos que resultan del temor. El Dr. Roberto Dupont, director del Centro para el Tratamiento de Problemas de Comportamiento en Washington, comenta: —es fatal esa enfermedad que

nos hace preguntarnos a todo momento: “¿Qué tal si sucede esto o aquello?”. Una persona no puede darse el lujo de estar pensando en posibles desastres, ya que estos miedos crecen vertiginosamente e impiden todo pensamiento racional.

—El temor que incapacita a las personas para vivir normalmente ha sido catalogado como la enfermedad de nuestro día.

Posiblemente, la fobia más conocida es la agorafobia, un pánico generalizado que imposibilita la salida de la casa, inclusive para atravesar una calle. Ahoga a sus víctimas de repente con físico terror de los espacios abiertos, de modo que eviten actividades tan sencillas como ir a la tienda de la esquina.

Toda persona ha experimentado el temor. Todos hemos sufrido algún temor implacable. Posiblemente, al recordar esas experiencias pasajeras, sientes todavía la terrible sensación del pánico que te mantuvo preso. Hay, sin embargo, quienes se han convertido en esclavos del temor. Esta podría ser tu situación. Tal vez, tu vida sea manipulada constantemente por fuertes y dolorosos temores que te dejan casi sin descanso. Puedes ser uno de los muchos que han vivido la verdad expresada en la Biblia donde se afirma que el temor castiga (1 Juan 4:18). Es posible que tú hayas sufrido este “castigo”.

El temor incide en muchos aspectos de la vida. Toda persona necesita comprender las formas sutiles en que el temor perturba la vida diaria.

En mi trabajo con universitarios he descubierto algunas inquietudes que les preocupan. Los

estudiantes luchan y trabajan más de la cuenta por el temor de no sacar buenas notas. Muchos exigen con sevicia de sí mismos una perfección exagerada y temen no poder terminar su carrera universitaria.

Otra cosa que temen algunos estudiantes es no encontrar al cónyuge indicado. Creen que Dios tiene sólo un posible candidato para ser su cónyuge perfecto y que les toca a ellos buscar y encontrarlo como si fuera algún tesoro perdido. Se vacilan en incertidumbre – hasta piden a Dios señales especiales desde el cielo antes de proponer matrimonio cuando una persona parece llenar todos sus requisitos. Indudablemente, hay muchos temores respecto al noviazgo.

Además de sus calificaciones y la selección de su cónyuge, escoger una profesión es algo que llena de temor al universitario. ¿Qué hacer cuando termine sus estudios? ¿Dónde encontrar trabajo? Hay proliferación de profesionales. El estudiante siente frustración y temor ante las pocas opciones y su falta de experiencia laboral.

Una cuarta cosa que preocupa al universitario es la familia. Hay poca armonía familiar en nuestro mundo y no existe familia que no haya sido tocada por el divorcio. Con razón los estudiantes temen por la estabilidad del matrimonio de sus propios padres. El temor al fracaso matrimonial hace que algunos jóvenes huyan de situaciones que puedan conducirles al matrimonio. Y ¿qué tal levantar una familia en un mundo tan salvaje y violento?

¿Será que estas situaciones justifican tanto temor? Para el universitario, estos son temas y temores muy grandes. Pero como cristiano hay algo importante que recordar y es, que la mayor lucha no es contra

sangre y carne, sino contra principados, potestades, gobernadores de las tinieblas y huestes de maldad capaces de causar destrucción (Efesios 6:12).

Hace varios años, mientras sobrevolaba su país, una señora se dio cuenta de la realidad de esta batalla espiritual. Al recibir la bandeja con la cena, ella observó que la persona a su lado inclinó su cabeza antes de comer, como si estuviera dándole gracias a Dios por la comida. Al preguntarle a la señora si era cristiana, ésta contestó indignada, —¡Sólo adoro a Satanás, y los que veneramos al diablo, oramos porque los cristianos queden aniquilados!

Hay muchos temores que atormentan a los cristianos. El libro titulado, **“Cómo vencer la tensión nerviosa”*** señala algunos de éstos:

1. *“Realmente no estoy seguro de ser hijo de Dios... En un tiempo creía serlo pero ahora no lo sé”.*
2. *“Tengo miedo de la enfermedad porque me acerca a la muerte”.*
3. *“Me da miedo morir”.*
4. *“Me asusta comulgar...de pronto lo haga indignamente”.*

* Gilbert Little Theodore Epp. Ed. Portavoz 1987, Grand Rapids.

5. *“Temo haber cometido el pecado imperdonable”.*

¿Te parece haber escuchado alguno de estos temores entre tus propios pensamientos o en boca de otros? Satanás usa nuestras mentes e imaginación para obrar en nuestra contra. Nos atormenta con dudas. Nos hacemos preguntas que tienen respuestas sólidas, pero el temor nos hace difícil creer la verdad.

Sabemos que en cuanto a la muerte se refiere, todos debemos morir algún día. Pero muchos parecen tener una sicosis de muerte; como si les estuviera asechando a la vuelta de cada esquina. Hay que reconocer que todos tememos un poco a la muerte. Por eso Dios nos ha dado consuelo e información acerca del “Más Allá” de la muerte en su Palabra.

Tú estás lidiando una batalla espiritual. Si no la tomas en serio, subestimas los efectos desastrosos que esta pueda tener. El temor es una fuerza muy poderosa que Satanás quiere usar contra ti para causarte enfermedad física, derrota espiritual y “estrés” emocional. Sólo la eternidad nos revelará toda la lucha espiritual que ocurre en el campo de batalla del temor. Así como dijo recientemente cierto autor:

El temor es maldición para el valor. “¡Tuve miedo!” Esas palabras han sido responsables de más fracasos que cualquier otro motivo. No es que no sepamos dónde estamos parados ni tampoco que no queramos mantenernos firmes. El problema es simplemente —que tenemos miedo. Miedo de caer, mie-

do de caerle mal a la gente, miedo de esquivar la voluntad de Dios, miedo de la ira divina, miedo de lo que nos pueda hacer la gente, miedo del cáncer, la contaminación ambiental, la guerra y el S.I.D.A. Tenemos miedo de no sentir miedo. Tememos ser aniquilados en algún momento de debilidad y perder bienes materiales o bendición espiritual. Sobre todo, tememos a la muerte.

El conflicto espiritual es algo que nos afecta a diario. Por eso tenemos una necesidad constante de la ayuda de Dios. Efesios 6:10 dice: "fortaleceos en el Señor y en el poder de su fuerza".

El Señor nos da solución al problema del temor en su Palabra. Las Escrituras nos equipan para resistir las mañas del diablo y sus demonios.

Los versículos 11-13 de Efesios 6 describen esa protección como una armadura espiritual:

Vestíos de toda la armadura de Dios, para que podáis hacer frente a las intrigas del diablo; porque nuestra lucha no es contra sangre ni carne, sino contra principados, contra autoridades, contra los gobernantes de estas tinieblas, contra espíritus de maldad en los lugares celestiales. Por esta causa, tomad toda la armadura de Dios, para que podáis resistir en el día malo, y después de haberlo logrado todo, quedar firmes.

Más adelante en Efesios, el apóstol nos sigue exhortando a tomar la Palabra divina como nuestra arma en la batalla espiritual.

Tomad también el casco de la salvación y la espada del Espíritu, que es la palabra de Dios (Efesios 6:17s).

La Biblia es más que otro buen libro de consejería. La Palabra de Dios trata con más de mil problemas personales y da más de mil quinientas soluciones a situaciones específicas de nuestras vidas. La Biblia nos ayuda a vencer el problema del temor en nuestras vidas. Hay unas 366 citas bíblicas que tienen que ver con nuestra respuesta al temor. Es como si Dios nos proporcionara una para cada día del año. Hay grandes promesas como:

No temas porque yo te fortaleceré, y también te ayudaré. También te sustentaré con la diestra de mi justicia (Isaías 41:10).

El propósito de este libro es:

- * Primero, EXPLORAR el dolor y la parálisis espiritual que pueden resultar del temor.
- * Segundo, ANIMAR al lector a seguir pautas bíblicas de modo que el temor se convierta en una oportunidad positiva para cultivar una fe dinámica.
- * Tercero, AFIANZAR la firmeza ante los temores ineludibles de la vida.

**MÁS IMPORTANTE QUE EL TEMOR,
ES TU RESPUESTA AL TEMOR**

La manera como respondas a los temores determinará si:

Vas a controlar el temor o vas a ser su víctima;

Vas a beneficiarte del temor o vas a considerarlo enemigo.

Los próximos capítulos tienen que ver con cuatro aspectos que se deben tomar en cuenta al pensar en el temor. Primero, examinaremos la NATURALEZA del temor; en segundo lugar sus SÍNTOMAS; después, señalaremos las FUENTES de éste; y por último hablaremos de las SOLUCIONES al temor.

Es posible estar libre de la esclavitud al temor. Este libro es portador de palabras de esperanza para un mundo obsesionado con el temor.

Al enfrentarnos con el problema del temor pueden haber cambios, y eso es lo que quiere Dios. Él desea moldearnos para imitar a Cristo, lo cual también debe ser nuestra meta.

A los que antes conoció, también los predestinó para que fuesen hechos conformes a la imagen de su Hijo; a fin de que él sea el primogénito entre muchos hermanos (Romanos 8:29).

Capítulo 1

EL SIGNIFICADO DEL TEMOR

Descubriremos al estudiar el tema, que el temor juega un papel importante, no tan sólo en nuestra vida material, sino también en nuestra vida espiritual. En las Sagradas Escrituras encontramos varias clases de temor. Dios usa el temor como parte de su plan divino y, a la vez, nos provee de promesas con el fin de enfrentarlo con éxito cuando el temor estalla en nuestras vidas.

Para Satanás, el temor es una de sus mejores herramientas. Él usa la preocupación para llenarnos de nervios, ansiedad y miedo. El siguiente pasaje de San Mateo muestra como las preocupaciones materiales afectan nuestra vida espiritual.

Por tanto os digo: No os afanéis por vuestra vida, qué habéis de comer o qué habéis de beber; ni por vuestro cuerpo, qué habéis de vestir. ¿No es la vida más que el alimento, y el cuerpo más que el vestido? Mirad las aves del cielo, que no siembran, ni siegan, ni recogen en graneros; y vuestro Padre celestial las alimenta. ¿No sois vosotros de mucho

más valor que ellas? ¿Quién de vosotros podrá, por más que se afane, añadir a su estatura un codo? ¿Por qué os afanáis por el vestido? Mirad los lirios del campo, cómo crecen. Ellos no trabajan ni hilan; pero os digo que ni aun Salomón, con toda su gloria, fue vestido como uno de ellos. Si Dios viste así la hierba del campo, que hoy está y mañana es echada en el horno, ¿no hará mucho más por vosotros, hombres de poca fe? Por tanto, no os afanáis diciendo: —¿Qué comeremos?— o —¿Con qué nos cubriremos?— Porque los gentiles buscan todas estas cosas. Más bien, buscad primeramente el reino de Dios y su justicia, y todas estas cosas os serán añadidas. Así que, no os afanáis por el día de mañana, porque el día de mañana traerá su propio afán. Basta a cada día su propio mal (Mateo 6:25-34).

Este pasaje señala claramente que la preocupación puede causar gran afán y falta de fe. Podemos comprender la preocupación mejor si examinamos la palabra griega correspondiente. Las palabras griegas que se traducen “preocupación” son una combinación de ideas que significan “dividir la mente”. Dios dice que “el hombre de doble ánimo es inconstante en todos sus caminos”. (Santiago 1:8) La preocupación produce inestabilidad en nuestras vidas y acaba con nuestras defensas. Nos paraliza de tal forma, que somos fácilmente vencidos en las crisis que vivimos a diario. Afortunadamente no todo tiene que terminar allí. Dios no quiere que nos preocupemos innecesariamente. Él cuida de las aves y

él también nos proveerá de lo que necesitamos, aun más allá de nuestro vestido y comida.

Su provisión incluye protección y auxilio para librarnos de nuestros temores. El siguiente pasaje de los Salmos ha tranquilizado a sinnúmero de personas al recordar que el Señor es activo y protector:

Dios es nuestro amparo y fortaleza, nuestro pronto auxilio en las tribulaciones. Por eso no temeremos aunque la tierra tiemble, aunque los montes se derrumben en el corazón del mar, aunque sus aguas rujan y echen espuma, y se estremezcan los montes por su braveza (Salmo 46:1-3).

Este Salmo habla de calamidades que producen temor. Si viéramos una montaña caer al mar o sintiéramos temblar la tierra o la viéramos derrumbarse bajo nuestros pies, lo más seguro es que sentiríamos temor. Son eventos catastróficos que nos absorben la atención. Aun en medio de desastres de esta naturaleza es posible ver las cosas en forma diferente – desde el punto de vista divino con el cual podemos comprender y vencer el temor.

NUESTRA PERSPECTIVA

Es decisiva la forma como miramos el temor. En esto radica la diferencia entre tenerlo como amigo o enemigo. Lo importante es lograr el punto de vista de las Sagradas Escrituras. Para comenzar, podrá ser útil examinar la primera alusión en la Biblia al temor. La encontramos en el tercer capítulo del Génesis.

Cuando oyeron la voz del Señor() quien paseaba en el jardín en el fresco del día, el hombre y su mujer se escondieron de la presencia de Dios entre los árboles del jardín. Pero el Señor(*) llamó al hombre y le preguntó:*

—¿Dónde estás tú?

El respondió: —Oí tu voz en el jardín y tuve miedo, porque estaba desnudo. Por eso me escondí (Génesis 3:8-10).

El temor que tuvo el hombre al caer en pecado en el huerto, lo llevó a esconderse de Dios. Adán y Eva sintieron temor porque estaban desnudos. El temor fue consecuencia inmediata del primer pecado del hombre.

Hay dos aspectos del temor. Uno es emotivo. El temor siempre produce una reacción emocional. El otro aspecto del temor es espiritual. De inmediato el pecado produjo distancia, o sea, que desapareció el compañerismo que había entre Dios y el hombre. Cada vez que experimentamos temor es señal de que algo sucede también en nuestra vida espiritual. Si logramos comprender los aspectos emocionales y espirituales del temor podremos aprovechar mucho más de la información que la Palabra de Dios ofrece para nuestro bien.

Es importante no sólo comprender el comienzo del temor sino también los estados y actitudes que genera en las personas, y que la Biblia contempla. La primera actitud que vamos a considerar es la **COBARDIA**. Tal vez, el temor del cobarde va más allá de una simple emoción y pasa a ser un **estilo**

de vida personal. Un temeroso que demuestra esta clase de actitud es aquel que esconde sus sentimientos y talentos. Personas así se convierten en espectadores. Prefieren “mirar los toros desde la barrera”. No quieren arriesgarse. Afirman que sí, al preguntarles si desean vencer el miedo y la rutina monótona para colaborar en algún proyecto. Pero cuando intentamos involucrarlos para luchar por el bien de los necesitados, de repente, cambian de opinión. La siguiente historia ilustra esta clase de temor.

Estoy conversando con Roberto Sánchez cualquier domingo por la mañana. Hablamos de cosas buenas que han sucedido durante la semana y, de cómo Dios ha bendecido los proyectos. Como líder en nuestra iglesia se me ocurre decir: —Roberto, hay varios muchachos en el colegio que tienen problemas con la droga. Necesito que me ayudes a animar a sus padres, orando con ellos acerca del problema que tienen sus hijos. ¿Te comprometes, Roberto?

Roberto se aleja y se ve disgustado; casi como si lo hubiera insultado. Piensa un rato y por fin descansa cuando se le ocurre decir: —Qué pena. Lo siento mucho. Acabo de acordarme que debo ayudar a mi hijo esta semana con un proyecto de investigación para su curso de ciencias. Tú sabes que un padre debe pasar tiempo con su hijo. De todas formas, agradezco que me hayas tomado en cuenta.

Roberto comienza a alejarse cuando yo le detengo y le dirijo una pregunta más seria: —Rober-

to, sé que tienes muchos talentos y habilidades. ¿Por qué no haces el intento? ¡Cuánto nos gustaría tener tu aporte!

Roberto se ve confundido. De repente responde: —No vengo acá para comprometerme. Si tú deseas asociarte con familias destruídas tengo mucho gusto en orar por ti; pero no estoy para buscar enredos. Sólo quiero evitar problemas.

Le hago otra pregunta: —Pero, ¿no deseas tener una parte en la superación de las personas?

Rápidamente responde: —Pues la verdad es que no. Tengo suficientes problemas que me agobian; me asusta involucrarme.

El estilo de vida de personas así, demuestra una actitud cobarde ante su responsabilidad espiritual y social. Prefieren vivir sin arriesgarse. Quieren estar sin compromisos. No quieren reconocer que ésta es la única vida que van a vivir y es la única oportunidad que tendrán para participar en la batalla contra el mal.

Un estado mental en el que se cae con facilidad a raíz del temor es la CONFUSIÓN. Esta es una **respuesta emocional y espontánea** a una situación anormal. Un ruido nos puede espantar. Tememos ser atacados. Nos puede dar pánico sin saber qué hacer.

La verdad es que la emoción que suscita el temor provoca un despliegue maravilloso de energía. Cuando escuchamos un ruido fuerte, nuestro cuerpo comienza a bombear hormonas a través de la sangre. La adrenalina provee la fuerza física para

poder enfrentar cualquier peligro. El cuerpo está en condiciones para correr o atacar al instante. Si hay duda acerca de la acción apropiada o parece que cualquier esfuerzo resulte inútil, el temor se convierte en confusión.

Hay sitios donde los frecuentes movimientos sísmicos dejan a las personas confundidas. Los temblores afectan en formas muy diferentes a las personas. Algunos se quedan tiesos; otros corren a buscar protección y seguridad. Todos por lo general sentimos mucho temor al experimentar un movimiento sísmico. Las hormonas abundan en la sangre y el corazón palpita a mil. Una gran cantidad de energía está disponible en el cuerpo, pero la mente queda pasmada.

Un buen ejemplo en la Biblia del temor que lleva a la confusión, es la derrota de los madianitas por Gedeón, relatada en Jueces 7:19-25:

Llegaron, pues, Gedeón y los 100 hombres que llevaba consigo a las afueras del campamento, al comienzo de la vigilia intermedia, cuando acababan de relevar los guardias. Entonces tocaron las cornetas y quebraron los cántaros que llevaban en sus manos. Los tres escuadrones tocaron las cornetas, y quebrando los cántaros tomaron las teas con su mano izquierda mientras que con la derecha tocaban las cornetas y gritaban: — ¡La espada por el Señor() y por Gedeón!*

Cada uno permaneció en su lugar alrededor del campamento. Pero todo el ejército echó a correr gritando y huyendo. Mientras los 300

hombres tocaban las cornetas, el Señor () puso la espada de cada uno contra su compañero en todo el campamento. El ejército huyó hasta Bet-sita, hacia Zereda, y hasta el límite de Abel-mejola junto a Tabat (Jueces 7:19-22).*

Con apenas 300 soldados, en grupos de 100, Gedeón logró confundir a un ejército grande. Estos últimos se asustaron tanto con la bulla y las luces que terminaron peleando contra sí mismos, huyendo espantados.

El temor también puede generar ACTITUDES POSITIVAS. Su mejor ejemplo es el temor de Dios. En sentido teológico esto tiene que ver con **lealtad, amor y reverencia**. Éxodo 20:18-20 hace referencia a esta clase de temor:

Todo el pueblo percibía los truenos, los relámpagos, el sonido de la corneta y el monte que humeaba. Al ver esto, ellos temblaron y se mantuvieron a distancia. Y dijeron a Moisés: —Habla tú con nosotros, y escucharemos. Pero no hable Dios con nosotros, no sea que muramos.

Y Moisés respondió al pueblo: —No temáis, porque Dios ha venido para probaros, a fin de que su temor esté delante de vosotros para que no pequéis.

El versículo clave en este pasaje es el veinte. Aquí vemos que el pueblo adoró a Dios porque él les había probado. Este temor "positivo" era de gran ayuda para que no pecaran. Otro pasaje bíblico

que hace referencia a esta clase de temor es Hebreos 12:28-29:

Así que, habiendo recibido un reino que no puede ser sacudido, retengamos la gracia, y mediante ella sirvamos a Dios, agradándole con temor y reverencia. Porque nuestro Dios es fuego consumidor.

El temor de Dios es bueno. Al cultivarlo en la vida diaria nos ayuda a mantener la pureza ante el Señor para servirle dignamente.

