

EL PODER DE VIVIR UNA VIDA FELIZ



Ah, contentamiento. Una vida libre de preocupaciones, miedos, ansiedades... esos enemigos de la existencia piadosa. Un buen auto, una linda casa, seguridad financiera, el cónyuge perfecto, los hijos perfectos, la iglesia perfecta... de eso se trata el contentamiento, ¿verdad? Incorrecto, pero desafortunadamente, muchas personas aceptan esa definición en la actualidad.

Y en lugar de ayudarnos a encontrar el camino hacia la satisfacción, poner nuestra esperanza en esta visión falsa es una receta segura para la infelicidad. La vida se convierte en un ejercicio constante de comparación y parece que nunca estamos a la altura. Mi casa no es lo suficientemente grande, mi auto lo suficientemente nuevo, mi ropa lo suficientemente elegante. Impulsadas por las redes sociales, nuestras vidas se convierten en una carrera, apresurándonos a adquirir lo próximo que podría traernos felicidad. Somos bombardeados por imágenes y propaganda, convenciéndonos de que necesitamos más y merecemos algo mejor.

Sin embargo, las redes sociales no son las únicas culpables. Internet, la televisión, los juegos e incluso los espectaculares son parte del problema. Hoy en día, la persona promedio puede encontrar la asombrosa cantidad de 6,000 a 10,000 mensajes por día que generan descontento al decirnos que nuestras vidas simplemente no son correctas a menos que tengamos lo que sea que estén promoviendo. Y en nuestros días de información instantánea, parece que la sociedad vive en un constante estado de infelicidad.



UNA VIDA FELIZ

La Biblia nos dice que *“la piedad es gran ganancia cuando va acompañada de contentamiento”* (1Tim 6:6). Pero cuando observamos el mundo que nos rodea, ¿sabemos siquiera cómo sería una vida feliz? E incluso si lo hiciéramos, ¿es realmente un objetivo alcanzable? Hay docenas de versículos bíblicos que nos animan a llevar una vida de contentamiento y a alejarnos de las cosas que causan descontento. Obviamente, esto es fundamental para la vida de piedad que Dios desea que vivamos; es un llamado a la vida de cada creyente. Además, podemos estar segu-

ros de que cualquier cosa que Dios nos llame a hacer, Él nos da poder para lograrlo.

El contentamiento significa estar satisfecho con lo que tienes, quién eres y dónde estás. Es respetar la realidad del presente confiando tu futuro en manos del Dios que te ama apasionadamente. La Biblia nos llama a enfocarnos en nuestras convicciones, no en nuestras circunstancias, creyendo que el poder, el propósito y la provisión de Dios son siempre suficientes. Es aprender a caminar a través de la adversidad descansando en las promesas de Dios a pesar de lo que sucede a nuestro alrededor.

Innumerables fuentes nos dicen que la satisfacción solo se puede encontrar si “nos esforzamos” por lograr obtenerla. Por supuesto, resistir la tentación de caer en el descontento requiere coraje y compromiso. A veces, podemos sentir como si estuviéramos atrapados en un combate cuerpo a cuerpo con un enemigo muy real que está decidido a hundir nuestros esfuerzos. Sin embargo, creo que la verdadera satisfacción se encuentra cuando equilibramos el “esfuerzo” con otros tres principios fundamentales: confianza, descanso y gratitud.

CONFIANZA

Es imposible vivir una vida feliz, a salvo en los brazos del Señor, si no confiamos en Él; y por más que nos esforcemos, no lograremos que esa confianza se vuelva una realidad. La confianza nace de una relación, caminando de la mano con Él, estudiando Su Palabra y creyendo no sólo en quién Él es, sino quiénes somos nosotros en Él. Muchos de nosotros estamos cautivos por una identidad falsa basada en nuestras experiencias de vida, nuestros fracasos y decepciones, y las opiniones negativas de los demás. Podemos creer que somos inútiles, indignos e incluso imperdonables. Nos sentimos impotentes, derrotados, destinados a caminar sin la victoria. Mientras nos permitamos creer que eso es lo que somos, entonces eso es lo que seremos. La felicidad permanecerá lejos de nuestro alcance.