La última modalidad del temor que estudiaremos es la de la DERROTA TOTAL DE LA CONFIANZA que termina en dependencia, la cual genera un temor que encadena, manipula y esclaviza a la persona. Este estado temeroso es siempre negativo, enfermizo y por ser tan arraigado, nunca deja tranquila a la persona. La Biblia indica que el cristiano que cae bajo el control del temor está practicando cierta clase de idolatría, porque está permitiendo que el temor tenga más importancia en su vida que Dios mismo. Lo que sucede es que la persona está tan preocupada por su temor, que no confía en Dios como su amoroso Padre celestial. El libro de Romanos dice lo siguiente sobre esta clase de servidumbre al temor:

Pues no recibisteis el espíritu de esclavitud para estar otra vez bajo el temor, sino que recibisteis el espíritu de adopción como hijos, en el cual clamamos: "¡Abba, Padre!" (Romanos 8:15).

O sea, que como hijos de Dios, no tenemos por

qué permanecer bajo esta servidumbre, sino podemos aprender cómo tratar con el temor.

Cuando tenemos el temor por delante hay dos datos que nos ayudan a entenderlo. Ya que el temor es una reacción, no podemos prevenirlo, así no más. Casi siempre sucede en forma espontánea. El temor en sí no es ni bueno ni malo. Lo primero que siempre tenemos que recordar es que:

**LO IMPORTANTE EN CUANTO AL TEMOR ES
NUESTRA RESPUESTA.**

Es nuestra la decisión de permitir que el temor nos controle. ¿Estamos permitiendo que el temor haga estragos en nuestra vida porque nos falta fe para confiar en Dios en nuestra vida cotidiana? ¿Dejamos que el temor nos mantenga siempre confusos? ¿O, estamos más bien dispuestos a permitir que el temor nos impulsa a buscar al Señor? Estas son preguntas que debemos contestar, y cuanto antes, ya que de su respuesta depende la solución para nuestro temor. De vez en cuando es importante que cada uno haga un **inventario** de su condición física, emocional y espiritual. El temor afecta todas estas áreas.

La segunda cosa que debemos hacer con el temor es **“hacer algo”**. Como el temor no sólo nos afecta emocionalmente sino también espiritual, física y socialmente, es importante no ignorarlo sino tratarlo. Veremos más adelante, cómo es posible ser victoriosos en vez de víctimas del temor.

EL PLAN

Al examinar el problema del temor hay que reconocer otro factor muy significativo – Dios puede usar el temor para nuestro bien. Es probable que al leer esto, tengas ciertas reservas. ¿Cómo puede Dios usar el temor, sobre todo en forma positiva? Con tantos recursos a su alcance, ¿por qué usa una respuesta emocional desagradable para bien en nuestras vidas? Estas son buenas preguntas. La lógica humana espera que Dios use el temor para castigarnos. Nos es difícil entender cómo el amor divino utiliza lo que a nosotros nos parece dañino. Sin embargo, yo creo que Dios puede usar el temor en forma positiva. Pensemos en la siguiente frase:

**CON FRECUENCIA EL TEMOR FORMA PARTE
INTEGRAL DE ALGÚN PLAN DIVINO ESPECIAL.**

A lo largo de las Escrituras hay muchos casos en los cuales los hijos de Dios se encuentran involucrados en situaciones temerarias. Cada vez que Dios permite el temor en el trato con sus hijos es por una de dos razones: puede ser con el fin de **recordarnos su fidelidad absoluta**, o lo permite con el fin de **retarnos a responder al temor con mayor fe**. La Biblia demuestra que hay una relación estrecha entre el temor y la fe. Dios permite el temor en tu vida como una oportunidad excelente para cultivar una fe más fuerte. Las situaciones de temor pueden aumentar tu fe cada vez más. Nos damos cuenta de que Dios utiliza el temor para ayudar a sus hijos a crecer en fe.

Si esto es por plan divino, ¿cómo hace uno para sobrevivir la tensión y el “estrés” que acompañan al temor? Debe haber alguna forma de responder al plan de Dios sin tener que ser esclavo ni estar confundido por el temor. Vivir siempre con temor, no es vivir. El temor nos desintegra. ¿Qué esperanza hay de poder lidiar con el temor? Las respuestas más claras para tratar con el temor están en la Palabra de Dios. La Biblia está llena de centenares de pasajes que nos ayudan a enfrentar el temor. Algunos de estos pasajes nos exhortan a actuar con base en la verdad en momentos realmente espantosos. Otros son pasajes de consuelo para los momentos de pánico en que sentimos que ya no hay esperanza. Casi sin excepción todos estos pasajes incluyen el reto a tener más fe o el consuelo de reconocer la fidelidad divina.

Además, Dios nos da ejemplos bíblicos de sus hijos en situaciones de vida y de muerte que nos brindan discernimiento y comprensión para poder vivir nuestras vidas en forma efectiva.

Dios permitió que la nación de Israel se encontrara muchas veces en dificultades de tal magnitud, que no había otra solución aparte de **ÉL**. A menudo se encontraban en circunstancias en las cuales todo estaba fuera de control. Precisamente en esos momentos, la gente sucumbía a la esclavitud del temor, o crecía en fe. Vale la pena examinar algunos de estos acontecimientos.

El primer caso se narra en Éxodo 14. Moisés había sido llamado por Dios para sacar a los israelitas de Egipto. Se habían ido alejando del Señor

durante los muchos años de servidumbre en Egipto. Adoptaron prácticas paganas, hasta convertirse en pueblo idólatra. Esta era la triste situación cuando Dios llamó a Moisés para libertar a los hebreos.

Presionados por Dios, los egipcios habían permitido que salieran los israelitas después de largos años de esclavitud. Habían llegado a Baal-zefón, lugar que no era cualquier caserío junto al mar. El mismo nombre “Baal-zefón” significa “callejón sin salida”. Un mapa de la región revela que está rodeado de montañas por un lado y el desierto por otro. Por delante estaba el Mar Rojo y por detrás venían veloces las carrozas reales egipcias, seguidas por todas las huestes del ejército más grande que el mundo había conocido hasta entonces. Los egipcios se habían arrepentido de su decisión de liberar a los hebreos y ahora tenían un solo propósito – atrapar y matar a los israelitas. Por todo lado había peligros que no dejaban escapatoria en una situación verdaderamente sin salida para los israelitas. La destrucción les era inminente. Pero este embrollo era parte del plan divino para enseñar a Israel a confiar en Dios. Hasta entonces no habían tenido una experiencia igual. Esta situación precisaba de intervención sobrenatural. Veamos el pasaje en el libro del Éxodo:

Cuando el faraón se había acercado, los hijos de Israel alzaron los ojos; y he aquí que los egipcios venían tras ellos. Entonces los hijos de Israel temieron muchísimo y clamaron al Señor(). Y dijeron a Moisés: — ¿Acaso no había sepulcros en Egipto, que nos has sacado para morir en el desierto? ¿Por qué*

nos has hecho esto de sacarnos de Egipto? ¿No es esto lo que te hablamos en Egipto diciendo: "Déjanos solos, para que sirvamos a los egipcios"? ¡Mejor nos habría sido servir a los egipcios que morir en el desierto!

Y Moisés respondió al pueblo: —¡No temáis! Estad firmes y veréis la liberación que el Señor(*) hará a vuestro favor. A los egipcios que ahora veis, nunca más los volveréis a ver. El Señor(*) combatirá por vosotros y vosotros os quedaréis en silencio (Éxodo 14:10-14).

Al examinar estos versículos descubrimos cierto progreso. El verso diez indica que la gente tiene temor cuando comprende las circunstancias fatales. De repente Dios les da una palabra de aliento. Les anima a no temer, dándoles consuelo en el momento difícil. El próximo versículo abre una puerta de esperanza y da una oportunidad para que tengan fe. Dice que Dios peleará por ellos. Otra frase les queda sonando cuando Dios les dice que se queden firmes. Que ¿qué? ¿Quedarse firmes? ¿Cuando sus enemigos vienen contra ellos a mil? Obedecer sólo podría resultar en una muerte segura. Pero Dios pide que ellos simplemente confíen en él de todo corazón. En los próximos versículos Dios les instruye en lo que deben hacer.

Entonces el Señor(*) dijo a Moisés: —¿Por qué clamas a mí? Di a los hijos de Israel que se marchen. Y tú, alza tu vara y extiende tu mano sobre el mar, y divídelo para que los hijos de Israel pasen por en medio del mar, en seco (Éxodo 14:15-16).

En estos versículos Dios quiere que el pueblo actúe. Exige que marchen adelante por todo el mar. Les dice que habrá tierra seca para pisar. Imagínate en caso igual. Bien podrías dudar de la cordura de Moisés. ¿Qué harías tú en semejante situación? ¿Caminarías hacia el mar? Pensándolo bien, te darías cuenta que de todas formas irías a morir.

Por supuesto, Dios sí quería que el pueblo caminara hacia adelante, pero pidió que aguardaran toda la noche con el fin de que el viento les preparara el camino. Dios les estaba comprobando la confiabilidad de su propio poder durante toda la noche mientras que los Egipcios se acercaban cada vez más. Entonces la gente podía proceder sabiendo que sí habría un camino seguro. Un camino en medio del mar no parecía muy razonable, así que marcharon por fe. Podían seguirle a Dios o caer víctimas del temor.

Dios había coordinado toda esta situación imposible para que su pueblo confiara en él. ¿El resultado? Hay que tomar dos cosas en cuenta. Primero, el nombre Baal-zefón también puede significar "tesoro escondido de Dios". Dios estaba usando la crisis en forma positiva, dándole otro significado.

En segundo lugar, el significado de Baal-Zefón es positivo por la respuesta del pueblo. Los últimos versículos del capítulo 14 dicen:

Así libró el Señor(*) aquel día a Israel de mano de los egipcios. Israel vio a los egipcios, muertos a la orilla del mar. Cuando Israel vio la gran hazaña que el Señor(*)

había realizado contra los egipcios, el pueblo temió al Señor(), y creyó en él y en su siervo Moisés (Éxodo 14:30-31).*

La gente temió al Señor como resultado del poder que vieron actuar en contra de los egipcios. En ese momento se trataba no de un temor esclavizante sino de un temor de compromiso y reverencia a un Dios soberano. Además, el versículo 31 indica que el pueblo confió en Dios como resultado de lo que había sucedido. Dios, el gran YO SOY, había convertido la desesperación en esperanza.

Varios pasajes del Nuevo Testamento nos enseñan claramente la relación extraordinaria que existe entre el temor y la fe. El primero es Mateo 8:23-26:

El entró en la barca, y sus discípulos le siguieron. Y de repente se levantó una tempestad tan grande en el mar que las olas cubrían la barca, pero él dormía. Y acercándose, le despertaron diciendo: —¡Señor, sálvanos, que perecemos!

Y él les dijo: —¿Por qué estáis miedosos, hombres de poca fe?

Entonces se levantó y reprendió a los vientos y al mar, y se hizo grande bonanza.

Sin duda los discípulos estaban en gran aprieto. El agua entraba en el barco. La muerte les podría sobrevenir en cualquier instante. Estaban temerosos. Y Jesús a bordo dormía tranquilamente. Los discípulos clamaron, rogando que les socorriera. Jesús se despertó y les dijo que su fe era muy pequeña. ¡No había por qué temer!

Seguramente se sentían confundidos. Sin duda, profesaban tener fe. Pero también sabían que estar debajo del agua sin aire significaba ahogarse. Tenían temor y ¿quién no? ¿Estaría Jesús en sus cabales? ¿Qué hacer? ¿Qué pensar? Pero en ese instante Jesús interrumpió todos sus pensamientos y preguntas reprendiendo a los vientos. El mar se tranquilizó. El versículo 26 nos cuenta cómo terminó todo. Los discípulos se maravillaron del gran poder de Jesús y entendieron por qué Jesús les había dicho que su fe era muy pequeña. No habían contado con su asombroso poder sobre la naturaleza.

Esta ilustración demuestra un propósito principal del plan divino que es muy importante recordar:

**DIOS PERMITE SITUACIONES QUE PRODUCEN
GRAN TEMOR CON EL FIN DE CULTIVAR
UNA FE DINÁMICA.**

Una segunda ilustración del Nuevo Testamento se encuentra en Mateo 14:23-32. Los discípulos estaban navegando en el Mar de Galilea. Era la cuarta vigilia de la noche, tal vez las cuatro de la mañana. Un evento inesperado les produjo temor y, a la vez, una gran oportunidad para la fe:

Una vez despedida la gente, subió al monte para orar a solas; y cuando llegó la noche, estaba allí solo. La barca ya quedaba a gran distancia de la tierra, azotada por las olas, porque el viento era contrario. Y a la cuarta

vigilia de la noche, Jesús fue a ellos caminando sobre el mar. Pero cuando los discípulos le vieron caminando sobre el mar, se turbaron diciendo: —¡Un fantasma!

Y gritaron de miedo. En seguida Jesús les habló diciendo: —¡Tened ánimo! ¡Yo soy! ¡No temáis!

Entonces le respondió Pedro y dijo: —Señor, si eres tú, manda que yo vaya a ti sobre las aguas.

Y él dijo: —Ven.

Pedro descendió de la barca y caminó sobre las aguas, y fue hacia Jesús. Pero al ver el viento fuerte, tuvo miedo y comenzó a hundirse. Entonces gritó diciendo: —¡Señor, sálvame!

De inmediato Jesús extendió la mano, le sostuvo y le dijo: —¡Oh hombre de poca fe! ¿Por que dudaste?

Cuando ellos subieron a la barca, se calmó el viento.

Esta fue otra ocasión cuando sucedió lo imposible. El barco de los discípulos no estaba cerca de tierra. Más bien agitaba a la merced de las olas y el viento. Los discípulos eran víctimas del pánico. No había posibilidad de rescate ni de sobrevivencia. De repente Jesús apareció caminando hacia ellos. El temor abrumaba las mentes de los discípulos. Creían ver un espanto y gritaron del físico terror.

Inmediatamente recibieron socorro en la voz de Jesús. Les alentó diciendo que no temieran sino que cobraran ánimo. ¿**Ánimo** en circunstancias tan miedosas?

El sanguíneo de Pedro quería tener parte en el programa y comprobar si de veras era Jesús quien les hablaba. Quiso caminar sobre el tormentoso mar para encontrar a Jesús, y el Señor se lo permitió. El valor de Pedro menguó apenas se fijó en el viento. Tuvo temor y clamó desesperadamente; Jesús lo rescató, preguntándole, ¿por qué había dudado? y ¿por qué tenía tan poquita fe? No sabemos la respuesta de Pedro. Sólo sabemos que al subir Jesús con él al barco, todo se calmó.

Esta es otra ilustración de cómo Dios organizó una crisis con el fin de que los apóstoles tuvieran mayor fe en él. Como resultado final ellos adoraron al Señor.

Entonces los que estaban en la barca le adoraron diciendo: — ¡Verdaderamente eres Hijo de Dios! (Mateo 14:33).

Estas son apenas unas pocas ilustraciones bíblicas de oportunidades cuando Dios usó el temor como un medio para madurar la fe de sus hijos. El libro de los Hechos demuestra en repetidas ocasiones que la primera iglesia se benefició del temor al ejercer la fe. Los cristianos se encontraban en dificultades imposibles y respondieron con fe. Todo esto resultó en el crecimiento de la iglesia.

Lo importante en cuanto al temor es saber cómo responder, ya que el temor es inevitable en la vida.

Recordemos que a Dios le fascina utilizarlo a menudo como parte de su plan. Vale la pena tener en mente esta frase: TU TEMOR APAGARÁ TU FE O TU FE APAGARÁ TU TEMOR.

LAS PROMESAS DE DIOS

No tan sólo es importante comprender el plan divino de utilizar el temor, sino que también es importante recordar su promesa de liberarnos. A veces Dios no ejerce su poder para evitar las situaciones temerosas en nuestras vidas. En ellas mismas, él es fiel en proveer una salida de la esclavitud del pecado por medio de la fe. Nuestra fe aumenta a través de la lucha diaria, cuando al sentir temor estamos dispuestos a creer las promesas de la Palabra de Dios. En 366 ocasiones la Biblia nos dice: "No temáis". A continuación algunos ejemplos de lo que debemos tener en cuenta al confrontar el problema del temor:

No temas, porque yo estoy contigo. No tengas miedo, porque yo soy tu Dios. Te fortaleceré, y también te ayudaré. También te sustentaré con la diestra de mi justicia (Isaías 41:10).

Dios nunca dijo que la vida cristiana sería un camino color de rosas y sin dolor. Lo que Dios sí ha dicho es que estará siempre con nosotros en medio del temor.

Porque yo, el Señor(), soy tu Dios que te toma fuertemente de tu mano derecha y te dice: 'No temas; yo te ayudo' (Isaías 41:13).*

En otro pasaje de Isaías descubrimos que Dios

nunca prometió que estaríamos a salvo del temor por el solo hecho de permitir que él obre en nuestras vidas. Al contrario, Dios promete más bien que tendremos que pasar por situaciones temerarias, y que en ellas su consuelo estará con nosotros.

Pero ahora, así ha dicho el Señor(), el que te creó, oh Jacob; el que te formó, oh Israel: "No temas, porque yo te he redimido. Te he llamado por tu nombre; tú eres mío. Cuando pases por las aguas, yo estaré contigo; y cuando pases por los ríos, no te inundarán. Cuando andes por el fuego, no te quemarás; ni la llama te abrasará. Porque yo soy el Señor(*) tu Dios, el Santo de Israel, tu Salvador" (Isaías 43:1-3a).*

Es importante tener en cuenta los abundantes recursos que Dios ha provisto en su Palabra para ayudarnos con el temor. Pensemos a continuación en algunos ejemplos de promesas que Dios nos ha dado para poder enfrentar las circunstancias temerarias que se presentan en la vida diaria. Dios nos promete paz para poder soportar el temor:

La paz os dejo, mi paz os doy. No como el mundo la da, yo os la doy. No se turbe vuestro corazón, ni tenga miedo (Juan 14:27).

En un pasaje del libro de Hebreos Dios nos informa de su capacidad para proveer lo necesario en las situaciones temerarias de la vida. No tenemos que permanecer esclavos del temor ya que Dios está con nosotros:

Porque él mismo ha dicho: 'Nunca te aban-

donaré ni jamás te desampararé.' De manera que podemos decir confiadamente:

El Señor es mi socorro, y no temeré.

¿Qué me hará el hombre? (Hebreos 13:5b-6).

Pensemos en otro pasaje en cuanto al temor. Este pasaje señala que Dios nos ha dado un espíritu transformado, no dominado por el temor:

Porque no nos ha dado Dios un espíritu de cobardía, sino de poder, de amor y de dominio propio (2 Timoteo 1:7).

Del libro de Romanos viene otra afirmación de que Dios no nos da un espíritu de temor, sino otra clase de espíritu que tiene que ver con una relación:

Pues no recibisteis el espíritu de esclavitud para estar otra vez bajo el temor, sino que recibisteis el espíritu de adopción como hijos, en el cual clamamos: "¡Abba, Padre!" (Romanos 8:15).

Dios es la fuente máxima de nuestro poder. Es motivo de nuestra canción y manantial de salvación, así que no hay excusa alguna para ser esclavos del temor. Esto lo explica Isaías 12:

¡He aquí, Dios es mi salvación!

Confiaré y no temeré, porque el Señor() es mi fortaleza y mi canción; él es mi salvación (Isaías 12:2).*

Quando tenemos enemigos, la Biblia nos ense-

ña la gran verdad de que Dios es la fuente máxima del poder. En nuestra lucha contra nuestros enemigos, no debemos temer, ya que en Deuteronomio nos promete que:

Quando salgas a la guerra contra tus enemigos y veas caballos y carros, un pueblo más numeroso que tú, no tengas temor de ellos, porque contigo está el Señor() tu Dios que te sacó de la tierra de Egipto. Sucederá que cuando os acerquéis para combatir, llegará el sacerdote y hablará al pueblo diciéndoles: 'Escucha, Israel: Vosotros os acercáis ahora a la batalla contra vuestros enemigos. No desmaye vuestro corazón. No temáis, ni os turbéis ni os aterroricéis delante de ellos. Porque el Señor(*) vuestro Dios va con vosotros, para combatir por vosotros contra vuestros enemigos y para daros la victoria' (Deuteronomio 20:1-4).*

No interesa el tamaño de las fuerzas enemigas, no hay que temer. Dios peleará a favor de los que confían en El, y el final de la batalla está en las manos divinas.