Pero si creemos que Dios es quien Él dice que es: el Dios amoroso y misericordioso para quien nada es imposible, el Dios que dice que nunca nos dejará ni nos abandonará, que nos ama con amor eterno, que perdona nuestros pecados y los



aleja tanto como está alejado el este del oeste; entonces también tenemos que creer que somos quienes Él dice que somos. Los Escritos de los Apóstoles (NT) nos dicen esto:

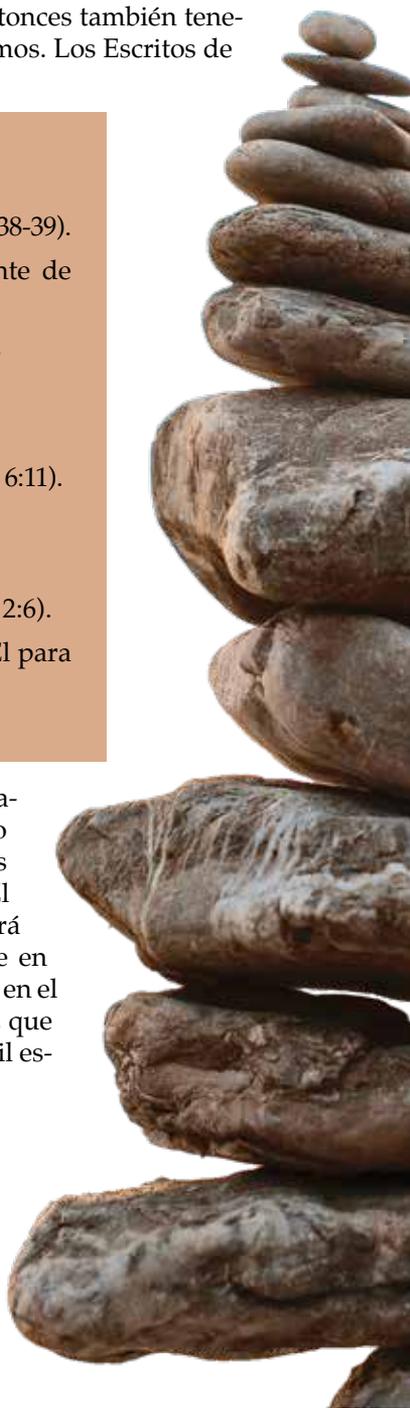
1. Eres una nueva creación (2 Cor 5:17).
2. Eres más que vencedor (Ro 8:37).
3. Nada te puede separar de Su amor (Ro 8:38-39).
4. Estás completamente justificado delante de Él (Ro 8:30).
5. Estás muerto en *Yeshúa* (Jesús) (Ro 6:6).
6. Estás vivo en *Yeshúa* (Ro 6:8, Ef 2:5).
7. Eres libre de condenación (Ro 8:1).
8. Eres santificado, santo y apartado (1 Cor 6:11).
9. Eres la justicia de Dios (2 Cor 5:21).
10. Eres escogido y sin mancha (Ef 1:4).
11. Estás sentado en lugares celestiales (Ef 2:6).
12. Eres obra de Dios, hecho a mano por Él para buenas obras (Ef 2:10).
13. Eres un hacedor de la Palabra (St 1:22).

Él dice que somos Sus hijos e hijas, y en Su Palabra, deja bastante claro que todo lo que es Suyo también es nuestro. Todas nuestras necesidades serán suplidas, cada oración será respondida. Él será nuestro escudo y nuestro defensor. Él nos dará poder para manejar cualquier cosa que se cruce en nuestro camino, y es Su voluntad que caminemos en el poder y la autoridad del Espíritu Santo. Una vez que eso se ha asentado en nuestros corazones, es difícil estar descontentos.

DESCANSO



Vivimos en un mundo loco en el que cuanto más ocupados estamos, más nos admiran nuestros compañeros. Descansar ni siquiera está realmente en nuestro vocabulario. ¡Somos fuertes, somos independientes y estar “sumamente ocupados” es una insignia de honor! Pero esto es lo opuesto a la vida que Dios



desea que tengamos. *“Descansa en el Señor y espéralo con paciencia”* (Sal 37:7a NKJV).

Nuestro constante apresuramiento entre una cosa y otra, el nunca parar para tomar un respiro; no solo es poco saludable para nuestro cuerpo, sino que también nos debilita espiritualmente. Vivir una vida así nos mantiene enfocados en nuestras circunstancias y abre la puerta para que el enemigo nos tiente con el descontento. Pero el Señor dice que Él quiere que descansemos en perfecta paz, en esa tranquila calma que Él da a aquellos que confían en Él, lo aman y lo obedecen sin importar sus circunstancias.

Confiar en Él también significa creer en Su soberanía, comprender que, en última instancia, Él tiene el control. Nuestras vidas son Suyas, le pertenecemos a Él y podemos creer que Él siempre desea nuestro bien, incluso cuando nuestras circunstancias nos hagan creer lo contrario. *“Y sabemos que para los que aman a Dios, todas las cosas cooperan para bien, esto es, para los que son llamados conforme a Su propósito”* (Ro 8:28). La frase griega “llamados conforme a Su propósito” también podría traducirse como “elegidos divinamente para ser presentados a la vista del público”. Una vez que nos convertimos en creyentes, hemos respondido a la invitación de Dios de ser exhibidos, amarlo y vivir de tal manera que constantemente revelemos a quienes nos rodean quién es Dios y la gloria y la maravilla de tener una relación con Él.

Pero en nuestras agobiadas vidas del siglo XXI, hace falta otra palabra en nuestro vocabulario: rendición. Hemos sido condicionados para luchar por la independencia, resolver nuestros propios problemas y cuidar de nosotros mismos y de quienes nos rodean. En contraste, Dios dice que debemos apoyarnos en Él, dejar de luchar y descansar completamente dependientes de Él. El mundo quiere hacernos creer que debemos ser fuertes, pero el apóstol Pablo nos dice que él era más fuerte cuando estaba en su punto más débil (2 Cor 12:10).

Cuando soltamos nuestras cargas y con gozo entregamos nuestra voluntad a la Suya, realmente podemos “descansar”. Y mientras pasamos tiempo con Él, disfrutándolo y sumergiéndonos en Su Palabra, nos damos cuenta de que lo que ofrece el mundo es distracción y tentación. Pero Dios se ofrece a Sí mismo... y con Él vienen el descanso y la alegría. El autor puritano del siglo XVII

Jeremiah Burroughs, escribió: «*El contentamiento es ese marco de espíritu: dulce, íntimo, tranquilo y lleno de gracia, que se entrega libremente y se deleita en la disposición [autoridad] sabia y paternal de Dios, en todas las condiciones*». Véase también Éxodo 33:14.

GRATITUD



La gratitud se define como la cualidad de estar agradecido; disposición a mostrar aprecio por la bondad. Como personas que confiamos en la fidelidad de Dios y descansamos en el conocimiento de Su amorosa soberanía, nuestras reacciones pueden apartarnos de aquellos que viven sin esta esperanza. Tener pensamientos de gratitud en realidad aumenta la producción de dopamina en nuestro cerebro, inundándonos de sensaciones agradables. Cuanta más dopamina producen nuestros cerebros, más desean. Entonces, estar agradecido es una especie de estado que se perpetúa a sí mismo. Vivir una vida feliz es imposible sin gratitud. Los expertos nos dicen que también nos hará experimentar algunos beneficios para la salud. Aquellos que han cultivado la gratitud experimentan un sistema inmunológico más fuerte, menos dolor en las articulaciones, menor presión arterial, mejor sueño, más compasión y menos soledad. Esto puede ser una novedad para nosotros, pero el salmista lo entendió hace más de 2000 años (ver Salmo 103:2-5).

La gratitud es como una armadura que nos protege de la tentación del descontento. Si llenamos nuestras mentes con pensamientos de la grandeza de Dios en todo lo que Él es y ha hecho por nosotros, incluso con pensamientos del crecimiento que experimentamos en los tiempos difíciles; no quedará lugar para la trampa negativa que el enemigo ha tendido.