Así os ha dicho el Señor(): 'No temáis ni desmayéis delante de esta multitud tan grande, porque la batalla no será vuestra, sino de Dios' (2 Crónicas 20:15b).*

Es cuando nos encontramos peleando contra las fuerzas del mal que descubrimos que Dios es socorro, luz y fortaleza. Podemos descansar sabiendo que Dios peleará por nosotros. No hay que temer:

El Señor(*) es mi luz y mi salvación;
 ¿de quién temeré?
 El Señor(*) es la fortaleza de mi vida;
 ¿de quién me he de atemorizar?
 Cuando se acercaron a mí los
 malhechores,
 mis adversarios y mis enemigos,
 para devorar mis carnes,
 tropezaron y cayeron.
 Aunque acampe un ejército contra mí,
 mi corazón no temerá.
 Aunque contra mí se levante guerra,
 aun así estaré confiado (Salmo 27:1-3).

La fe forma parte integral del manejo del temor en nuestras vidas. Un pasaje que nos hace recordar su importancia es Hebreos 11:1:

La fe es la constancia de las cosas que se esperan y la comprobación de los hechos que no se ven.

Una última ilustración que nos insta a no temer viene del segundo libro de Reyes. Tiene que ver con Eliseo y su ayudante ante un poderoso ejército:

Cuando el que servía al hombre de Dios madrugó para partir y salió, he aquí que un ejército tenía cercada la ciudad con gente de a caballo y carros. Entonces su criado le dijo: —¡Ay, señor mío! ¿Qué haremos?

El le respondió: —No tengas miedo, porque más son los que están con nosotros que los que están con ellos.

Entonces Eliseo oró diciendo: —Te ruego, oh Señor(), que abra sus ojos para que vea. El Señor(*) abrió los ojos del criado, y éste miró; y he aquí que el monte estaba lleno de gente de a caballo y carros de fuego, alrededor de Eliseo (2 Reyes 6:15-17).*

El ayudante de Eliseo había caído víctima del temor en su vida. Él había sucumbido al terror ante el inmenso número de hombres que rodeaba la ciudad. Desconocía las fuerzas que Dios había provisto para combatir al enemigo. En cambio, Eliseo sabía que Dios había hecho provisión espiritual para tratar con el ejército arameo. Por eso Eliseo no sintió temor y pudo exhortar a su compañero a no temer.

En muchas ocasiones en nuestras vidas podemos estar en aprietos similares. Aparentemente hay muchos enemigos que temer y sobran razones por las cuales debemos temer a estos enemigos. Por todos lados hay oposición. Es entonces que debemos hacernos una pregunta muy importante: “¿Estará Satanás tejiéndonos una red temeraria en la mente y el corazón?” Recordemos que Dios ha provisto un camino de esperanza. Aunque a veces lo dudamos, Dios tiene a nuestra disposición suficientes recursos amparados por su fuerza y promesas. Por eso es tan importante conocer las promesas de la Palabra de Dios, que están a nuestra disposición con el fin de poder resistir en la fe. Aplicando las verdades divinas a nuestra vida, podemos estar firmes y confiados ante el temor. La decisión es nuestra. ¿Temeremos cuando Dios nos ha provisto de suficientes razones para no temer?

CONCLUSIÓN

¿Cómo responderemos ante los temores en nuestras vidas? Tu respuesta es de mucha importancia. Determinará si tú terminas como víctima o sales victorioso. Tu respuesta determinará si el temor ha de ser tu amigo o tu enemigo. Tu respuesta determinará si resultas como un pobre preso del temor o vas creciendo en la fe. No podemos evitar el temor, pero es nuestra respuesta ante los temores de esta vida la que nos dará una magnífica oportunidad para cultivar la fe. Dios ha prometido rescatarnos de la servidumbre del temor.

Capítulo 2

LOS SÍNTOMAS DEL TEMOR

El temor existe, como todos bien lo sabemos. Pero es importante identificar los síntomas del temor y sus causas. Hay señales mentales, emocionales y físicas que revelan cuando algo anda mal en nuestras vidas.

Cómo ya hemos dicho a lo largo de este libro, la mejor forma de tratar con los problemas del temor es: utilizar los principios que encontramos en la Biblia. La Palabra de Dios está llena de historias de personas quienes enfrentaron problemas en su vida diaria. La Biblia nos cuenta cómo estas personas lucharon y luego lograron vencer las mañosas estrategias del adversario. Es importante que comprendamos y tomemos en cuenta estas historias que no están allí sólo para entretenernos. Estas historias nos enseñan verdades fundamentales para aplicarlas durante el peregrinaje por esta vida.

Posiblemente algunos de mis lectores desconocen los graves peligros en que a veces nos encontramos. Nunca debemos subestimar el poder de Satanás y de las fuerzas malignas en este mundo.

Efesios 6:11-13 nos ayuda a comprender la verdad de este asunto:

Vestíos de toda la armadura de Dios, para que podáis hacer frente a las intrigas del diablo; porque nuestra lucha no es contra sangre ni carne, sino contra principados, contra autoridades, contra los gobernantes de estas tinieblas, contra espíritus de maldad en los lugares celestiales. Por esta causa, tomad toda la armadura de Dios, para que podáis resistir en el día malo, y después de haberlo logrado todo, quedar firmes.

Cuando saturamos nuestra vida con la Palabra de Dios entonces estamos mejor equipados para enfrentar la adversidad que aparece en nuestro camino. El enemigo está empeñado en golpearnos en tres áreas.

- * *Primero*, él quiere hacernos tropezar por medio de nuestros pensamientos. Él busca distorsionar nuestro pensar de tal forma que no podemos vivir de manera racional.
- * En *segundo* lugar el enemigo trata de atacar nuestra vida emocional, haciéndonos desesperar para así perder efectividad en nuestro ministerio al no poder confrontar las situaciones que nos rodean.
- * En *tercer* lugar él desea destruirnos físicamente. Por medio de la enfermedad él trata de hacernos inútiles en el ministerio que Dios tiene para nosotros.

Otra manera de clasificar estas tres áreas es:

cabeza, corazón y cuerpo. Es importante reconocer que están muy relacionadas. El adversario las ha marcado como sus blancos de ataque para destruir o trastornar nuestra efectividad. Por esto la Palabra de Dios habla repetidas veces de estos tres elementos.

En el Antiguo y Nuevo Testamento hay muchas narraciones sobre los enemigos que el pueblo de Dios tuvo que enfrentar. Es interesante observar que frecuentemente estos relatos tienen que ver con personas que afrontaban un nuevo comienzo en algún aspecto de sus vidas.

Una de esas historias tiene que ver con Moisés cuando sacaba al pueblo de Israel de Egipto. Al salir de Egipto tuvieron que pasar por algunas pruebas difíciles como nueva nación. Dios les exhortó a no temer cuando se encontraban en aprietos. Se presentó un incidente cuando la gente debía cruzar el Mar Rojo. Por detrás los egipcios se alistaban para aniquilarlos. Moisés dijo al pueblo que no temiera:

Y Moisés respondió al pueblo: —¡No temáis! Estad firmes y veréis la liberación que el Señor() hará a vuestro favor. A los egipcios que ahora veis, nunca más los volveréis a ver. El Señor(*) combatirá por vosotros, y vosotros os quedaréis en silencio. Entonces el Señor(*) dijo a Moisés: —¿Por qué clamas a mí? Di a los hijos de Israel que se marchen (Éxodo 14:13-15).*

¿Por qué tuvo Moisés que decirles que no temieran? ¿Por qué les dijo Dios que avanzaran? Sen-

cillamente porque Dios conoce los resultados del temor. Él sabe que uno de los síntomas del temor es que incapacita y paraliza a las personas de tal forma que no pueden andar aun cuando hay salvación a mano.

Otro incidente ocurrió con Josué cuando el pueblo estaba por entrar en la tierra prometida. Moisés iba a morir y Josué estaba nombrado como el nuevo líder. Dios escogió esta oportunidad para infundir valor en su pueblo durante este momento de nuevos comienzos. Las palabras de Moisés para Josué fueron estas:

Entonces Moisés llamó a Josué y le dijo ante la vista de todo Israel: "¡Esfuérzate y sé valiente! Porque tú entrarás con este pueblo a la tierra que el Señor() juró a sus padres que les había de dar, y tú se la darás en posesión. El Señor(*) es quien va delante de ti. Él estará contigo; no te dejará ni te desamparará. ¡No temas ni te atemorices!" (Deuteronomio 31:7,8).*

A medida que Josué llevaba el pueblo hacia adelante y mientras conquistaban a sus enemigos, la exhortación a no temer fue repetida en varias ocasiones. El temor hubiera sido desastroso en el campo de batalla. Había muchos síntomas mentales y emocionales que podrían haber destruído al ejército. Dios proveyó el ánimo para conquistar los temores que les acechaban como resultado de confrontar al enemigo. En el caso de Josué así como en el de Moisés debemos recordar que era el Dios soberano, el gran YO SOY, quien iba delante y peleaba por su pueblo.

Hay varias ilustraciones del Nuevo Testamento relacionadas al comienzo de la iglesia. Algunas demuestran cómo el temor casi acaba con el cristianismo. Si el crecimiento de la iglesia cristiana hubiera dependido de la estabilidad emocional de los apóstoles, a lo mejor hoy no habría iglesia. Pedro se volvía cobarde cada vez que las cosas se ponían difíciles. Todos los discípulos habían huido cuando Cristo fue capturado en el jardín. Aun después de la resurrección, los discípulos se reunían detrás de puertas cerradas:

Al anochecer de aquel día, el primero de la semana, y estando las puertas cerradas en el lugar donde los discípulos se reunían por miedo a los judíos, Jesús entró, se puso en medio de ellos y les dijo: "¡Paz a vosotros!" (Juan 20:19).

Más tarde Jesús dio la gran comisión para que sus discípulos fueran a todo el mundo a predicar. Como él sabía que eran personas temerosas, les dio ánimo y fuerza espiritual. El primer capítulo de los Hechos nos da sus palabras:

Pero recibiréis poder cuando el Espíritu Santo haya venido sobre vosotros, y me seréis testigos en Jerusalén, en toda Judea, en Samaria y hasta lo último de la tierra (Hechos 1:8).

Jesús puso todo el poder del Espíritu Santo al alcance de sus discípulos. ¿Por qué hizo esto? Una razón pudo haber sido que el temor hubiera impedido al esparcimiento de la Palabra de Dios. ¿Qué sucedió después de esto? Los discípulos no permi-

tieron que el temor controlara sus vidas ni que destruyera las muchas oportunidades que tuvieron para administrar. Este ministerio ha seguido extendiéndose hasta tocar vidas alrededor de todo el mundo.

Otra ilustración del poder del temor para afectar al hombre está en el Apocalipsis. Juan estaba en la Isla de Patmos recibiendo una revelación de Dios que debía compartir con las iglesias en Asia.

Quando le vi, caí como muerto a sus pies. Y puso sobre mí su mano derecha y me dijo: "No temas. Yo soy el primero y el último, el que vive. Estuve muerto, y he aquí que vivo por los siglos de los siglos. Y tengo las llaves de la muerte y del Hades (Apocalipsis 1:17,18).

Es evidente que Juan experimentó el temor: quedó paralizado. Pero Dios no le abandonó, más bien hizo provisión para rescatarlo de la esclavitud del temor. Le dijo a Juan que no temiera sino que confiara en él. Dios sería su fortaleza y le capacitaría para seguir escribiendo.

Como cristianos experimentamos nuevos comienzos en nuestras vidas. El primer "nuevo comienzo" es la vida cristiana:

en los cuales anduvisteis en otro tiempo, conforme a la corriente de este mundo y al príncipe de la potestad del aire, el espíritu que ahora actúa en los hijos de desobediencia. En otro tiempo todos nosotros vivimos entre ellos en las pasiones de nuestra carne, haciendo la voluntad de la carne y de la mente;

y por naturaleza éramos hijos de ira, como los demás. Pero Dios quien es rico en misericordia, a causa de su gran amor con que nos amó aun estando nosotros muertos en delitos, nos dio vida juntamente con Cristo. ¡Por gracia sois salvos! (Efesios 2:2-5).

El cristiano ya no está "muerto" en el pecado, al contrario su nueva vida le brinda oportunidades para el crecimiento. Ocurre una transición de la muerte a la vida que le beneficia en todo.

Dios quiere que vivamos siempre a la luz de la eternidad. Con este fin debemos entender los síntomas del temor que usa el enemigo para destruirnos. Así como vimos en el Capítulo 1, hay diferentes clases de reacciones al temor pero la más peligrosa es la de permitir que el temor nos controle. Esa reacción es idolatría. Como hijos de Dios tenemos la opción de poder manejar el temor y de no sucumbir bajo su control. Si conocemos a Jesucristo como nuestro Salvador personal, la batalla principal se ha ganado. A través de Cristo Jesús hemos sido regenerados para servir a Dios. Por medio de su Palabra podemos ser equipados para batallar de tal manera que el temor no sea nuestra reacción acostumbrada.

Ni siquiera temeremos el juicio final. Muchos cristianos temen comparecer ante el Señor. Si tan sólo logran comprender que el tribunal de Cristo tiene que ver con nuestras buenas obras y no con nuestra salvación, entonces podrían dedicarse a vivir de tal forma que recibirían grandes premios al comparecer ante el Señor. Con este punto de vista

el cristiano piensa en el tribunal de Cristo con gloriosa anticipación en vez de pánico. El pánico sólo distorsiona nuestra forma de pensar y ese será nuestro próximo tema.

LA DISTORSIÓN

La mente juega un papel muy importante en nuestras vidas. Es tan importante que la Palabra de Dios habla en más de 300 pasajes de: pensar, pensamiento e imaginación. Desde luego que aprender a controlar nuestros pensamientos es requisito básico para la madurez espiritual.

El temor nos puede llegar a dominar. Por ejemplo, Margarita Gutiérrez fue víctima de la agorafobia. La agorafobia es el pánico que experimentan algunas personas por estar en algún lugar público. En este caso los sitios espaciosos producen en las personas un malestar general, ataques de dolor y depresión y se sienten incapaces de salir de la casa. Así como Margarita hay millones de personas que sufren de este mal. Se le ha llamado la enfermedad del nuevo milenio. Como resultado de su agorafobia Margarita salió de su casa en solamente tres ocasiones durante 30 años. Fueron salidas de emergencia ya que había dejado que el temor dominara su pensamiento en forma irracional y distorsionada. Cuanto más el temor, más irracional es el pensamiento.

¿Qué es la distorsión? Significa que uno ya no es capaz de razonar ni ser razonable frente a la vida. El temor es tan amenazante que los pensamientos y las percepciones pierden perspectiva y dejan de ser confiables. Si fuéramos a destruir a un enemi-

go, buscaríamos atacarlo de varias formas. Una manera muy buena sería buscar confundir el pensamiento del enemigo de tal forma que no pudiera pelear o que peleara mal.

Esto sucede en la batalla espiritual en la cual nos encontramos. Nuestro adversario quiere que pensemos en forma distorsionada con tal de incapacitar nuestro caminar con Dios. Es de suma importancia que entendamos esto. Las creencias equivocadas dañan la vida de muchos cristianos. Una creencia equivocada es:

REHUSAR A CONFRONTAR LO QUE PENSAMOS CON LO QUE DICE DIOS.

Examinemos por qué es importante nuestra manera de pensar. Nuestro pensamiento es asunto clave en nuestras vidas. Veamos algunos ejemplos:

En mi carrera de consejero profesional trabajo con muchos casos diferentes. En cierta ocasión buscaba ayudar a una señora separada quien estaba viviendo con un hombre que no era su esposo. Era una cristiana que decía querer hacer la voluntad de Dios para su vida. Ella creía firmemente que Dios quería que abandonara a su esposo para formar una nueva relación con su compañero actual. ¿Cómo pudo suceder esto? Sencillamente por no confrontar lo que estaba pensando con lo que dice Dios en su Palabra. Este es un buen ejemplo de **pensar equivocadamente**, lo cual fácilmente hace estragos en la vida de un cristiano.

Una segunda ilustración es la de Betty García. Cuando era joven había sufrido un gran fracaso económico. Durante su vida adulta se acostumbró a comer cosas que no había que cocinar con el fin de no desperdiciar combustible. Este afán de economizar tuvo graves resultados cuando a su hijo se le infectó una pierna. Perdió tanto tiempo buscando una clínica donde no tuviera que pagar, que la pierna se agravó y fue necesario amputarla. El deseo de Betty de ahorrar unos centavos fue a parar en la pérdida de la pierna de su hijo. Sin embargo cuando murió, dejó una herencia equivalente a casi cien millones de dólares. Al considerar este caso nos damos cuenta que la mente de Betty funcionaba en forma irracional. Su gran temor de quedarse otra vez sin dinero hizo que pensara en forma equivocada y con las consecuencias ya mencionadas.

Pensemos en la ilustración que ofrece el caso de un camionero que vivía atormentado por el temor de que algún día se tirara del puente sobre la Bahía de Chesapeake. Esta obsesión llegó a tal punto que hizo que la señora le esposara una mano al volante para que no pudiera tirarse del puente al conducir el camión sobre él. Este caso no es único. Con cierta frecuencia los policías de la región de Chesapeake reciben llamadas para acompañar a choferes temerosos que deben conducir un vehículo sobre ese puente. Pensar equivocadamente tiene resultados desastrosos en la vida de las personas.

La guerra crea una situación difícil para otros. El uso de químicos como armas ha sido tema muy discutido durante años. La magnitud de la posible destrucción que representa una guerra química,

despierta tanto temor que las grandes potencias están buscando crear vacunas contra las armas biológicas. Así los soldados serían invencibles ante los ataques psicológicos del enemigo. Las armas militares modernas tienen un efecto psicológico paralizante que puede derrotar a un enemigo con sólo infundirle temor.

La mayoría de las personas no sufren de gran distorsión del pensamiento pero sí hay ciertos temores que todos hemos experimentado. Por ejemplo, eso de revisar varias veces durante la noche todas las puertas y ventanas para asegurarnos de que están con llave. Las puertas y las ventanas no se abren automáticamente, sin embargo casi todos alguna vez hemos hecho ese peregrinaje de puerta a puerta revisando aquello que ya sabemos está con seguro. El temor es lo que nos impulsa a este comportamiento. Tememos a los insectos, los ratones, la oscuridad y los perros. La mayoría de estas cosas no justifican el temor que les tenemos. Por lo general son temores irracionales que no se ajustan a la realidad.

Durante la primera mitad de este siglo hubo un hombre irracional, conocido por el sufrimiento y la muerte que trajo sobre millones de personas. Temía a los perros, a la medicina y a la muerte prematura. Estaba obsesionado con el temor a ser envenenado o asesinado. Era tal su temor que aun los generales debían pasar por las más estrictas medidas de seguridad antes de poder acercarse al Führer. Los militares debían quitarse toda arma incluyendo sus espadas de protocolo antes de presentarse ante él. Hitler permitió que el temor dominara su vida y

distorsionara su pensamiento. Hay muchas otras ilustraciones de la historia, pero pensemos en algunas de la Palabra de Dios.

La primera tiene que ver con la investigación que hicieron los espías cuando los israelitas estaban por entrar a la tierra de Canaán. Los espías regresaron con un informe para Moisés y el pueblo diciendo:

—Nosotros llegamos a la tierra a la cual nos enviaste, la cual ciertamente fluye leche y miel. Este es el fruto de ella. Sólo que el pueblo que habita aquella tierra es fuerte. Sus ciudades están fortificadas y son muy grandes. También vimos allí a los descendientes de Anac. Amalec habita en la tierra del Négev; y en la región montañosa están los heteos, los jebuseos y los amorreos. Los cananeos habitan junto al mar y en la ribera del Jordán.

Entonces Caleb hizo callar al pueblo delante de Moisés, y dijo:

—¡Ciertamente subamos y tomémosla en posesión, pues nosotros podremos más que ellos! Pero los hombres que fueron con él dijeron: —No podremos subir contra aquel pueblo, porque es más fuerte que nosotros.

Y comenzaron a desacreditar la tierra que habían explorado, diciendo ante los hijos de Israel: —La tierra que fuimos a explorar es tierra que traga a sus habitantes. Todo el pueblo que vimos en ella son hombres de gran estatura. También vimos allí gigantes, hijos de Anac, raza de gigantes. Nosotros, a nues-

tros ojos, parecíamos langostas; y así parecíamos a sus ojos (Números 13:27-33).

Sin duda los diez espías padecían de “langostivitis aguda”. Veían la situación por lentes de temor, enfocados en los obstáculos y el tamaño de los habitantes de aquella tierra. La fuerza de los enemigos hizo que los espías se intimidaran e informaran del terrible destino que sufriría Israel si se atreviera a entrar. El informe hizo que la nación gritara y llorara de miedo (Números 14:1-2). El pueblo rehusó entrar a la tierra prometida y quiso regresar a Egipto.

Entre los espías había dos a quienes conocemos por nombre. Josué y Caleb confiaban en el poder del Señor. Creían en las grandes oportunidades que les esperaban. Habían **confrontado lo que pensaban con lo que dice Dios**. No permitieron que pensamientos distorsionados afectaran su perspectiva. Descubrimos cual fue su actitud en Números 14:

—Si el Señor() se agrada de nosotros, nos introducirá en esa tierra. El nos entregará la tierra que fluye leche y miel. Sólo que no os rebeléis contra el Señor(*), ni temáis al pueblo de esa tierra, porque serán para nosotros pan comido. Su protección se ha apartado de ellos, mientras que con nosotros está el Señor(*). ¡No los temáis! (Números 14:8-9).*

Josué y Caleb informaron de una tierra que fluía leche y miel. Exhortaron a los israelitas a no temer a los habitantes de la región. Josué y Caleb vieron la situación con ojos de fe. Creían que Dios les salvaría.

¿Con qué frecuencia somos nosotros como los espías que se opusieron a Josué y Caleb, teniendo un enfoque incompleto? En Hebreos 12:1-2 dice:

Por tanto, nosotros también, teniendo en derredor nuestro tan grande nube de testigos, despojémonos de todo peso y del pecado que tan fácilmente nos enreda, y corramos con perseverancia la carrera que tenemos por delante, puestos los ojos en Jesús, el autor y consumador de la fe; quien por el gozo que tenía por delante sufrió la cruz, menospreciando el oprobio, y se ha sentado a la diestra del trono de Dios (Hebreos 12:1,2).

Debemos cuidarnos de llegar a conclusiones sólo por lo que vemos. Con frecuencia permitimos que nuestra confianza en Dios dependa de nuestra capacidad de entender la situación. Eso no sólo es poco recomendable, sino altamente peligroso. La fe se basa en los designios invisibles de Dios. Si nos limitamos a lo que podemos ver, estamos dejando de disfrutar de muchas de las grandes verdades de su Palabra.

La verdadera sabiduría es saber que la soberanía divina va mucho más allá de nuestra comprensión. La capacidad de Dios para arreglar las cosas no depende de la nuestra. Avanzamos por fe cuando estamos obedeciendo aun cuando no logramos percibir todos los detalles. Es la parte más importante y difícil de la vida cristiana. Dios nos coloca a nosotros (como lo hizo con los israelitas) en situaciones que resultan para su gloria y nuestra edifica-

ción. Caminar con un Salvador soberano no significa que podamos ver todos los detalles, pero podemos confiar en Dios aun cuando no lo podamos ver. Nunca debemos reaccionar como víctimas del temor, permitiendo que se distorsione nuestra forma de pensar sobre la verdad de la Palabra de Dios. Él quiere llenarnos de fe y de gozo.

Otro caso bíblico es el del profeta Elías. La historia se encuentra en primero de Reyes 18. Elías retó a los profetas de Baal para probar quiénes adoraban al Dios verdadero. Descubrimos a Elías sentado y mirando a los profetas que están gritando a su dios. Bailan y brincan en un desmesurado frenesí. Hasta llegan a cortarse y mutilarse buscando llamar la atención de Baal. Elías se disgusta al ver tantas locuras por un dios que no es Dios.

En este momento Elías se dispone a pedirle a Dios algo extraordinario. Elías quería que Dios se revelara con tal poder que el pueblo temiera al Todopoderoso. Dio instrucciones para que trajeran agua para mojar el altar y todo lo que estaba sobre él. Quería estar seguro de que todos entendieran que Dios-Yahveh es real. Ordenó que saturaran todo con agua dos veces más. Seguramente muchos pensaban que Elías se había excedido haciendo tantas cosas absurdas antes de pedir fuego del cielo. Pero Elías estaba aguardando un milagro. Clamó a Dios para que contestara desde el Cielo con el fin de que el pueblo viera quién es el único Dios digno de nuestro servicio. El fuego bajó y consumió no sólo el holocausto y la leña, sino hasta el agua y las piedras alrededor. Elías había caminado por fe, sin temor.

En contraste con ese evento tan espectacular está lo que ocurrió poco después en la vida de Elías. Apenas la reina Jezabel se dio cuenta de la forma en que Elías le había desprestigiado y humillado a sus profetas, se enfureció y decidió acabar con él. Primero de Reyes nos lo relata:

Acab informó a Jezabel de todo lo que Elías había hecho y de cómo había matado a espada a todos los profetas. Entonces Jezabel envió un mensajero a Elías, diciendo: ¡Así me hagan los dioses y aun me añadan, si mañana a estas horas yo no he hecho tu vida como la vida de uno de ellos!»

Entonces él tuvo miedo, y se levantó y huyó para salvar su vida. Así llegó a Beerseba, que pertenece a Judá. Dejó allí a su criado, y él se fue un día de camino por el desierto. Luego vino, se sentó debajo de un arbusto de retama y ansiando morir se dijo: —¡Basta ya, oh Señor()! ¡Quítame la vida, porque yo no soy mejor que mis padres!*

Se recostó debajo del arbusto y se quedó dormido. Y he aquí que un ángel le tocó y le dijo: —Levántate, come (1 Reyes 19:1-5).

El versículo tres nos indica que de repente Elías tuvo miedo. Huyó porque una mujer se resolvió a matarlo. Horas antes centenares de profetas no habían podido asustarlo, pero ahora temía por su vida. ¡Qué contraste! ¿Había cambiado Dios? Dios no cambió, sino que ahora Elías estaba viendo la situación con el entendimiento humano sin reconocer el poder divino. El resultado era un pensamiento distorsionado.

Lo importante en toda situación, es nuestra percepción o punto de vista. Tenemos que aprender a vivir usando la verdad de la Palabra de Dios como el fiel de nuestra vida que nunca cambia. Nuestras emociones y caprichos no son confiables, así que debemos arraigarnos en los fundamentos de la Palabra de Dios, la cual es una fuente inmutable de verdad.

La Biblia nos enseña a tener valores eternos y no limitar nuestro enfoque a esta vida. Conozco bien a una familia que confía en Dios plenamente en medio del dolor. Hace poco la madre resultó con un cáncer fulminante y sabía que iba a morir. Durante una de nuestras visitas, ella nos contó que no le tenía miedo a la muerte ya que Dios le sostenía por la mano. Dice el Salmo 23:

*Aunque ande en valle de sombra de muerte,
no temeré mal alguno, porque tú estarás conmigo.*

Tu vara y tu cayado me infundirán aliento.

Nuestra amiga conocía el poder de Dios y la verdad de su Palabra. No había permitido que se distorsionara su manera de pensar. Así como ella, debemos enfocar nuestros pensamientos en la grandeza de Dios. Una de las estrategias de nuestro adversario es hacernos ver situaciones en nuestra vida con ojos llenos de temor. Nuestro adversario, el diablo, busca hacernos olvidar el mensaje de la Palabra de Dios.

¿Habrá alguna estrategia bíblica para ayudarnos con el problema de la distorsión? ¡Claro que la

hay y una de esas estrategias se encuentra en Romanos 12:2

No os conforméis a este mundo; más bien, transformaos por la renovación de vuestro entendimiento, de modo que comprobéis cuál sea la voluntad de Dios, buena, agradable y perfecta.

Debemos agradecer el gran privilegio que tenemos de poder renovar nuestro pensamiento por medio de la Palabra de Dios. No es necesario ser cautivos del temor. Nuestra mente puede estar cada vez más libre de pensar en forma distorsionada para ser conformada más bien a la imagen de Cristo.

LA DESESPERANZA

El temor no solo afecta la mente sino también las emociones. El temor es factor principal en los sufrimientos y problemas emocionales de las personas. Se han hecho muchos estudios que confirman la relación estrecha que existe entre el temor y los desordenes mentales.

Las personas que sufren del “estrés” consumen medicamentos, que en el caso de los países industrializados ascienden a centenares de millones de fórmulas médicas por año. La gente siente temor y experimenta el castigo del temor (Juan 4:18). Las personas no saben manejar el “estrés” de la vida, así que buscan medicamentos para sus nervios.

Además de los que se tranquilizan con medicinas formuladas por médicos, hay muchos más que huyen de sus temores por medio del alcohol y la

droga. Otros tratan en vano de curar su angustia por medio de la inmoralidad. Pero todas estas formas de escape, incluyendo los medicamentos formulados, no son soluciones sino engaños que no satisfacen. Están apenas buscando solucionar sus problemas en forma equivocada:

GANAR A CORTO PLAZO PUEDE SER PERDER A LARGO PLAZO

Un estudio médico hecho por un sicólogo de la Universidad de Stanford sobre la relación que existe entre el “estrés” emocional y síquico, y los cambios químicos que contribuyen al cáncer, comprueba que la preocupación, la ansiedad, la ira y el temor juegan un papel importante en los cambios físicos y químicos que predisponen al cáncer.

Otro estudio hecho por los esposos Simontons, revela algunas características que hacen que una persona sea propensa al cáncer:

- * Resentimiento
- * Sentimientos de lástima de sí mismo
- * Incapacidad de perdonar
- * Relaciones humanas lisiadas.

Creo que es tiempo de que comencemos a ponerle atención a estos estudios. Son razones más que suficientes para comprender aun mejor por qué las Escrituras nos mandan a hacer determinadas cosas y tener ciertas actitudes y emociones. Al leer

las siguientes palabras de Efesios, pensemos ¿cuáles serán esos rasgos que caracterizan a la persona propensa a contraer cáncer?

Quítense de vosotros toda amargura, enojo, ira, gritos y calumnia, junto con toda maldad. Más bien, sed bondadosos y misericordiosos los unos con los otros, perdonándoos unos a otros, como Dios también os perdonó a vosotros en Cristo (Efesios 4:31-32).

Dios establece estos requisitos para nuestro bien. El sabe que la salud física es importante. Si escogemos ignorar estos versos bíblicos y no aplicarlos, podemos fácilmente ser arrastrados por el huracán de alguna grave enfermedad.

Las instrucciones que encontramos en Efesios no sólo tienen que ver con nuestra salud física sino también contemplan nuestro bienestar social. Muchas de nuestras reacciones incorrectas hacia los demás son simplemente el resultado de nuestros temores. La razón por la cual muchas personas no pueden perdonar, sino que cultivan resentimientos, es un temor que no han querido superar.

Por consiguiente, la advertencia en Santiago 1:22 es muy apropiada:

Pero sed hacedores de la palabra, y no solamente oidores, engañándoos a vosotros mismos (Santiago 1:22).

No basta saber la verdad si no se practica. La profesión médica sabe la importancia de estos principios, sin embargo cada año en los EE. UU. un número de médicos equivalente a los graduados de

siete universidades se suicidan o quedan lisiados de por vida por adicción a la droga y al alcohol. Un estudio indica que un 10% de los médicos usan droga o licor en tal exceso que les afecta gravemente el ejercicio de su profesión. Una de las causas principales de este abuso es el temor.

Por supuesto, estos problemas no se limitan a las personas vinculadas a la medicina, ya que tocan a cada sector de la población. Las estadísticas de la enfermedad mental en nuestro mundo también son alarmantes. La enfermedad mental es mayor problema que el S.I.D.A. y el cáncer, con unos veinte millones de casos diagnosticados anualmente, sin contar los muchos que no acuden a tratamiento médico. El componente principal de las enfermedades psicológicas es el temor. Con razón Dios sigue a través de la Biblia insistiendo en "no temer". Él tiene sus razones pero ¿estaremos nosotros dispuestos a seguirle?

Examinemos el caso de un hombre que rehusó seguir la dirección divina al tratar con el "estrés" en su vida. El rey Saúl en Israel se había dado cuenta del gran éxito de uno de sus súbditos, llamado David. Saúl sabía que David sería el próximo rey y se dejó obsesionar por el temor de su propia muerte. Hay varios pasajes que ilustran el problema que tuvo Saúl con el temor durante su vida:

Saúl temía a David porque el Señor() estaba con él, mientras que se había apartado de Saúl. Entonces Saúl alejó de sí a David, haciéndole jefe de mil; y éste salía y entraba al frente del pueblo. David tenía éxito en*

todos sus asuntos, pues el Señor(*) estaba con él. Al ver Saúl que David tenía mucho éxito, le tenía miedo (1 Samuel 18:12-15).

Saúl temía a David y el éxito que le acompañaba. Desafortunadamente Saúl no quiso tratar con su problema del temor así que el temor siguió y aumentó:

Pero al ver y reconocer que el Señor() estaba con David y que Mical hija de Saúl le amaba, Saúl temió aun más a David. Y Saúl fue hostil a David todos los días (1 Samuel 18:28,29).*

El problema siguió agravándose cada vez más. Vemos cómo iban acumulándose los temores en la vida de Saúl hasta hundirle en graves problemas:

Al ver Saúl el campamento de los filisteos, se atemorizó y su corazón se estremeció en gran manera (1 Samuel 28:5).

A lo largo del capítulo 28 hay evidencia de cómo el temor lo atrapa en constante aumento hasta acabar con él.

Además, el Señor() entregará a Israel y también a ti en mano de los filisteos. Mañana estaréis conmigo, tú y tus hijos. El Señor(*) entregará también el ejército de Israel en mano de los filisteos.*

Entonces Saúl cayó en tierra, tan largo como era, y tuvo gran temor por las palabras de Samuel. No le quedaban fuerzas, pues no había comido nada en todo el día ni en toda la noche (1 Samuel 28:19-20).

En este último pasaje encontramos al rey Saúl vuelto nada por el temor. Hasta llega a caer en tierra. Un día más tarde acabaría quitándose su propia vida en el campo de batalla.

Podemos aprender algo muy importante de la vida de Saúl: si lo permitimos, el temor va apoderándose más y más de nosotros. La única solución es no darle cabida al temor desde un comienzo. Siempre habrá situaciones en las cuales no podemos evitar el sentimiento o la emoción del temor, pero sí podemos evitar ser manipulados y controlados por él. Si le damos lugar en nuestra vida, seguramente crecerá como un cáncer y terminará destruyéndonos.

Pensemos en las siguientes palabras:

¡La paz no viene en cápsulas! Eso es lamentable porque la ciencia médica sí reconoce que las emociones como el temor, la tristeza, la envidia, el resentimiento y el odio son los responsables de la mayoría de las enfermedades. Se calcula que por lo menos el 60% de nuestras enfermedades (algunos creen que el porcentaje es mucho mayor) tienen como causa o agravante principal las emociones que hemos permitido salir fuera de control.

Pensemos de nuevo en ese campo de batalla en que nos encontramos luchando. Satanás quiere sacarnos del combate. El desea lisiar nuestros pensamientos y provocar emociones negativas hasta que no sirvamos para nada en la lucha. Es fácil caer como blanco de los dardos de Satanás y resultar en derrota espiritual.

Claro que Dios no desea esto para sus hijos; es por medio de su poder que llegamos a ser hombres y mujeres controlados por el Espíritu Santo. Dios quiere que tengamos emociones positivas produciendo siempre una vida espiritual saludable:

Pero el fruto del Espíritu es: amor, gozo, paz, paciencia, benignidad, bondad, fe, mansedumbre y dominio propio. Contra tales cosas no hay ley (Gálatas 5:22,23).

LA ENFERMEDAD

En este capítulo te habrás dado cuenta de cómo nuestro bienestar físico, emocional y mental están tan inter-relacionados. Esta parte del capítulo lo confirmará, mostrando que la mayoría de los desórdenes físicos tienen como causa principal algún problema emocional. Al examinar los siguientes resultados de diferentes estudios que se han hecho, podrás observar pruebas adicionales sobre este hecho.

Por ejemplo, se ha comprobado que el 80% de las personas que ingresan a los hospitales con paros cardíacos sufren de algún grave problema emocional. ¿Cuál será el motivo para que emociones como el temor tengan tanta incidencia en enfermedades del corazón? La respuesta es de gran importancia para nuestro bienestar. El temor crónico destruye el organismo en forma persistente y silenciosa hasta que por fin el cuerpo avisa que "ya no más".

El "estrés" emocional puede causar hipertensión, coto, jaquecas, artritis, apoplejía, úlceras gástricas y otras numerosas enfermedades graves. Los

médicos pueden formular medicina para tratar de calmar los síntomas, pero es poco lo que pueden hacer para extirpar la causa, que es el disturbio emocional. Lamentablemente la paz no se vende en cápsulas.

La verdad es que las emociones, los pensamientos y el cuerpo están tan entretreídos que todo lo que afecta un área afecta también lo demás. Las investigaciones actuales y la experiencia en el consultorio confirman esto. Como consejero profesional pido a quienes acuden a mi consultorio que llenen algunos formularios preliminares. Varias de las preguntas tienen que ver con la salud física de la persona. Algunas personas se sorprenden al ver preguntas relacionadas con la salud física en el consultorio de un consejero. Ya has visto que muchos achaques físicos se deben al desajuste de pensamientos o emociones. Dios nos hizo de tal forma que los problemas físicos sirvan como señal de alerta, avisando de la necesidad de corregir la raíz del mal.

Los desórdenes sicosomáticos, o sea enfermedades del cuerpo cuyo origen es mental, son las enfermedades más comunes que ven los médicos. El paciente sufre desórdenes que no se pueden explicar orgánicamente. Por ejemplo, una persona quiere caminar, pero no puede. El doctor lo examina y no encuentra causa orgánica para la parálisis.

En otro caso de la misma categoría, la persona experimenta dolor agudo en el pecho o la espalda. El examen médico no revela causa física pero el paciente está pasando por una situación emocional

de mucho "estrés". Con frecuencia el dolor físico es manifestación de la condición psicológica, o sea, dolor psicogénico.

Esto explica por qué muchos pacientes se sienten frustrados cuando los medicamentos no alivian sus aflicciones. Los pacientes culpan a los médicos, cuando la verdad es que hay que resolver los problemas emocionales para que desaparezcan los síntomas fisiológicos.

Pensemos en un caso extremo del temor funcional que sucedió durante la Segunda Guerra Mundial:

Tarde una noche durante la primavera de 1943 comenzaron a sonar las sirenas avisando de otro ataque enemigo sobre Londres. Así como había sido su costumbre durante tantos meses, los cansados londinenses corrieron hacia la seguridad de los refugios subterráneos que les habían protegido desde el comienzo de la guerra.

*En cierto sector de la ciudad había seiscientas personas apretadas dentro de un refugio, esperando que pasara el ataque, cuando de repente el lugar fue estremecido por una bomba que estalló muy cerca. Las luces se apagaron y luego hubo silencio. La bomba no hirió físicamente a nadie, pero la cuadrilla de rescate encontró a **200 muertos**. **Las autopsias indicaban que estas personas no habían sido tocadas por las bombas pero el temor que les ha-***

bía sobrevenido resultó en que dejaran de respirar. Se les había pegado un susto mortal.

Aunque el temor no siempre mata en forma tan espectacular, sí puede causar un tremendo daño en las personas. Este ejemplo indica por qué es tan importante pensar en forma positiva aun en el momento de las situaciones más catastróficas. Nuestras emociones y actitudes tienen mucho efecto sobre las reacciones de nuestro cuerpo. Los cirujanos saben muy bien que el paciente con una actitud positiva se recupera mucho más rápido de las operaciones más delicadas que el paciente pesimista.

En el campo de la educación hay manifestaciones físicas cuando el temor controla el pensamiento del estudiante. Como profesor universitario he observado a muchos estudiantes cuando deben tomar sus exámenes finales. Hay estudiantes que trabajan fielmente durante todo el semestre, pero que de repente se enferman la última semana. Esto se debe al temor de no poder entregar todos los trabajos a tiempo o de no presentar bien algún examen. Con el fin de aliviar un poco la tensión, a veces les digo a los estudiantes que deben planear enfermarse antes o después de los exámenes. Lo curioso es que con frecuencia se me acerca un estudiante la semana anterior a un examen para decirme que, "¡De veras estoy enfermo!" El cuerpo del estudiante ha respondido a las señales enviadas por la mente y las emociones. En ese momento yo les felicito por haberse enfermado la semana antes en vez de durante los exámenes.

En su libro tan conocido, **NINGUNA ENFERMEDAD**,* el Dr. S.I. McMillen habla claramente sobre este fenómeno:

Solo un médico puede apreciar el gran porcentaje de enfermedad y sufrimiento humano que se debe al temor, la preocupación, los conflictos, la inmoralidad, la disipación, la ignorancia, los pensamientos impuros y las vidas licenciosas. La aceptación sincera de los principios expuestos por Jesucristo en cuanto a la paz mental, el gozo, y la vida generosa y pura sería suficiente para vaciar las clínicas y hospitales y acabar con la mayoría de las dificultades, enfermedades y tristezas de la humanidad. O sea, que más de la mitad de las aflicciones físicas de la humanidad se pueden prevenir con el increíble poder profiláctico que proporciona vivir según el espíritu de las enseñanzas de Jesucristo.