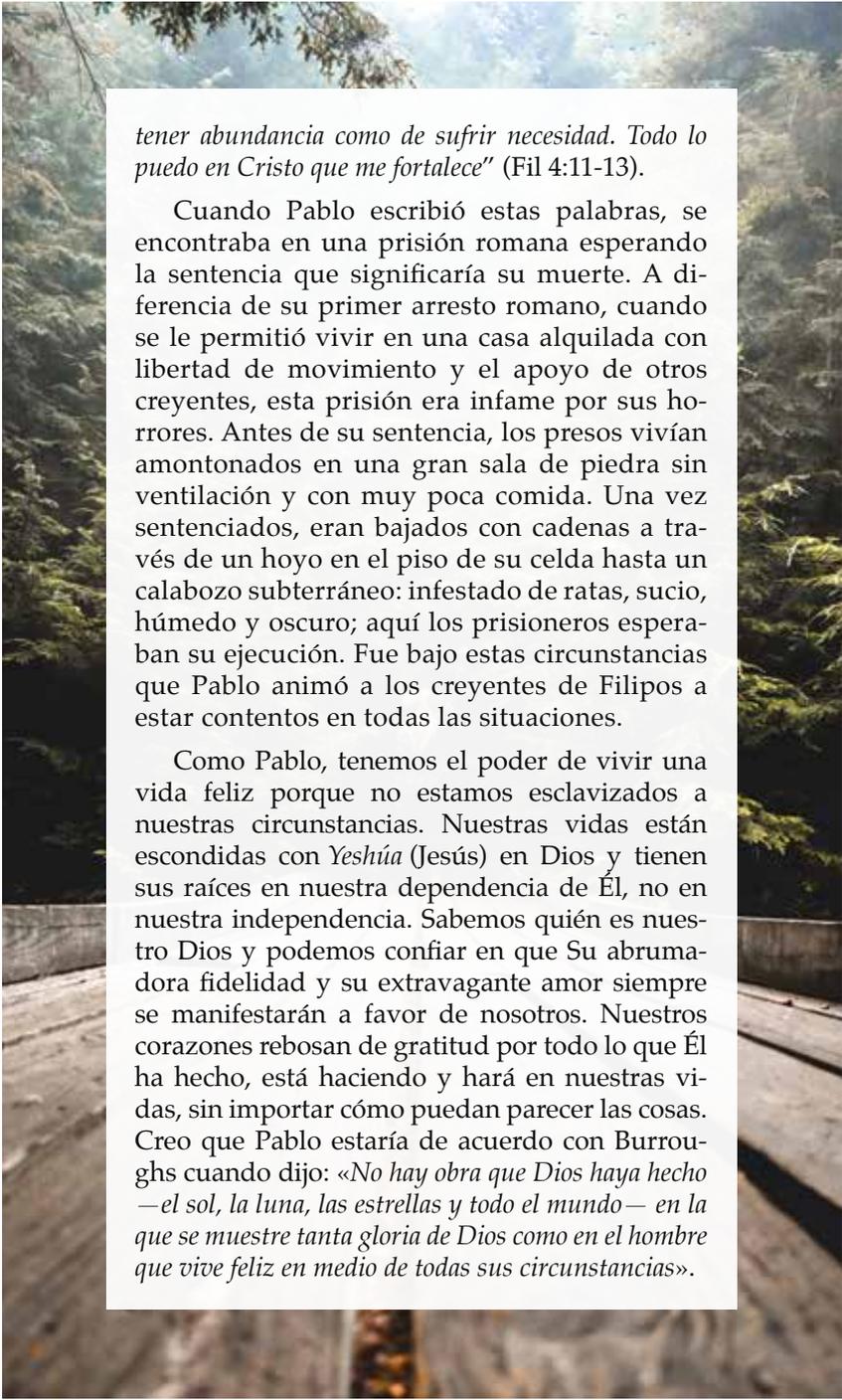
UNA LECCIÓN DE PABLO



En los escritos de Pablo se encuentran muchas referencias sobre el contentamiento. A pesar de que él había vivido una vida extremadamente difícil: golpeado, azotado, encarcelado y naufrago, nadie ha sido un defensor más elocuente de la importancia del contentamiento.

“No que hable porque tenga escasez, pues he aprendido a contentarme cualquiera que sea mi situación. Sé vivir en pobreza, y sé vivir en prosperidad. En todo y por todo he aprendido el secreto tanto de estar saciado como de tener hambre, de





tener abundancia como de sufrir necesidad. Todo lo puedo en Cristo que me fortalece” (Fil 4:11-13).

Cuando Pablo escribió estas palabras, se encontraba en una prisión romana esperando la sentencia que significaría su muerte. A diferencia de su primer arresto romano, cuando se le permitió vivir en una casa alquilada con libertad de movimiento y el apoyo de otros creyentes, esta prisión era infame por sus horrores. Antes de su sentencia, los presos vivían amontonados en una gran sala de piedra sin ventilación y con muy poca comida. Una vez sentenciados, eran bajados con cadenas a través de un hoyo en el piso de su celda hasta un calabozo subterráneo: infestado de ratas, sucio, húmedo y oscuro; aquí los prisioneros esperaban su ejecución. Fue bajo estas circunstancias que Pablo animó a los creyentes de Filipos a estar contentos en todas las situaciones.