El Dr. McMillen encontró esta idea en Éxodo 15:26. Nos da luz sobre cómo podemos evitar muchas de las enfermedades de hoy:

Si escuchas atentamente la voz del Señor() tu Dios y haces lo recto ante sus ojos; si prestas atención a sus mandamientos y guardas todas sus leyes, ninguna enfermedad de las que envié a Egipto te enviaré a ti, porque yo soy el Señor(*) tu sanador (Éxodo 15:26).*

* Ninguna Enfermedad, S.I. McMillen 1987. Editorial Vida, Miami.

Este versículo establece los requisitos para evitar algunas enfermedades. Hay cuatro requisitos:

- * Escuchar atentamente la voz de Dios
- * Hacer lo que es recto
- * Prestar atención a sus mandamientos
- * Guardar sus leyes.

Después de señalar estos cuatro requisitos, el versículo termina diciendo: "*Ninguna enfermedad de las que envié a Egipto te enviaré a ti*".

Tal vez tú estás viviendo bajo la esclavitud del temor. Es posible que hayas reconocido alguno de los síntomas que hemos visto en este capítulo. Seguramente comprendes la gran ventaja que tiene nuestro adversario cuando logra distorsionar nuestro modo de pensar y causar problemas emocionales como la desesperanza, y los problemas físicos de enfermedad. Y él es feliz haciéndolo.

No olvidemos que nos encontramos en una batalla espiritual, ni subestimemos el poder del enemigo para aniquilarnos con el temor. Su estrategia es inmovilizarnos. ¡Mucho cuidado!

Él quiere que pensemos mal, que nos sintamos mal y que estemos lisiados físicamente. No quiere que confrontemos nunca nuestras vidas con la Palabra de Dios, ni que jamás hagamos su santa voluntad. Él logra que no seamos cristianos efectivos por no confrontar nuestras vidas con la Palabra de Dios. Estamos en batalla y necesitamos buscar siempre cumplir la voluntad de Dios. Los temores no son asunto fácil, pero cuando existe gran dificul-

tad, Dios ofrece poder para ayudarnos. Israel se lo comprobó:

No desmayes ante ellos, porque el Señor() tu Dios está en medio de ti, Dios grande y temible. El Señor(*) tu Dios expulsará estas naciones de delante de ti, poco a poco. No podrás exterminarlas de inmediato, no sea que los animales del campo se multipliquen contra ti. El Señor(*) tu Dios las entregará delante de ti; él las arrojará con gran destrozo, hasta que sean destruidas (Deuteronomio 7:21-23).*

Dios se ocupa de proveer el poder y ayudarnos a vencer los enemigos de nuestras vidas. Él está con nosotros.

CONCLUSIÓN

Ser librados del yugo del temor es un proceso lento que debemos seguir paso a paso. No basta decirle a una persona: “Deje de preocuparse, o deje de temer”. Sería como decirle a una persona con una pierna fracturada que deje de cojear. Sanar las emociones, así como curar cualquier herida física, requiere tiempo. Hay una maravillosa ilustración que nos ayuda a comprender lo importante que es lograr la victoria paso a paso.

Durante la construcción del Oleoducto de Alaska diez hombres abordaron una avioneta. Una tormenta inesperada hizo que la nave desapareciera y se suponía que to-

dos hubieran perecido. Hasta se informó por la prensa que todos habían muerto en el chubasco de nieve.

Días más tarde los diez hombres llegaron a una población indígena – sin afeitarse, sus ropas en trizos, sufriendo de quemaduras del hielo, pero vivos.

Durante una entrevista los hombres explicaron a los reporteros cómo habían podido sobrevivir. El líder se dirigió a las cámaras del noticiero para afirmar: “Nosotros no caminamos quinientos kilómetros sino que anduvimos un kilómetro quinientas veces”.

Para el cristiano las cosas suceden en forma similar. Con frecuencia fracasamos. ¿Qué podemos hacer? No nos quedamos tendidos en el suelo. Nos levantamos, nos sacudimos, pedimos el perdón divino para luego seguir el camino por donde Dios nos está guiando, paso a paso. A veces, nos molestamos por este largo proceso, pero es necesario para poder cumplir el propósito del cristiano en esta vida, de ser conformados a Cristo. Esto es, afinar nuestro corazón, mente y estilo de vida a la Palabra de nuestro Dios, quien es el gran YO SOY.

*De paz inundada mi senda esté
O cúbrala un mar de aflicción,
Cualquiera que sea mi suerte, diré:
"Estoy bien, tengo paz, ¡Gloria a Dios!"*

Coro: *Estoy bien, (Estoy bien,)
¡Gloria a Dios! (¡Gloria a Dios!)
Tengo paz en mi ser, ¡Gloria a Dios!*

*Ya venga la prueba o me tienta Satán,
No amengua mi fe ni mi amor;
Pues Cristo comprende mis luchas,
mi afán,
Y su sangre obrará en mi favor.*

*Feliz yo me siento al saber que Jesús
Libróme de yugo opresor;
Quitó mi pecado, clavólo en la cruz;
Gloria demos al buen Salvador.*

*La fe tornarése en feliz realidad
Al irse la niebla veloz;
Desciende Jesús con su gran majestad,
¡Aleluya, estoy bien con mi Dios!*

Estoy Bien

por Horatio Spafford, Tr. Pedro Grado V
(CSG 373, VC 110, HB 330, LLB 46, GD 94)

Capítulo 3

EL ORIGEN DEL TEMOR

Hemos visto el significado y los síntomas del temor y hemos notado hasta dónde el temor es capaz de afectar nuestras vidas. Algunos síntomas son bastante comunes y nos afectan a todos. Pero como cualquier médico nos puede informar, observar los síntomas no curó a nadie.

Muchas personas quisieran que las soluciones fueran instantáneas. Les gustaría colocar una curita sobre el problema para que éste desaparezca. Así piensa el marido que se va a tomar un trago después de pelear con su esposa, creyendo que así se arreglan todos los problemas. La verdad es que el problema sólo ha sido ocultado por un tiempo. El trago jamás solucionó ningún problema matrimonial. Tampoco el temor se ha solucionado con sólo reconocer que uno es temeroso. Ya que precisamos de una solución permanente, este capítulo es de suma importancia para nuestro bienestar. Vamos a observar algunas de las **causas** del temor para así poder ver el **POR QUÉ** de nuestros problemas.

A través de mi carrera como consejero profesional he descubierto que los únicos cambios duraderos suceden cuando se tratan las causas y no solamente los síntomas. Basta una ilustración

para entender lo importante que es la identificación de las causas para lograr la corrección de los problemas.

En cierta ocasión un estudiante que hacía su posgrado me preguntó: "¿Cómo puedes explicar que tantos predicadores y evangelistas hayan sido derrotados por la inmoralidad? Hablamos de los síntomas más obvios, ya requete-comentados por la radio y la televisión. Pero descubrimos que estos síntomas eran apenas señales de que había algo más profundo. Detrás del síntoma de la inmoralidad existía primero el problema del orgullo. Los predicadores y evangelistas tenían un auto-concepto muy elevado de sí mismos. En segundo lugar habían llegado a creer que los demás estaban de acuerdo con esa imagen, agravando así su arrogancia. Finalmente estos hombres no querían rendir cuentas a nadie en relación a sus propias vidas. Lo que descubrimos fue que estas personas debían tratar las causas para poder corregir los síntomas, arrepintiéndose de su orgullo.

Hay muchas posibles causas del temor. Así como no nos fue posible enumerar todos los síntomas del temor, tampoco es posible hacer una lista completa de todas sus causas. Algunas de las causas sobresalientes del temor son:

- * Los accidentes
- * El cáncer
- * El desempleo
- * La muerte
- * Hogares destruidos

- * El S.I.D.A.
- * La economía
- * Los pecados ocultos.

Al repasar esta pequeña lista posiblemente sentiste preocupación. Por ejemplo – el S.I.D.A. Se dice que el temor al S.I.D.A. es muy exagerado comparado con la posibilidad de contraerlo. La paranoia que ha generado la epidemia del S.I.D.A. se ha extendido a tal punto que muchas personas se encuentran casi paralizadas del miedo aun cuando sus posibilidades de contraer la enfermedad son muy remotas.

Algunos temen a la inflación económica y al mundo financiero. El desempleo cuelga como una espada de Dámocles sobre muchos aun cuando tienen suficientes entradas.

Otros luchan con pecados ocultos, creyendo que nunca serán descubiertos mientras que a la vez sienten temor. La verdad es que Dios todo lo sabe; no podemos escondernos de él (Salmo 139:1-12). En la mayoría de los casos, los demás también se enterarán a la larga del pecado encubierto.

El cáncer es una palabra que puede hacer estremecer hasta al más valiente. Algunas personas llegan a experimentar tanto temor al cáncer, que viven en constante espera del golpe mortal. Para muchos cristianos el temor a la muerte opaca su vida.

Para otros, la posibilidad de un hogar destruido, les causa gran temor. Y así como estas causas del temor, hay centenares más.

Debemos ver todas estas causas dentro de un cuadro general. Este capítulo trata de las tres fuentes o causas principales del temor:

1. La insuficiencia en cuanto al presente
2. La inseguridad en relación al futuro
3. Las enfermedades físicas.

La clase de temor que nos ocupa es el temor que absorbe y domina a la persona. Esta clase de temor es siempre pecaminosa y esclavizante. Pero el temor no tiene por qué dominar o controlarnos. Así como ya hemos visto, el temor puede ser una oportunidad para cultivar la fe. Reconocemos nuestra debilidad y la necesidad que todos tenemos de un Dios en quién confiar. Los pasajes bíblicos que hemos visto hasta el momento nos ayudan a ver que Dios es nuestra única esperanza, y desea que confiemos en él. Es por eso que permite a veces que el temor nos ayude a acercarnos a él. ¿Cuál será nuestra respuesta? ¿Nos quedaremos plantados, paralizados y temblando de miedo, o encontraremos nuevas razones para buscar alivio en la fe?

Comencemos repasando algunos de los conceptos que ya hemos estudiado anteriormente sobre la importancia de la forma en que miramos el temor. Un punto clave consiste en no permitir que un entendimiento distorsionado por el temor nos controle. Satanás desea pervertir y confundir nuestra mente. El quiere que veamos al mundo según los valores engañosos de la carne. Sabe bien que pasaremos sólo una vez por este mundo y está empeñado en hacernos fracasar. Nos quiere desanimar y sacar del combate como parte de su estrategia.

Quiere paralizarnos ante el temor de tal modo que no salgamos victoriosos. Afortunadamente él no tiene la última palabra.

Sabemos que no debemos enredarnos con los puntos de vista destructivos de Satanás. ¿Dónde encontrar una orientación constructiva? Dios nos provee de esa perspectiva en la cual podemos confiar completamente. El apóstol Pablo habla de esa perspectiva en su carta a los corintios:

Así que, hermanos, cuando yo fui a vosotros para anunciaros el misterio de Dios, no fui con excelencia de palabras o de sabiduría. Porque me propuse no saber nada entre vosotros, sino a Jesucristo, y a él crucificado. Y estuve entre vosotros con debilidad, con temor y con mucho temblor. Ni mi mensaje ni mi predicación fueron con palabras persuasivas de sabiduría, sino con demostración del Espíritu y de poder, para que vuestra fe no esté fundada en la sabiduría de los hombres, sino en el poder de Dios (1 Corintios 2:1-5).

Pablo reconocía la importancia de tener fe en Dios, quien nos da la fuerza y la sabiduría que necesitamos. Sabía que Dios ayuda en las situaciones temerarias que se presentan en la vida. Pablo tenía una gran fe en Dios que le capacitaba para ver más allá de lo terrenal y contemplar todo con valores eternos. Creo que mucho sufrimiento en esta vida se origina cuando no vemos las cosas desde un punto de vista bíblico. De hecho eso es precisamente lo que busca Satanás. Él desea que le demos la espalda a las verdades bíblicas para vivir según nuestra sabidu-

ría humana. Si vamos a mirar las causas de nuestros temores, entonces comprenderemos la importancia de cultivar nuestra fe y deshacernos del temor.

La Palabra de Dios es una mina de enseñanza que nos ayuda a salir victoriosos por medio del poder de Dios. La Biblia tiene 366 promesas exhortándonos a “no temer”. Curiosamente, antes o después de cada promesa viene la exhortación a tener fe en la fidelidad absoluta de Dios en todas las circunstancias de la vida. Dios ha puesto a nuestro alcance recursos suficientes para poder enfrentarnos confiadamente a las demandas de la vida. Bien sabemos que sin la Palabra de Dios nuestras insuficiencias se multiplican y quedan arraigadas. Veamos algunas de esas insuficiencias.

NUESTRAS INSUFICIENCIAS

Nos sentimos débiles y limitados por dos cosas: nuestra insuficiencia humana y las circunstancias de cada día. El temor que resulta de nuestra propia insuficiencia tiene que ver con nuestro entendimiento limitado. Cuanto más le ponemos cuidado a esta debilidad, más nos hundimos en el calabozo de la desesperanza. Pero si optamos por hacerle caso omiso, entonces estamos propensos a fracasar por esas mismas insuficiencias. Ambas reacciones fallan.

La segunda área donde nos sentimos insuficientes tiene que ver con las circunstancias abrumadoras a nuestro alrededor, como las que vimos en el capítulo anterior. Durante el año 1988 tuve una experiencia en este sentido que me ayudó a aprender mejor cómo tratar con mi temor.

Un día estaba trabajando en mi garaje cuando de pronto oí unos golpes. Pensé que alguien tocaba la puerta del garage, pero luego me di cuenta que los ruidos procedían de la casa de en frente, acompañados por gritos. Al salir a la calle pude ver que la casa del vecino se había incendiado, y corrí para decirle a mi esposa que llamara a los bomberos. Luego saqué el extinguidor del garage y crucé la calle para ver si podía ayudar a apagar el incendio. Apenas me acerqué me di cuenta de lo ridículo de mi intento. Mi pequeño extinguidor no servía para nada ante semejante conflagración. Volví a cruzar la calle y me senté a mirar mientras que la casa se quemaba hasta quedar en escombros. Me sentí tan incapaz e indefenso. Con los recursos que tenía a mano no pude hacer nada ante la situación que tenía por delante.

La Biblia nos da algunos buenos ejemplos de la insuficiencia humana. Un libro que contiene muchas ilustraciones del tema es el libro del Éxodo. A cada paso Moisés y el pueblo de Israel fueron confrontados con sus insuficiencias. Dos casos muy claros sucedieron poco después de cruzar el Mar Rojo. Dios acababa de obrar un milagro asombroso pero ahora había millones de personas hambrientas y sedientas por atender.

Moisés hizo que Israel partiese del mar Rojo, y ellos se dirigieron al desierto de Shur. Caminaron tres días por el desierto, sin hallar agua, y llegaron a Mara. Pero no pudieron beber las aguas de Mara, porque eran amargas. Por eso pusieron al lugar el nombre de Mara. Entonces el pueblo murmuró contra

Moisés diciendo: —¿Qué hemos de beber? Moisés clamó al Señor(), y el Señor(*) le mostró un árbol. Cuando él arrojó el árbol dentro de las aguas, las aguas se volvieron dulces (Éxodo 15:22-25a).*

La gente de Israel se encontraba ante una necesidad inmediata. También experimentaba su propia incapacidad de poder hacer algo en cuanto a esa situación. El pueblo estaba padeciendo del temor que produce la insuficiencia.

Es importante recordar que somos finitos y no sobrenaturales. No somos soberanos ya que hay muchas cosas en nuestra vida que somos incapaces de manejar. Debemos entender nuestras insuficiencias como oportunidades para quedar atados a Jesucristo por la fe o quedaremos cimentados al temor. Es preciso recordar que:

MÁS IMPORTANTE QUE LAS CIRCUNSTANCIAS EN LA VIDA ES NUESTRA RESPUESTA A LAS CIRCUNSTANCIAS EN LA VIDA.

Más adelante los israelitas se encontraron frente a otra crisis que les obligó de nuevo a reconocer sus insuficiencias. Después de sólo dos meses de camino volvieron a murmurar contra Moisés:

Entonces toda la congregación de los hijos de Israel murmuró contra Moisés y Aarón en el desierto. Los hijos de Israel les decían: —¡Ojalá el Señor() nos hubiera hecho morir en la tierra de Egipto, cuando nos sentá-*

bamos junto a las ollas de carne, cuando comíamos pan hasta saciarnos! Nos habéis sacado a este desierto para matar de hambre a toda esta multitud (Éxodo 16:2,3).

La gente estaba hambrienta y no hubo forma humana de proveer comida para los millones sin alimento. La situación era urgente. Nada de “mañana”. Precisaba de una solución inmediata.

Dios sí proveyó, pero la gente estaba aprendiendo que eran insuficientes para conseguir aun las cosas básicas como es la comida.

En el Nuevo Testamento hay muchos ejemplos de cómo Jesús se interesaba en llenar la necesidad de la gente. Sanaba y proveía por el bienestar físico, incluyendo la comida:

Al atardecer, sus discípulos se acercaron a él y le dijeron: —El lugar es desierto, y la hora ya avanzada. Despide a la gente para que vayan a las aldeas y compren para sí algo de comer.

Pero Jesús les dijo: —No tienen necesidad de irse. Dadles vosotros de comer.

Entonces ellos dijeron: —No tenemos aquí sino cinco panes y dos pescados (Mateo 14:15-17).

Los discípulos se encontraban en un callejón sin salida. Tenían que alimentar a 5000 personas y eran totalmente incapaces de proveer para la necesidad de los presentes. Se encontraban cara a cara con sus propias insuficiencias. Jesús les ayudó a aprender una lección importante para su fe, mostrando que él era capaz de proveer una forma de

superar la insuficiencia que enfrentaban. Jesús proveyó comida para 5000 hombres, sin contar a las mujeres y a los niños.

Yo también he experimentado la provisión de Dios en mi propia vida. Soy profesor de la Universidad "Christian Heritage" y padre de familia. Me gusta ser responsable con mi hogar, atendiendo sus necesidades. Durante los meses en que preparaba el material para este libro, la Universidad enfrentó algunas dificultades económicas. Fue necesario reducir los salarios de los profesores incluyendo el mío, a la mitad. Yo estaba pagando una hipoteca y necesitaba alimentar a mi familia. Sentía temor. Aunque trabajaba de tiempo completo en la universidad, no era capaz de pagar los gastos. Quería proveer para mi familia y no perder la casa, pero no tenía ni el tiempo ni los recursos suficientes. Me tocó permitir que Dios proveyera de día en día lo que nuestra familia necesitara, y fue interesante ver cómo creció mi fe. Me acerqué mucho al Señor, y aprendí a responder en fe a través de esa prueba.

Algo importante en cuanto a las insuficiencias en nuestras vidas es reconocer la cooperación divina-humana. Esta cooperación se puede explicar por medio de la siguiente fórmula:

**CONFIAMOS EN DIOS PARA LO QUE NO PODEMOS
HACER MIENTRAS QUE
HACEMOS NUESTRA PARTE FIELMENTE Y CON
TODO EMPEÑO.**

Esta cooperación divina-humana nos ayuda a seguir adelante y a la vez a descubrir la fuerza divina que obra a través de nuestra debilidad. Hay un versículo muy conocido que nos es útil para triunfar en la vida diaria:

¡Todo lo puedo en Cristo que me fortalece!
(Filipenses 4:13).

Tenemos que llegar a reconocer que somos criaturas finitas con muchas insuficiencias. Es de suma importancia nuestra forma de tratar con nuestras insuficiencias ya que nunca faltan en esta vida. Nos hacen recordar que como criaturas espirituales dependemos de los recursos sobrenaturales que Dios pone a nuestra disposición.

LA INSEGURIDAD

La inseguridad también tiene que ver con nuestra debilidad humana en relación al futuro. Sentimos inseguridad ante lo desconocido del porvenir. ¿Qué sucederá de aquí a un año? ¿Qué pasará si no me caso? ¿Y qué tal si no me gradúo? Todas estas son preguntas que revelan nuestra inseguridad en cuanto al futuro.

Tomemos como ejemplos las vidas de Moisés y de Gedeón. En la vida de Moisés encontramos muchos aspectos similares a las luchas que libramos cuando no queremos seguir por el camino que Dios nos ha trazado.

Conocemos a Moisés como buen líder de Israel, pero no siempre ocupó esa posición. Dios tuvo que librarlo de sus temores. Veamos varios pasajes en los capítulos 3 y 4 del Éxodo:

—Pero ahora, vé, pues yo te envió al faraón para que saques de Egipto a mi pueblo, a los hijos de Israel.

Entonces Moisés dijo a Dios: —¿Quién soy yo para ir al faraón y sacar de Egipto a los hijos de Israel?

El respondió: —Ciertamente yo estaré contigo. Esto te servirá como señal de que yo te he enviado: Cuando hayas sacado de Egipto al pueblo, serviréis a Dios en este monte.

Moisés dijo a Dios: —Supongamos que yo voy a los hijos de Israel y les digo: “El Dios de vuestros padres me ha enviado a vosotros”. Si ellos me preguntan: “¿Cuál es su nombre?”, ¿“qué les responderé?”

Dios dijo a Moisés: —YO SOY EL QUE SOY.— Y añadió: —Así dirás a los hijos de Israel: “YO SOY me ha enviado a vosotros” (Éxodo 3:10-14).

Moisés estaba luchando con sus debilidades y dudas personales al saber que debía conducir a una nación tan numerosa desde Egipto hacia Canaán. Notemos la pregunta que le hizo a Dios en el verso 11. En otras palabras le está diciendo: “Señor, ¿quién soy yo?” Moisés no quería dirigir a ese pueblo. No sólo se sentía inseguro de sí mismo sino que tuvo que luchar para convencer a su propio pueblo de que le siguiera a Dios. Los israelitas no se iban a convencer solamente porque se les dijera que Dios estaba a su lado para librarles. Sin embargo, Dios estaba en control y Moisés era el hombre indicado para el trabajo. Veamos lo que sucedió poco después:

Entonces respondió Moisés y dijo: —¿Y si ellos no me creen ni escuchan mi voz, sino que dicen: “No se te ha aparecido el Señor(*)?”

El Señor(*) le preguntó: —¿Qué es eso que tienes en tu mano?

El respondió: —Una vara (Éxodo 4:1,2).

Moisés dudaba de sus propias habilidades. Dios le comprendió y le dio una respuesta exacta con el fin de capacitarle y animarle. Dios usó la misma vara de Moisés y obró un gran milagro, convirtiéndolo la vara en serpiente y luego otra vez en vara. Dios obró el milagro para demostrarle a Moisés que su desconfianza carecía de base. Aun así Moisés no estaba del todo seguro en cuanto a la situación, y por eso no estaba dispuesto a colaborar para sacar a Israel de Egipto.

Entonces Moisés dijo al Señor(*): —Oh Señor, yo jamás he sido hombre de palabras, ni antes ni desde que tú hablas con tu siervo. Porque yo soy tardo de boca y de lengua.

El Señor(*) le respondió: —¿Quién ha dado la boca al hombre? ¿Quién hace al mudo y al sordo, al que ve con claridad y al que no puede ver? ¿No soy yo, el Señor(*)? Ahora pues, vé; y yo estaré con tu boca y te enseñaré lo que has de decir.

Y él dijo: —¡Oh Señor; por favor, envía a otra persona! (Éxodo 4:10-13).

Aquí vemos que Moisés reaccionó ante la inseguridad del futuro, permitiendo que el temor lo controlara y lo paralizara. Estaba desobedeciendo el mandato divino. Dios quiso enseñarle a Moisés

que él solo no podía hacer la tarea. Dios quiso usar lo débil de este mundo para llevar a cabo su obra y traer gloria a sí mismo.

Un segundo ejemplo viene del libro de Jueces y se trata de Gedeón.

Entonces el ángel del Señor() fue y se sentó debajo de la encina que está en Ofra, que pertenecía a Joás el abiezerita. Su hijo Gedeón estaba desgranando el trigo en el lagar, para esconderlo de los madianitas. Y se le apareció el ángel del Señor(*), y le dijo: — ¡El Señor(*) está contigo, oh valiente guerrero!*

Y Gedeón le respondió: — ¡Oh, señor mío! Si el Señor() está con nosotros, ¿por qué nos ha sobrevenido todo esto? ¿Dónde están todas sus maravillas que nuestros padres nos han contado diciendo: “¿No nos sacó el Señor(*) de Egipto?” Ahora el Señor(*) nos ha desamparado y nos ha entregado en mano de los madianitas.*

El Señor() le miró y le dijo: — Vé con esta tu fuerza y libra a Israel de mano de los madianitas. ¿No te envió yo?*

Entonces le respondió: — ¡Oh Señor mío! ¿Con qué podré yo librar a Israel? He aquí que mi familia es la más insignificante de Manasés, y yo soy el más pequeño en la casa de mi padre.

Pero el Señor() le dijo: — Ciertamente yo estaré contigo, y tú derrotarás a los madianitas como a un solo hombre (Jueces 6:11-16).*

Aquí vemos que Gedeón temió cumplir la tarea para la cual Dios le había preparado. Gedeón temía al futuro y no creía ser capaz de salvar a Israel. ¿Cómo podría una persona tan insignificante ser usada para lograr algo tan importante? ¿Quién era él? ¿Gedeón dudaba de la posibilidad de liberar a Israel de Madian. Pero vemos que Dios no ha terminado de hablarle. Dios quería acción y una de las tareas para Gedeón era destruir el altar de Baal. Pudo llevarlo a cabo aunque temía al pueblo.

Entonces Gedeón tomó diez hombres de sus siervos e hizo como el Señor() le había dicho. Pero sucedió que temiendo hacerlo de día, por causa de la casa de su padre y de los hombres de la ciudad, lo hizo de noche (Jueces 6:27).*

El próximo evento debió ser una batalla contra los madianitas. Hubo un pequeño tropiezo en el camino por su propio temor. Gedeón no dejó que Dios le fortaleciera en su debilidad sino que seguía temeroso:

Pero Gedeón dijo a Dios: — Si has de librar a Israel por mi mano, como has dicho, he aquí que yo pondré un vellón de lana en la era. Si el rocío está sólo en el vellón y toda la tierra queda seca, entonces sabré que librarás a Israel por mi mano, como has dicho.

Y aconteció así. Cuando se levantó muy de mañana, exprimió el vellón y sacó de él el rocío, una taza llena de agua. Pero Gedeón dijo a Dios: — No se encienda tu ira contra mí; permite que hable una vez más. Sólo

probaré una vez más con el vellón: Por favor, que sólo el vellón quede seco y que el rocío esté sobre todo el suelo.

Y Dios lo hizo así aquella noche. Sucedió que sólo el vellón quedó seco y que el rocío estuvo sobre todo el suelo (Jueces 6:36-40).

Gedeón había probado a Dios porque temía por su propio futuro y el de los israelitas. Quería estar absolutamente seguro de que Dios estaba planeando rescatar a Israel. Dios pasó el examen impuesto por Gedeón, y él sabe confirmar nuestra fe también.

Luego Dios hizo algo con el fin de que los israelitas comprendieran que Dios mismo estaba en control y que tenía poder suficiente para el reto. Dios rebajó de 20.000 a 300 los soldados del ejército israelí. En comparación, los ejércitos de los madianitas y los malecitas eran numerosos como la arena del mar. De nuevo Gedeón tuvo ganas de renunciar. Sentía temor y seguramente hubiera preferido rendirse al enemigo. Pero Dios no quería eso, sino más bien estaba por obrar un glorioso milagro de tal naturaleza que Gedeón jamás lo hubiera podido imaginar. Dios quería rescatar a Israel, pero Gedeón seguía temeroso, así que Dios le dio otra garantía de victoria. Gedeón alcanzó a oír al enemigo hablando del gran temor que le tenían a él y al Señor. Ya con todo eso Gedeón respondió con acción:

Llegaron, pues, Gedeón y los 100 hombres que llevaba consigo a las afueras del campamento, al comienzo de la vigilia intermedia,

cuando acababan de relevar los guardias. Entonces tocaron las cornetas y quebrando los cántaros tomaron las teas con su mano izquierda mientras que con la derecha tocaban las cornetas y gritaban: —¡La espada por el Señor() y por Gedeón!*

Cada uno permaneció en su lugar alrededor del campamento. Pero todo el ejército echó a correr gritando y huyendo. Mientras los 300 hombres tocaban las cornetas, el Señor() puso la espada de cada uno contra su compañero en todo el campamento. El ejército huyó hasta el límite de Abel-mejola junto a Tabat (Jueces 7:19-22).*

¿No es maravilloso lo que Dios usa para rescatarnos? Dios no usó artillería ni bombas contra aquellos enemigos tan numerosos como la arena de la playa. No usó tanques de guerra, sino cántaros, trompetas y antorchas. Eran armas insignificantes excepto cuando Dios estaba peleando por los Israelitas. Dios obró un milagro en una situación imposible. ¿Y la respuesta de los enemigos? Dios usó el temor para derrotarlos. Es realmente maravilloso lo que Dios hará para aumentar nuestra fe. Las dudas de Gedeón sobre el futuro y la liberación de Israel se desvanecieron.

¿Temes al futuro, o de pronto piensas que Dios te ha llamado para hacer una obra para la cual no estás capacitado? Puedes sentir temor de no cumplir la tarea que Dios te ha asignado. Pensemos en el llamamiento del profeta Jeremías:

-Antes que yo te formase en el vientre, te conocí; y antes que salieses de la matriz, te con-

sagré y te di por profeta a las naciones.

Y yo dije: —¡Oh Señor(*)! He aquí que no sé hablar; porque soy un muchacho.

Pero el Señor(*) me dijo: —No digas: “Soy un muchacho”; porque a todos a quienes yo te envié tú irás, y todo lo que te mande dirás. No tengas temor de ellos, porque yo estaré contigo para librarte, dice el Señor(*) (Jeremías 1:5-8).

Dios llamó a Jeremías a profetizar a Israel y a las naciones. Jeremías se sentía inseguro al pensar en tan formidable tarea. Era muy joven, no tenía experiencia ni era orador. Veía todo color de hormiga. Por su parte, Dios no veía ningún problema en que Jeremías fuera su vocero, ya que él escoge usar con éxito a toda persona que confía en él y no confía en sus propias capacidades.

Estas ilustraciones de la Palabra de Dios nos ayudan a comprender que Dios puede usar nuestras limitaciones para su honra y gloria. Dios no usó a aquellos que se sentían seguros de sí mismos, sino a aquellos que confiaban en él para salvarles. Dios usó a personas que reconocían su necesidad de depender de él para dirigir naciones enteras. Hoy también el desarrollo y crecimiento de nuestra fe depende de reconocer que el poder de Dios suplente nuestra debilidad. Un versículo que viene a mente cuando pensamos en lo desconocido y en el futuro es:

La fe es la constancia de las cosas que se esperan y la comprobación de los hechos que no se ven (Hebreos 11:1).

NUESTRAS ENFERMEDADES

Tenemos que aprender estas lecciones en cuanto a nuestra insuficiencia en el presente y nuestros temores en relación al futuro. Además debemos aprender a sobrellevar nuestras enfermedades. Vale la pena pensar en la siguiente frase:

**LA LUCHA POR ALARGAR SU VIDA QUE OCUPA A
MUCHAS PERSONAS SÓLO TERMINA
RESTÁNDOLE CALIDAD A LOS DÍAS QUE DIOS
LES HA CONCEDIDO.**

No hay duda de que la enfermedad es problema para muchas personas. Los estudios y las estadísticas confirman que la enfermedad es causa de muchas dudas y temores. El mayor “asesino” o causante de la muerte es la enfermedad coronaria y el segundo es el cáncer. Estas dos enfermedades amenazan a toda familia.

Muchos han permitido que el miedo a enfermedades graves domine en sus vidas. Se han convertido en víctimas de una preocupación enfermiza con sus síntomas físicos y reaccionan con pánico a cada pequeño malestar. Cuidar al cuerpo es una cosa pero estar obsesionado por el temor es otra.

Recordemos a un individuo cuyo cuerpo estaba minado por la enfermedad. En el Antiguo Testamento encontramos que Job fue un hombre que seguía a Dios, pero que a la vez padecía de muchas aflicciones físicas.

*Yo estaba tranquilo, pero él me sacudió;
me tomó por el cuello y me despedazó.*

*El me ha puesto por blanco suyo;
sus arqueros me han rodeado.*

*Atraviesa mis riñones sin compasión
y derrama por tierra mi hiel.*

*Abre en mí brecha tras brecha;
contra mí arremete como un guerrero.*

*He cosido cilicio sobre mi piel
y he hundido mi fuerza en el polvo.*

*Mi rostro está enrojecido con el llanto,
y sobre mis párpados hay densa oscuridad,
a pesar de no haber violencia en mis
manos*

y de ser pura mi oración (Job 16:12-17).

No hay duda de que Job experimentaba constante dolor (Job 30:17). Seguramente fue parte de la razón por la cual Job tuvo tanto temor y terror de Dios. Job pensaba que Dios había decidido destruirlo y se sentía abrumado.

*Ciertamente él completará
lo que ha determinado acerca de mí,
y tiene en mente muchas cosas
semejantes.*

*Por lo cual yo me turbo en su presencia;
lo considero, y tengo miedo de él.*

*Pero Dios ha debilitado mi valor;
el Todopoderoso me ha aterrado (Job 23:14-16).*

Su condición física y sus pérdidas materiales hicieron que Job temiera que Dios lo fuera a destruir injustamente. Así como Job, nosotros pode-

mos estar sufriendo físicamente y pensar que Dios lo ha permitido para destruirnos. Le tememos a Dios, a la vida y al futuro. Aun en medio de todo, nos parece que debe haber alguna forma de vivir sin tantas dudas y temores referentes a nuestra condición física. ¡La hay!

Conozco a un hombre quien, a pesar de sus problemas físicos, vive en forma positiva y optimista. El perdió su pierna en la guerra y tuvo que someterse a mucha terapia. A pesar de las limitaciones que le impone su pierna postiza, este hombre da gracias por la vida y se desenvuelve bien a pesar de su pérdida.

Esto ilustra algo muy importante: Cómo debemos responder ante nuestras pérdidas. La diferencia espiritual y emocional entre la persona sana y la enferma se hace muy evidente. La persona enferma espiritual y emocionalmente queda obsesionada por sus pérdidas y problemas. Su obsesión lo lleva a la desesperanza. En cambio, la persona sana espiritual y emocionalmente se enfoca en lo positivo y le da gracias a Dios por lo que puede aun disfrutar. Esta clase de actitud es antídoto maravilloso contra el temor a la enfermedad. La pregunta es: "¿Estamos agradeciéndole a Dios lo que nos queda de nuestras vidas y capacidades?" Nuestra respuesta dirá si somos víctimas o victoriosos.

Mientras que daba talleres durante la primavera de 1989, una amiga de la familia se estaba muriendo de cáncer. Tuve la oportunidad de charlar con ella por teléfono y captar cómo ella sobrellevaba la situación con la ayuda de Dios. Me decía que

miraba hacia el futuro con expectativa y esa esperanza la mantuvo victoriosa durante toda su terrible prueba.

Un personaje bíblico que tuvo que luchar con problemas físicos fue el apóstol Pablo. Aunque no sabemos exactamente cuál fue su aflicción, la segunda carta a los Corintios nos habla de su situación:

Para que no me exalte desmedidamente por la grandeza de las revelaciones, me ha sido dado un aguijón en la carne, un mensajero de Satanás, que me abofetea para que no me enaltezca demasiado. En cuanto a esto, tres veces he rogado al Señor que lo quite de mí; y me ha dicho: "Bástate mi gracia, porque mi poder se perfecciona en tu debilidad."

Por tanto, de buena gana me gloriaré más bien en mis debilidades, para que habite en mí el poder de Cristo. Por eso me complazco en las debilidades, afrentas, necesidades, persecuciones y angustias por la causa de Cristo; porque cuando soy débil, entonces soy fuerte (2 Corintios 12:7-10).

Este es un buen ejemplo de una persona que luchó con la enfermedad. Le rogó a Dios que le librara, pero Dios más bien le dio la suficiente gracia para soportar la enfermedad. Fácilmente Pablo hubiera podido permitir que esas enfermedades controlaran su manera de pensar, impidiendo su presentación del Evangelio a las personas y su ministerio en las iglesias. Pablo escogió el mejor camino, orando, buscando a Dios y permitiendo que le die-

ra la respuesta. Tal vez Dios no le concedió la respuesta que anhelaba, pero le suplió la forma de poder sobrellevar la situación. Dios le dio la suficiente gracia para poder vivir con su enfermedad.

Estos ejemplos ilustran algunas de nuestras opciones para sobrellevar las enfermedades físicas en nuestra vida diaria. Es preciso darle gracias a Dios por lo que todavía nos queda y siempre seguir adelante:

Estad siempre gozosos. Orad sin cesar. Dad gracias en todo, porque ésta es la voluntad de Dios para vosotros en Cristo Jesús (1 Tesalonicenses 5:16-18).

También es importante poder mirar hacia el futuro y la provisión que Dios tiene para nosotros en el Cielo.

He aquí, os digo un misterio: No todos dormiremos, pero todos seremos transformados en un instante, en un abrir y cerrar de ojos, a la trompeta final. Porque sonará la trompeta, y los muertos serán resucitados sin corrupción; y nosotros seremos transformados. Porque es necesario que esto corruptible sea vestido de incorrupción, y que esto mortal sea vestido de inmortalidad. Y cuando esto corruptible se vista de incorrupción y esto mortal se vista de inmortalidad, entonces se cumplirá la palabra que está escrita: "¡Sorbida es la muerte en victoria!" (1 Corintios 15:51-54).

En el caso del apóstol Pablo, Dios no le conce-

dió su petición pero en cambio le dio la suficiente gracia para poder soportar su enfermedad.

No es nada fácil tratar positivamente con nuestras insuficiencias en relación al presente, con nuestra inseguridad en cuanto al futuro y con nuestras enfermedades físicas; sin embargo, la forma en que tratamos nuestros temores en estas áreas determina si seamos víctimas o salgamos victoriosos.

CONCLUSIÓN

Al terminar este capítulo sobre el origen del temor quiero relatar una experiencia de mi amigo Roberto Sánchez. Roberto es un hombre acuerpado que vive al otro lado del río, cerca de un sanatorio mental.

Una noche regresaba del trabajo y llegó en su auto hasta el puente que cruza el río. En la mitad del puente había un señor obstaculizando la vía. Al ver la situación Roberto frenó, pensando que se trataba de algún paciente que se había escapado del sanatorio. El hombre agitaba los brazos en el aire procurando pararlo, pero Roberto desvió el carro al otro carril. Sintió temor de que fuera víctima de algún desequilibrado mental. En el acto, el hombre logró brincar al otro lado y de nuevo obstaculizarle la vía. Roberto vio que estaba atrapado, así que brincó del carro agarrando al tipo de la nuca.

El hombre se desplomó en los brazos de Roberto gritando, – ¡Alabado sea Dios por

hacerle parar! El río se llevó el resto del puente y un bus acaba de irse al abismo. Yo quedé aquí para ver si lograba parar el tráfico y evitar más tragedias.

La historia es verídica y muchos murieron esa noche cuando el río se llevó el puente. El hombre que Roberto había considerado un amenazante motivo de temor resultó ser un mensajero enviado de Dios para salvarle la vida.

Esto ilustra una gran verdad que fortalece a los hijos de Dios. Cuando él permite alguna situación increíblemente temeraria en la vida tuya, verás más adelante que Dios la está usando para tu bien y/o el bien de otros. No eres víctima de un destino ciego y fatal. En Dios hay esperanza porque él conoce el futuro y obra en nuestro favor. Uno de los versículos más poderosos que está a nuestra disposición viene del libro de Isaías:

No temas, porque yo estoy contigo. No tengas miedo, porque yo soy tu Dios. Te fortaleceré, y también te ayudaré. También te sustentaré con la diestra de mi justicia (Isaías 41:10).

Dios sabe exactamente lo que necesitamos y sabe cómo cuidar de nosotros. Pensemos en las palabras de Cristo a sus discípulos:

¿Acaso no se venden dos pajaritos por un cuarto? Con todo, ni uno de ellos cae a tie-

rra sin el consentimiento de vuestro Padre. Pues aun vuestros cabellos están todos contados. Así que, no temáis; más valéis vosotros que muchos pajaritos (Mateo 10:29-31).

Dios se interesa en nosotros y en nuestras limitaciones. Cuando nos encontramos frente a frente con dificultades y problemas, podemos escoger ser esclavos del temor, o podemos confiar en el gran YO SOY y así madurar en nuestra fe. Quisiera terminar esta sección con una poesía de W. F. Lloyd:

MIS DÍAS ESTÁN EN TUS MANOS

Mis días están en tus manos,
Señor, allí los quiero dejar.
Mis seres queridos, mi vida, mi ser
son tuyos por siempre cuidar.

Mis tiempos están en tus manos,
Señor, tal como permitas, serán:
Alegres o tristes, con éxitos mil,
o con pruebas que gozo darán.

Mi último bien se encuentra en Dios,
quien aleja mi duda y temor.
La mano del Padre Divino me da
lo que brinda perfecto amor.

W.F. Lloyd

(adaptado al español por Lynn Anderson).

Capítulo 4

LA SOLUCIÓN AL TEMOR

En nuestro estudio sobre el temor hemos aprendido que el temor puede ser nuestro adversario o nuestro amigo. Es nuestro adversario si permitimos que nos controle, pero es amigo si nos obliga a crecer en nuestra fe. Es conveniente repasar algunas grandes verdades con el fin de entenderlas mejor. Hemos visto que debemos aprovechar el temor para crecer en la fe y nunca permitir que el temor nos hunda en la esclavitud.

Además de hacerle hincapié a nuestra forma de ver el temor, hemos visto también las clases de temor, el propósito de Dios en permitir el temor, y cómo usar las promesas de Dios para crecer en la fe. Hemos considerado también los síntomas del temor y la forma en que el temor nos afecta mental, emocional y físicamente. En el tercer capítulo comprendimos las tres causas del temor que son:

1. La insuficiencia en cuanto al presente
2. La inseguridad en relación al futuro
3. Las enfermedades físicas

Aunque ya hemos visto algunas sugerencias para tratar con el temor, en este capítulo vamos a

profundizar el tema. Como todos sabemos, el temor es formidable porque nos puede paralizar, confundir y desorientar. Necesitamos encontrar alguna solución para defendernos del poder del temor que es capaz de convertirnos en personas inútiles.

La primera cosa que necesitamos para vencer el temor es tener una relación personal con Cristo. Claro que podemos tratar de luchar contra el temor sin la ayuda de Dios. Podemos ganar buen dinero e influir en las personas sin contar con la ayuda divina, pero sin una relación personal con Dios carecemos del poder de un Dios amoroso para guiar y ayudarnos. Jesucristo es la única roca confiable cuando las tempestades de la vida nos azotan. No ser esclavo del temor comienza con una relación personal con Dios. Él no es el ser fantástico que pintan muchos, que aguarda para satisfacer nuestro último capricho y antojo. Dios sí provee para nuestras necesidades mientras que dependamos de él dentro de una relación personal. De eso nos habla Juan 15:

Permaneced en mí, y yo en vosotros. Como la rama no puede llevar fruto por sí sola, si no permanece en la vid, así tampoco vosotros, si no permanecéis en mí... Si permanecéis en mí, y mis palabras permanecen en vosotros, pedid lo que queráis, y os será hecho. En esto es glorificado mi Padre: en que llevéis mucho fruto y seáis mis discípulos. Como el Padre me amó, también yo os he amado; permaneced en mi amor. Si guardáis mis mandamientos, permaneceréis en mi amor; como yo también he guardado los

mandamientos de mi Padre y permanezco en su amor (Juan 15:4,7-10).

Este pasaje nos hace ver la importancia de solucionar nuestras dificultades en la vida basado en una constante relación con Dios. Para eso es necesario permitir que la Palabra de Dios domine en nuestros corazones siendo obedientes a sus mandamientos, para así permanecer en su amor. La solución al temor comienza con una relación constante y personal con Dios, como lo indican estos versículos. De otro modo contamos sólo con nuestras propias capacidades y no con el poder del Eterno.

Si tenemos esta relación y estudiamos la Palabra de Dios, ¿cuáles soluciones indica Dios para tratar el temor? Veamos tres que se encuentran en 1 Corintios 13:13:

Y ahora permanecen la fe, la esperanza y el amor, estos tres; pero el mayor de ellos es el amor.

En este capítulo vamos a mirar estas tres soluciones al temor en forma detenida y explicar cómo cada una nos ayuda a triunfar sobre el temor. Comencemos con la esperanza, luego el amor y finalmente, la fe.

ESPERANZA/CONFIANZA

La esperanza es vital para conquistar el temor. La palabra griega que se traduce esperanza significa "esperar algo confiadamente". Esto tiene que ver con una creencia personal de que Dios cumplirá lo que ha prometido en la Biblia.

Es necesario aclarar lo que esto significa y lo que no significa. Primero, en sentido negativo, esta confianza no es simplemente un especie de "doping" psicológico que nos anima y nos excita emocional y físicamente. No es un sentimiento producido humanamente. Es una confianza basada en las Escrituras de un Dios todopoderoso. La esperanza tiene que ver más con creencias que con sentimientos.

¿Dónde podremos encontrar la credulidad adecuada para enfrentarnos a las circunstancias de la vida? ¿Dónde correr en momentos de desesperación? ¿Cómo hacer nuestra esa clase de esperanza? ¿Cuál es la fuente?

Pensemos bien en cada una de estas preguntas reconociendo que la esperanza no es como una vitamina que el cuerpo absorbe fácilmente y que nos revive con poder. Esa esperanza no se consigue simplemente educando a las masas.

La esperanza de que estamos hablando se encuentra en Dios. Dios es nuestra máxima fuente de esperanza porque él es siempre fiel. Los hombres nos pueden fallar porque no son infinitos en amor, fuerza ni capacidad. Sólo Dios tiene atributos infinitos. Varios pasajes en las Escrituras nos muestran que la esperanza viene de Dios. Fue el profeta Jeremías, abrumado y llorando quien dijo:

No me causes terror; tú eres mi refugio en el día del mal (Jeremías 17:17).

En este pasaje Jeremías está clamando al Señor en medio de circunstancias lamentables. El profeta estaba atribulado, pero encontró esperanza en su día de luto.

Otro varón de Dios que tuvo sus momentos difíciles en la vida fue David. Vemos que su esperanza también era el Señor:

*Oh Dios mío
líbrame de la mano de los impíos,
de la mano de los perversos y opresores.
porque tú, oh Señor(*), eres mi esperanza,
mi seguridad desde mi juventud
(Salmo 71:4,5).*

De los muchos que abundan en la Biblia, menciono un último pasaje que nos presenta a Dios como nuestra esperanza. En el libro que escribió Pablo a los romanos, les animó con estas palabras:

Que el Dios de esperanza os llene de todo gozo y paz en el creer, para que abundéis en la esperanza por el poder del Espíritu Santo (Romanos 15:13).

De nuevo descubrimos que Dios es nuestra fuente personal de esperanza. Nuestro Señor es un Dios de esperanza, en quien podemos esperar con toda confianza.

Varios pasajes adicionales nos ayudan a concretar esta posición. Es posible ver a Dios como fuente de esperanza sin comprender la importancia de esa esperanza para defendernos del temor. La Biblia indica que Dios nos da esperanza en la batalla contra el temor. Veamos dos pasajes en los Salmos que demuestran esta verdad:

El Señor() es mi luz y mi salvación;
¿de quién temeré?*

El Señor() es la fortaleza de mi vida;
¿de quién me he de atemorizar?
Cuando se acercaron a mí los malhechores,
mis adversarios y mis enemigos,
para devorar mis carnes, tropezaron y
cayeron.*

*Aunque acampe un ejército contra mí,
mi corazón no temerá.*

*Aunque contra mí se levante guerra, aun
así estaré confiado (Salmo 27:1-3).*

David mantuvo su confianza en Dios quien era su ayuda constante en su lucha contra sus enemigos. David ya no le temía a la gente mala a su alrededor ni siquiera temía a los ejércitos ni a la guerra. David sabía que creía en Dios, fuente de esperanza, poder y luz.

David tuvo un hijo llamado Salomón quien fue el hombre más sabio de la tierra. En su libro de Proverbios, Salomón señala a Dios como fuente de esperanza.

*Hijo mío, no se aparten estas cosas de tus
ojos;
guarda la iniciativa y la prudencia,
y serán vida para tu alma y gracia para tu
cuello.*

*Entonces andarás confiadamente por tu
camino,*

y tu pie no tropezará.

*Cuando te acuestes, no tendrás temor;
más bien, te acostarás, y tu sueño será
dulce.*

No tendrás temor del espanto repentino,

*ni de la ruina de los impíos, cuando llegue,
porque el Señor(*) será tu confianza
y él guardará tu pie de caer en la trampa
(Proverbios 3:21-26).*

Descubrimos de nuevo a Dios como solución activa para enfrentar los temores de la vida. No tenemos por qué temer ningún terror repentino ni los ataques de los malignos porque nuestra confianza está puesta en el Señor.

Contamos también con la esperanza de las Escrituras. La Palabra nos informa que ella llena de esperanza contra los ejércitos del temor.

Pues lo que fue escrito anteriormente fue escrito para nuestra enseñanza, a fin de que por la perseverancia y la exhortación de las Escrituras tengamos esperanza (Romanos 15:4).

La Palabra de Dios nos consuela porque es fuente de esperanza para resistir y triunfar sobre el poder del temor. La esperanza, así como también el amor y la fe, son:

**AYUDAS SOBRENATURALES PROPORCIONADAS
POR DIOS Y
SU PALABRA CUANDO ENFRENTAMOS
LAS LUCHAS DE ESTA VIDA.**

La Biblia tiene razón en hablar de esperanza y confianza cuando trata de nuestros temores ante los enemigos ya que la confianza es indispensable

cuando existe oposición. Pensemos en esto en relación a dos áreas: el deporte y la guerra.

En el campo del deporte es importante tener confianza. En la cancha de fútbol o de baloncesto el equipo que desea ganar necesita confianza. De no tenerla, el equipo resultaría perdiendo. Los jugadores creen firmemente que pueden lograr puntos o goles esperando así ganar el partido.

En el campo de batalla es aun más urgente la confianza. Un entrenamiento riguroso junto con la exhortación adecuada tienen mucho que ver con el adiestramiento del soldado. Esto es evidente en toda guerra y nos ayuda en comprender mejor la vida cristiana. El cristiano está en una batalla y necesita confianza al enfrentarse a las fuerzas de las tinieblas. Efesios 6 dice:

Por lo demás hermanos, estad firmes en el Señor y el poder de su fuerza. Vestíos de toda la armadura de Dios, para que podáis hacer frente a las intrigas del diablo; porque nuestra lucha no es contra sangre ni carne, sino contra principados, contra autoridades, contra los gobernantes de estas tinieblas, contra espíritus de maldad en los lugares celestiales. Por esta causa, tomad toda la armadura de Dios, para que podáis resistir en el día malo, y después de haberlo logrado todo, quedar firmes (Efesios 6:10-13).

Necesitamos pararnos en la batalla con toda confianza contra las fuerzas de las tinieblas. La única forma de poderlo hacer es vistiéndonos con toda la armadura de Dios. Necesitamos el recurso

sobrenatural de la armadura de Dios para lidiar confiadamente la batalla espiritual de cada día. Esto se hace evidente cuando afirmamos la gracia y poder de Jesucristo. Sentimos confianza porque tenemos toda la armadura de Dios.

La Biblia ilustra el poder de la esperanza para ayudarnos a enfrentar los temores de la vida. El primer ejemplo es David cuando se enfrentó a Goliat, el filisteo. Goliat fue un gigante y David apenas un joven que llevaba todas las de perder. Sin embargo al leer 1 Samuel 17 descubrimos que David era un joven con confianza en un Dios que lo iba a favorecer. Cuando quiso convencer al Rey Saúl para que tuviera la victoria, él dijo:

-Fuese león o fuese oso, tu siervo lo mataba. Ese filisteo incircunciso será como uno de ellos, porque ha desafiado a los escuadrones del Dios viviente.

Y David añadió: —¡El Señor(), quien me ha librado de las garras del león y de las garras del oso, él me librará de la mano de ese filisteo! (1 Samuel 17:36-37a).*

David creyó, depositando toda su confianza en Dios. Esto fue antes de confrontar a Goliat. Cuando tenía a Goliat por delante, tuvo la oportunidad de ejercer su fe:

Entonces David dijo al filisteo: —Tú vienes contra mí con espada, lanza y jabalina. Pero yo voy contra ti en el nombre del Señor() de los Ejércitos, Dios de los escuadrones de Israel, a quien tú has desafiado. El Señor(*) te entregará hoy en mi mano, y yo te vence-*

ré. Te cortaré la cabeza y daré hoy los cadáveres del ejército filisteo a las aves del cielo y a los animales del campo. ¡Y toda la tierra sabrá que hay Dios en Israel! También todos estos congregados sabrán que el Señor(*) no libra con espada ni con lanza. ¡Del Señor(*) es la batalla! ¡Y él os entregará en nuestra mano! (1 Samuel 17:45-47).

Los versículos siguientes a este pasaje demuestran que Dios sí salvó a su pueblo ese día. El Dios de la esperanza es digno de toda nuestra confianza.

Así como Dios rescató a David, protegió también a tres hombres que desafiaron al rey de Babilonia. Los tres hombres rehusaron obedecer el mandato de adorar un inmenso ídolo de oro. Su insistencia en honrar sólo a Dios enfureció al Rey Nabucodonosor, y él preparó un tremendo horno de fuego para acabar con los muchachos. Con estas palabras llenas de fe, los jóvenes recibieron el veredicto.

(Sadrac, Mesac y Abed-nego respondieron y dijeron al rey):

—Oh Nabucodonosor, no necesitamos nosotros responderte sobre esto. Si es así, nuestro Dios, a quien rendimos culto, puede librarnos del horno de fuego ardiendo; y de tu mano, oh rey, nos librará. Y si no, que sea de tu conocimiento, oh rey, que no hemos de rendir culto a tu dios, ni tampoco hemos de dar homenaje a la estatua que has levantado (Daniel 3:16-18).

Estos tres hombres confiaron en Dios, así fuera su plan soberano salvarlos o no lo fuera. Jamás le

desobedecerían. Es importante notar la confianza y esperanza que demostraron estos tres jóvenes. Dios salvó a los tres rescatándoles del horno ardiente (Daniel 3:27).

La esperanza es una magnífica defensa contra el temor. Sabemos que tenemos a un Dios todopoderoso quien nos rescata. Vienen a mente las palabras del gran himno que nos recuerda que podemos creer y confiar totalmente en nuestro Dios cuando nos acecha el temor:

*¡Cuán firme cimiento se ha dado a la fe,
De Dios en su eterna palabra de amor!
¿Qué más él pudiera en su libro añadir,
Si todo a sus hijos lo ha dicho el Señor?*

*No temas por nada, contigo yo soy;
Tu Dios yo soy solo, tu ayuda seré;
Tu fuerza y firmeza en mi diestra estarán,
Y en ella sostén y poder te daré.*

*La llama no puede dañarte jamás,
Si en medio del fuego te ordeno pasar;
El oro de tu alma más puro será,
Pues sólo la escoria se habrá de quemar.*

¡CUÁN FIRME CIMIENTO!

por George Keith, Tr. Vicente Mendoza
(CSG 272, FA 276, VC 228, HB 371, GD 22, GT 230)

AMOR Y COMPASIÓN

La segunda ayuda con que contamos para controlar el temor en nuestras vidas es la compasión. En esta sección vamos a ver cómo el amor se relaciona al temor y cómo incide en nuestra vida.

Dios describe el amor en 1 Corintios 13, aclarando en qué consiste, para que captemos su significado para nuestro comportamiento:

El amor tiene paciencia y es bondadoso. El amor no es celoso. El amor no es ostentoso, ni se hace arrogante. No es indecoroso, ni busca lo suyo propio. No se irrita, ni lleva cuentas del mal. No se goza de la injusticia, sino que se regocija con la verdad. Todo lo sufre, todo lo cree, todo lo espera, todo lo soporta. El amor nunca deja de ser (1 Corintios 13:4-8a).

Aquí tenemos una de las mejores exposiciones de lo que caracteriza el amor. El amor verdadero actúa para el bien de otros. Se deja ver en forma tangible, siendo lo que muchas personas desean, pero pocos tienen. El amor divino nos capacita para amar así.

Un librito por Enrique Drummond explica en forma concisa los atributos del amor:

“Paciencia, benignidad, generosidad, humildad, cortesía, bondad, dominio propio y sinceridad — todos estos forman parte del don por excelencia, la medida del hombre ‘perfecto’”

(Lo Más Grande del Mundo
por Enrique Drummond).

Hay varios mandamientos que nos instan a amar. El primero se encuentra en Mateo 22 donde Jesucristo está respondiendo a una pregunta en cuanto al supremo mandamiento:

Jesús le dijo: —Amarás al Señor tu Dios con todo tu corazón y con toda tu alma y con toda tu mente. Este es el grande y el primer mandamiento. Y el segundo es semejante a él: Amarás a tu prójimo como a ti mismo. De estos dos mandamientos dependen toda la Ley y los Profetas (Mateo 22:37-40).

Amar a Dios y a nuestro prójimo es tan básico que fue puesto por Jesús como máxima prioridad y fundamento de la Ley y los libros proféticos.

Se nos dice que debemos amar a Dios y al prójimo. Pero ¿a dónde podemos ir para encontrar y cultivar esa clase de amor? Así, como la esperanza, no es posible conseguirlo en pastillas. No se puede merecerlo ni lograrlo por naturaleza humana a pesar de aseveraciones a lo contrario. Los jóvenes de los años '60, quienes en el momento afirmaban haberlo encontrado, ya no están diciendo lo mismo. El amor que nos ofrece el mundo es algo superficial y pasajero. Ese amor sólo se basa en sentimientos egoístas que fácilmente cambian. No es capaz de enfrentarse a las luchas y las tragedias de la vida. El amor humano tiene fallas y no satisface plenamente. ¿Dónde podemos encontrar un amor que vale la pena?

La fuente del amor verdadero es Dios, en quien encontramos también la verdadera esperanza. El amor divino va más allá de esa excitación emocional que nos llena cuando estamos con una persona que nos gusta mucho. El amor divino abarca mucho más que el afecto puramente humano. Exami-

nemos algunos pasajes bíblicos que señalan que el amor verdadero viene de Dios:

Amados, amémonos unos a otros, porque el amor es de Dios. Y todo aquel que ama ha nacido de Dios y conoce a Dios. El que no ama no ha conocido a Dios, porque Dios es amor. 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. 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 expiación por nuestros pecados (1 Juan 4:7-10).

El amor tiene su origen en el Dios eterno, el gran YO SOY. El llena nuestra más profunda necesidad y siempre nos ama. De nuevo en el mismo capítulo de la carta de San Juan encontramos:

Y nosotros hemos conocido y creído el amor que Dios tiene para con nosotros. Dios es amor. Y el que permanece en el amor permanece en Dios, y Dios permanece en él (1 Juan 4:16).

El gran amor de Dios nos permite gozar de una relación personal con el Creador y nos hace beneficiarios de todas las provisiones que él tiene para nuestro bien.

Porque no nos ha dado Dios un espíritu de cobardía, sino de poder, de amor y de dominio propio (2 Timoteo 1:7).

Notemos el contraste en este versículo. Dios

no nos convierte en entes cobardes, aplastados por el temor, sino que nos levanta para vivir en amor, poder y dominio propio. Sólo Dios ha podido darnos ese espíritu de amor.

Nos sentimos confundidos al tratar de explicar lo que es el amor. No encontramos perfecto amor en otros; conocemos a personas quienes nos han amado alguna vez para luego fallarnos. Ese amor nos parece vacío y falso. La realidad nos enseña que toda persona alguna vez nos fallará en su amor hacia nosotros. Todos necesitamos a alguien con una capacidad infinita para demostrar lo que es el amor eterno. Esa persona es Jesucristo, el Salvador viviente:

Pero Dios demuestra su amor para con nosotros, en que siendo aún pecadores, Cristo murió por nosotros (Romanos 5:8).

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. 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 expiación por nuestros pecados (1 Juan 4:9-10).

Nuestro ejemplo de amor es Jesucristo. Sacrificó su vida por nosotros en amor y pagó nuestra culpa. En su muerte tenemos el ejemplo perfecto de lo que hace el amor: sacrifica todo por los demás.

Hasta ahora hemos visto varios aspectos del amor, pero ¿cómo nos ayuda el amor para vencer el temor? En 1 Juan 4 vemos la relación entre el amor y el temor:

En el amor no hay temor, sino que el perfecto amor echa fuera el temor. Porque el temor conlleva castigo, y el que teme no ha sido perfeccionado en el amor (1 Juan 4:18).

Esta promesa tiene que ver con lo que el amor hará en nuestra vida. El amor perfecto hace desvanecer el temor. Todos seríamos felices al librarnos del temor. A ninguno le gusta vivir atormentado en las garras del temor. Este versículo nos enseña el principio de desplazar el temor con el amor.

Los dos son exclusivos. Este principio de reemplazo se logra por medio del poder del Dios Todopoderoso.

El próximo aspecto del amor que vamos a considerar tiene que ver con lo que implica amar a Dios. Es importante porque forma parte del gran mandamiento. De nuevo nuestro texto es la primera carta del apóstol Juan:

En esto sabemos que amamos a los hijos de Dios, cuando amamos a Dios y guardamos sus mandamientos. Pues éste es el amor de Dios: que guardemos sus mandamientos. Y sus mandamientos no son gravosos (1 Juan 5:2,3).

Amar verdaderamente a Dios se expresa al obedecer sus mandamientos. Es más que sentir un ligero palpitar del corazón durante algún acto religioso en la iglesia. Amar a Dios es obedecerle. Cuando le desobedecemos es porque amamos más a nosotros mismos. Amar a Dios y a las personas no es siempre cosa fácil y, a veces huímos de ponerlo en práctica.

Hay estudios de niños que demuestran la influencia para bien que tiene el amor en su crianza. El Dr. Scott, de Fort Wayne, Indiana, observó algo interesante en la reacción de un recién nacido. La madre del bebé sufría de una depresión después del parto. El pequeño tampoco gozaba de buena salud. El doctor no pudo descubrir en el recién nacido causa alguna para que no estuviera progresando. Al hablar con la señora, el médico pensó que de pronto el niño no estaba recibiendo suficiente amor y atención de su madre. El Dr. Scott y el personal del hospital idearon un plan en el cual las enfermeras se turnaban meciendo al bebé y mostrándole cariño. De inmediato el niño reaccionó, y dentro de poco alcanzó su peso y desarrollo normal.

Otra ilustración del poder del amor, es la historia de una niña que cayó dentro de un pozo. Durante varios días debió permanecer en el fondo del pozo mientras que los equipos de rescate buscaban la mejor forma de rescatarla. Durante esos días la niña no sufrió ningún daño permanente ya que la madre permaneció junto al pozo animándola e infundiéndole confianza. La niña pudo vencer el temor y soportar la soledad e incomodidad del pozo durante todos esos días porque sentía el amor de su madre. El amor infunde salud.

En segundo lugar, el amor nos une y nos ayuda a trabajar juntos en vez de temernos el uno al otro. En un mundo que idealiza la independencia, el egoísmo y la guapeza, el amor es lo que precisamos. En vez de separarnos por medio del divorcio y el auto-centrismo, necesitamos unirnos en amor.

Pero sobre todas estas cosas, vestíos de amor, que es el vínculo perfecto (Colosenses 3:14).

En tercer lugar, el amor apoya y edifica a los demás ya que les fortifica y les ayuda a sentirse respaldados ante sus temores de cada día. Cuando nos dedicamos a ayudar a los demás no tenemos tiempo para temer por nosotros mismos y nuestras propias necesidades. El amor cristiano no destruye, sino más bien estimula al crecimiento de los demás:

Siguiendo la verdad con amor, crezcamos en todo hacia aquel que es la cabeza: Cristo. De parte de él todo el cuerpo, bien concertado y entrelazado por la cohesión que aportan todas las coyunturas, recibe su crecimiento de acuerdo con la actividad proporcionada a cada uno de los miembros, para ir edificándose en amor (Efesios 4:15,16).

Como vimos en 1 Juan 4:18, el temor castiga y atormenta. El temor nos desgarrar, pero el amor nos edifica y nos une. Sabemos bien la diferencia entre las personas que tratan de destruirnos y aquellos que nos animan en amor. El amor es todo lo opuesto al temor porque nos fortalece y nos ayuda a crecer. Al crecer podemos ayudar a otros a crecer también. El amor de Dios es un poderoso antídoto que nos protege de la tiranía del temor.

FE Y VALOR

¿Qué es la fe? La Biblia nos da una definición excelente en Hebreos 11:

La fe es la constancia de las cosas que se es-

peran y la comprobación de los hechos que no se ven. Por ella recibieron buen testimonio los antiguos. Por la fe comprendemos que el universo fue constituido por la palabra de Dios, de modo que lo que se ve fue hecho de lo que no se veía (Hebreos 11:1-3).

La fe es algo que no es fácil definir. Una buena definición se encuentra en un libro por W.E. Vine, **Diccionario Expositivo de Palabras del Nuevo Testamento*** en el cual dice, “la fe es convicción basada en lo que hemos oído”. Esta definición está de acuerdo con el pasaje bíblico de Romanos 10:17 donde afirma que “la fe es por el oír, y el oír por la palabra de Dios”. La Biblia es la fuente **escrita** de la fe.

Existe una conexión sobrenatural entre la fe y la fuente de nuestra fe, que es Jesucristo. Jesús es la fuente **personal** de la fe. El libro de Hebreos nos dice esto en el capítulo 12:

Por tanto, nosotros también, teniendo en derredor nuestro tan grande nube de testigos, despojémonos de todo peso y del pecado que tan fácilmente nos enreda, y corramos con perseverancia la carrera que tenemos por delante, puestos los ojos en Jesús, el autor y consumador de la fe; quien por el gozo que tenía por delante sufrió la cruz, menospreciando el oprobio, y se ha sentado a la diestra del trono de Dios (Hebreos 12:1,2).

* (Fleming H. Revell, 1940). Editorial Caribe, 1994.

La esperanza, el amor y la fe se encuentran todos en Jesucristo. En su Palabra encontramos los recursos sobrenaturales para solucionar las adversidades de la vida. Nos da principios sólidos. Distingue entre lo verdadero y lo falso, quitando la distorsión que produce el temor. Provee fundamento para la fe.

Creemos en Dios como el origen y la fuerza de nuestra fe. Sus atributos y virtudes lo hacen digno de nuestra confianza. Por ejemplo, él es un Dios de poder:

He aquí que yo soy el Señor(), Dios de todo mortal. ¿Habrá alguna cosa difícil para mí? (Jeremías 32:27).*

En segundo lugar, Dios hace todo con algún propósito. No tenemos que preguntar si Dios hace las cosas al azar. Confiamos en él porque sabemos que todo lo hace bien:

“He aquí, yo envió un ángel delante de ti, para que te guarde en el camino y te lleve al lugar que yo he preparado” (Éxodo 23:20).

En este versículo Dios está hablando al pueblo de Israel y les asegura que tiene un propósito definido para sus vidas. Ellos no estaban destinados a vagar para siempre ni para ser destruidos por sus enemigos.

En otra ocasión Dios le habló a Israel a través de su profeta Jeremías acerca de sus planes para su pueblo:

Porque así ha dicho el Señor(): “Cuando*

según mi dicho se cumplan setenta años para Babilonia, os visitaré con mi favor y os cumpliré mi buena promesa de haceros regresar a este lugar. Porque yo sé los planes que tengo acerca de vosotros, dice el Señor(), planes de bienestar y no de mal, para daros porvenir y esperanza” (Jeremías 29:10,11).*

En tercer lugar, podemos confiar en las provisiones divinas. Él se preocupa hasta por los animales y desea proveer para las necesidades del hombre con aun más razón:

“Por tanto os digo: No os afanáis por vuestra vida, qué habéis de comer o qué habéis de beber; ni por vuestro cuerpo, qué habéis de vestir. ¿No es la vida más que el alimento, y el cuerpo más que el vestido? Mirad las aves del cielo, que no siembran, ni siegan, ni recogen en graneros; y vuestro Padre celestial las alimenta. ¿No sois vosotros de mucho más valor que ellas? (Mateo 6:25-26).

Por tanto, no os afanáis diciendo: “¿Qué comeremos?” o “¿Qué beberemos?” o “¿Con qué nos cubriremos?” Porque los gentiles buscan todas estas cosas, pero vuestro Padre que está en los cielos sabe que tenéis necesidad de todas estas cosas (Mateo 6:31-32).

Dios tiene grandes riquezas en gloria para suplir todas nuestras necesidades:

Mi Dios, pues, suplirá toda necesidad vuestra, conforme a sus riquezas en gloria en Cristo Jesús (Filipenses 4:19).

En cuarto lugar, podemos creer en él porque él sabe cómo protegernos y lo hará. Protegió a Israel de los egipcios y a Daniel de los leones. Así como protegió a David del gigante filisteo, nos protegerá a nosotros cuando nos toca caminar por el valle de la sombra:

Aunque ande en valle de sombra de muerte,

no temeré mal alguno, porque tú estarás conmigo.

Tu vara y tu cayado me infundirán aliento. Preparas mesa delante de mí en presencia de mis adversarios.

Unges mi cabeza con aceite; mi copa está rebosando (Salmo 23:4,5).

Aquí vemos a Dios protegiéndonos no sólo de la muerte, sino de nuestros enemigos. En estas situaciones, reconocemos que Dios es digno de nuestra fe.

En quinto lugar, podemos creer en que la presencia divina siempre estará con nosotros. Él es omnipresente.

El Señor() es quien va delante de ti. Él estará contigo; no te dejará ni te desamparará.*

¡No temas ni te atemorices! (Deuteronomio 31:8).

*¿A dónde me iré de tu Espíritu?
¿A dónde huiré de tu presencia?
Si subo a los cielos, allí estás tú;*

*si en el Seol hago mi cama, allí tú estás.
Si tomo las alas del alba y habito en el extremo del mar,
aun allí me guiará tu mano, y me asirá tu diestra.*

*Si digo: "Ciertamente, las tinieblas me encubrirán,
y se hará noche la luz que me rodea",
aun las tinieblas no encubren de ti, y la noche resplandece como el día.
Lo mismo te son las tinieblas que la luz (Salmo 139:7-12).*

En sexto lugar, tenemos fe en su paz, y por lo tanto no necesitamos sentir preocupación sino la confianza y tranquilidad de saber que él nos guarda.

Tú guardarás en completa paz a aquel cuyo pensamiento en ti persevera, porque en ti ha confiado (Isaías 26:3).

Por nada estéis afanosos; más bien, presentad vuestras peticiones delante de Dios en toda oración y ruego, con acción de gracias. Y la paz de Dios, que sobrepasa todo entendimiento, guardará vuestros corazones y vuestras mentes en Cristo Jesús (Filipenses 4:6,7).

Séptimo, podemos creer en lo que él nos ha prometido. Hay multitud de promesas en la Biblia, pero veamos una en la carta a los filipenses:

Estando convencido de esto: que el que en vosotros comenzó la buena obra, la perfec-

cionará hasta el día de Cristo Jesús (Filipenses 1:6).

Repasemos los atributos y virtudes que nos dan razón de creer en Dios. Con estas bases para la fe podemos enfrentar nuestros temores con éxito:

- * Fe en el poder de Dios Jeremías 32:27
- * Fe en el propósito de Dios Éxodo 23:20;
Jeremías 29:10-11
- * Fe en la provisión de Dios Mateo 6:25,26,
31,32;
Filipenses 4:19
- * Fe en la protección de Dios Salmo 23:4,5
- * Fe en la presencia de Dios Deuteronomio
31:8;
Salmo 139:7-12
- * Fe en la paz de Dios Isaías 26:3;
Filipenses 4:6-7
- * Fe en las promesas de Dios Filipenses 1:6.

El capítulo 11 a los Hebreos nos presenta un desfile de hombres y mujeres quienes vivieron por fe y vencieron sus temores. Uno de ellos fue Moisés, quien tuvo que escoger entre temer o vivir por fe:

Por la fe Moisés, cuando llegó a ser grande, rehusó ser llamado hijo de la hija del Faraón. Prefirió, más bien, recibir maltrato junto con el pueblo de Dios que gozar por un tiempo de los placeres del pecado. El consideró el oprobio por Cristo como riquezas superiores a los tesoros de los egipcios, porque fijaba la mirada en el galardón. Por la fe

abandonó Egipto, sin temer la ira del rey, porque se mantuvo como quien ve al Invisible (Hebreos 11:24-27).

Y Moisés es sólo uno de muchos enumerados en este capítulo. Eran personas que podían haber sido víctimas del temor, pero escogieron ser victoriosos por fe:

¿Qué más diré? Me faltaría el tiempo para contar de Gedeón, de Barac, de Sansón, de Jefté, de David, de Samuel y de los profetas. Por la fe éstos conquistaron reinos, hicieron justicia, alcanzaron promesas, taparon bocas de leones, sofocaron la violencia del fuego, escaparon del filo de la espada, sacaron fuerzas de la debilidad, se hicieron poderosos en batalla y pusieron en fuga los ejércitos de los extranjeros (Hebreos 11:32-34).

En el **Libro de los Mártires*** de Foxe encontramos las historias de muchos cristianos que vencieron el temor, aun ante amenazas de muerte. Multitudes de cristianos fueron ejecutados durante la Edad Media, y aun en este Siglo 20 muchos han muerto por su fe. No han vacilado en la fe, ni han temido la muerte, porque han tenido valores eternos. Sabían que en el Cielo los recibiría por siempre jamás un gran Dios digno de toda confianza y fe.

La fe es un gran antídoto contra el temor que aumenta a diario por la inseguridad y el terrorismo en nuestro mundo. Recordemos la frase:

* John Foxe, Editorial Clie, Barcelona, 1994.

**EL TEMOR SILENCIARÁ NUESTRA FE O NUESTRA
FE SILENCIARÁ NUESTRO TEMOR.**

No se puede escapar del temor pero el cristiano tiene la mejor defensa y el arma para combatir el temor – su fe:

Porque todo lo que ha nacido de Dios vence al mundo; y ésta es la victoria que ha vencido al mundo: nuestra fe. ¿Quién es el que vence al mundo, sino el que cree que Jesús es el Hijo de Dios? (1 Juan 5:4,5).

Posiblemente estos versículos fueron la inspiración de Juan H. Yates e Ira D. Sankey cuando escribieron este gran himno inmortal:

*Soldados del Señor Jesús,
pendones levantad;
Luchad valientes que la luz,
muy pronto acabará.
Al enemigo combatid, con gran celeridad;
Por fe en Jesús al mundo vil,
podréis así ganar.*

*Su amor pendón es de bondad,
su ley herencia fiel;
La senda de la santidad
seguimos por doquier.
Por fe en Jesús el Salvador,
y fervida oración,
Y me prepara el Salvador,
en gloria una mansión.*

*Al que venciere Dios dará, ropaje sin igual;
Su nombre allá confesará
Jesús el Inmortal.
Nuestra alma por la eternidad,
a Dios alabará;
Pues por la fe y la santidad,
al mundo vencerá.*

*Fe la victoria es, fe la victoria es;
Fe la victoria es, del mundo vencedora.*

FE LA VICTORIA ES

por John H. Yates, Tr., H.T. Reza
(CSG 530, HB 382, GD 154)

CONCLUSIÓN

Hemos caminado bastante lejos en este pequeño libro explorando los diferentes aspectos del temor, y hemos visto gran cantidad de pasajes bíblicos. Este capítulo tiene como propósito principal: ayudarte a encontrar las soluciones correctas para poder vencer el temor por medio de la Palabra de Dios y a través de su poder. El amor, la esperanza y la fe son vitales en nuestra vida diaria como hijos de Dios, y serán de ayuda para tratar con éxito los muchos temores que te confrontan.

Todos nos enfrentamos a veces con grandes temores y es importante recordar que no hay una fórmula mágica e instantánea para tratar con el temor. El temor no es nada fácil y nuestra reacción natural de

rendirnos a su control es difícil de superar. Sin embargo, tener éxito y resultar victorioso sobre el temor se logrará haciendo uso de todos los recursos que Dios ha puesto a nuestro alcance. No existe una salida fácil al temor ya que se nos presenta a cada paso. Pero, poco a poco, podemos vencer, aun cuando la situación nos parezca abrumadora. Dios está a nuestro lado y quiere ser el "brazo fuerte" en medio de nuestras debilidades. No necesitamos seguir esclavizados al temor.

Recordemos que ser una persona con fe no significa siempre escapar ileso de toda situación temeraria en la vida pero sí significa que la fe nos librará de ser víctimas del temor. Por ejemplo en Isaías 43:1-2 dice:

Pero ahora, así ha dicho el Señor (), el que te creó, oh Jacob; el que te formó, oh Israel: "No temas, porque yo te he redimido. Te he llamado por tu nombre; tú eres mío. Cuando pases por las aguas, yo estaré contigo; y cuando pases por los ríos, no te inundarán. Cuando andes por el fuego, no te quemarás; ni la llama te abrasará (Isaías 43:1,2).*

Thomás Neale dijo, "El Señor calmará la tempestad alrededor o permitirá que rujan las tempestades mientras que consuela tu corazón". Otra persona bien conocida por

sus composiciones musicales ha escrito las siguientes líneas en cuanto a Dios y el temor:

*Día en día a Cristo está conmigo,
me consuela en medio del dolor.
Pues confiando en su poder eterno,
no me afano ni me da temor.
Sobrepuja todo entendimiento,
la perfecta paz del Salvador
En su amor tan grande e infinito,
siempre me dará lo que es mejor.*

*Día en día Cristo me acompaña,
y me brinda dulce comunión.
Todos mis cuidados él los lleva;
a él le entrego mi alma y corazón.
No hay medida del amor supremo,
de mi bondadoso y fiel Pastor.
Él me suple lo que necesito, pues el pan
de vida es mi Señor.*

*Oh Señor, ayúdame este día,
a vivir de tal manera aquí
Que tu nombre esté glorificado,
pues anhelo honrarte sólo a ti.
Con la diestra de tu gran justicia,
me sustentas en la turbación.
Tus promesas son sostén y guía,
siempre en ellas hay consolación.*

Día en Día

por Lina Sandell, Tr., F. Cook y R. C. Savage
(CSG 368, FA 238, VC 152, HB 364)

Tú has recibido todo un arsenal espiritual para poder luchar en la guerra contra el temor. Has sido animado y retado por medio de las Escrituras. Has visto algunas soluciones para el problema del temor. La pregunta lógica en este momento es, ¿qué harás? La aplicación de estas verdades depende ahora de ti. En este libro y en la Palabra de Dios tienes algunos recursos muy especiales para defenderte de los temores que controlan y paralizan a las personas. Este escritor desea dejar un último pensamiento en cuanto al temor: Cuando le sigues a Dios, la aplicación de su verdad a tu vida te llevará por dónde debes ir. ¿Cuál será el camino tuyo? ¿El de la Biblia o el del hombre? ¡La decisión es tuya en la lucha contra el temor!

AUTOR

Después de graduarse de la Universidad de Cedarville en 1968, el Dr. Ken Nichols terminó su M.S. en consejería en la Universidad Wright para luego seguir especializándose en la Universidad Rosemead en la facultad de sicología profesional donde recibió su M.A. y doctorado en Consejería. Actualmente es decano de la facultad de sicología de la Universidad Christian Heritage, en El Cajón, California. Se casó con Marlene en 1966 y tienen tres hijos: Marcos, Kendra y Kara.

El Dr. Nichols es fundador y director del ministerio conocido por las siglas A.L.I.V.E. (que en inglés representan palabras que significan "Viviré cada día recordando que hay una eternidad por delante"), un ministerio de consejería que cada iglesia puede aplicar a las necesidades de su comunidad. Este ministerio se basa en la autoridad de la Palabra de Dios y el poder de Jesucristo para cambiar a las personas. Incluye retiros para parejas, seminarios sobre la familia, consejería profesional e instrucción en consejería para pastores y laicos.

Los esposos Anderson escribieron este libro basándose en los cursillos que dicta el Dr. Nichols sobre "El Temor".

FINALMENTE - TUS TEMORES HOY

El temor es una de las plagas de esta era. En un reciente discurso sobre la violencia, cierto Senador latinoamericano reconoció que *"vivimos bajo el imperio del miedo"*. En estos tiempos los hijos de Dios debemos recordar:

"Aunque ande en valle de sombra de muerte, no temeré mal alguno, porque tú estarás conmigo" (Salmo 23:4).

Jesucristo prometió a sus seguidores:
"Toda autoridad me ha sido dada en el cielo y en la tierra... y he aquí, yo estoy con vosotros todos los días, hasta el fin del mundo" (Mateo 28:18, 20).

Querido lector, ¿Cuáles son tus temores? Escríbelos aquí y luego entrégalos al cuidado de Dios.

Oración: Señor, renueva en nosotros la confianza de que Jesús está hoy con nosotros, y su presencia y amor echan fuera todos nuestros temores.