Como Pablo, tenemos el poder de vivir una vida feliz porque no estamos esclavizados a nuestras circunstancias. Nuestras vidas están escondidas con *Yeshúa* (Jesús) en Dios y tienen sus raíces en nuestra dependencia de Él, no en nuestra independencia. Sabemos quién es nuestro Dios y podemos confiar en que Su abrumadora fidelidad y su extravagante amor siempre se manifestarán a favor de nosotros. Nuestros corazones rebosan de gratitud por todo lo que Él ha hecho, está haciendo y hará en nuestras vidas, sin importar cómo puedan parecer las cosas. Creo que Pablo estaría de acuerdo con Burroughs cuando dijo: *«No hay obra que Dios haya hecho —el sol, la luna, las estrellas y todo el mundo— en la que se muestre tanta gloria de Dios como en el hombre que vive feliz en medio de todas sus circunstancias».*

Bibliografía

Auxier, Brooke. "64% of Americans Say Social Media Have a Mostly Negative Effect on the Way Things Are Going in the U.S. Today." *Pew Research Center*. <https://www.pewresearch.org/fact-tank/2020/10/15/64-of-americans-say-social-media-have-a-mostly-negative-effect-on-the-way-things-are-going-in-the-u-s-today/>

Burroughs, Jeremiah. *The Rare Jewel of Christian Contentment*. The Banner of Truth Trust, London, 1964.

Green, Jay, P. *The Interlinear Bible*. Hendrickson Publishers, Peabody, 1986.

"History of Ancient Rome." *UNRV Roman History*. <https://www.unrv.com/government/roman-prisons-php>

Jeter, Derrick, G. "Historical Background of Paul's Final Imprisonment." *The Bible-Teaching Ministry of Pastor Chuck Swindoll*. <https://www.insight.org/resources/article-library/individual/historical-background-of-paul-s-final-imprisonment>

Strong, James. *Strong's Exhaustive Concordance of the Bible*. Abingdon Press, Nashville, 1983.

Vine, W.E., Unger, F. Merrill and White, William. *Vine's Complete Expository Dictionary of Old and New Testament Words*. Thomas Nelson Publishers, New York, 1996.

Traducido por Raquel González – Coordinadora Centro de Recursos Hispánicos • Revisado por Robin Orack – Voluntaria en Puentes para la Paz • Las citas bíblicas son tomadas de Nueva Biblia de las Américas © Copyright (c) 2005 by the Lockman Foundation • Usadas con permiso. www.NBLH.org

TERMINOLOGÍA:

Muchos de nuestros lectores llevan largo tiempo conociendo acerca de Israel, pero otros justamente comienzan a comprender la importancia de defender al Pueblo Escogido de Dios. Algunos prefieren los nombres y términos en hebreo, mientras que otros se sienten más cómodos con la terminología cristiana tradicional. Ya que queremos demostrar el mismo respeto a todos mientras proveemos una agradable experiencia educativa, hacemos el mayor esfuerzo de usar ambos términos cuando podamos. Estos son algunos de los términos referidos:

- Jesús (*Yeshúa*)
- *Tanaj* (Antiguo Testamento, o AT) – *Tanaj* es un acrónimo usado en el judaísmo que representa *Torá*, *Neviim* (Profetas) y *Ketuvim* (Escritos)
- Escritos de los Apóstoles (Nuevo Testamento, o NT)
- *Torá* (Génesis a Deuteronomio)

Oficinas de Puentes para la Paz

Australia: Tel: (61) 7-5479-4229, bfp.au@bridgesforpeace.com

Canadá: Tel: 204-489-3697, Llamada gratuita: 855-489-3697, info@bfpcan.org

Corea del Sur: Tel: 070-8772-2014, bfp@bfpkorea.com

Estados Unidos: Tel: 800-566-1998, Productos: 888-669-8800, postmaster@bfpusa.org

Japón: Tel: 03-5969-9656, bfp@bfpj.org

Mundo Hispano: intl.spanish@bridgesforpeace.com

Nueva Zelanda: Tel: (64) 7-855-8565, emather.nz@bridgesforpeace.com

Reino Unido: Tel: 01656-739494, ukoffice@bridgesforpeace.com

Rusia: Tel: (7) 903-309-1849, info.ru@bridgesforpeace.com

Sudáfrica: Tel: 021-975-1941, info@bridgesforpeace.co.za



©NUESTRA NUEVA POLÍTICA:

Puentes para la Paz (Bridges for Peace) posee el derecho propietario de este material. Animamos a los pastores, maestros bíblicos y líderes eclesiásticos que utilicen estos artículos para predicar o enseñar. Por este medio, extendemos nuestro permiso para hacer una cantidad limitada de copias con fin educativo. Sin embargo, cualquier otro propósito para reproducir o transmitir este material, incluyendo nueva publicación, grabación o distribución a través de un sistema de archivo o recuperación de datos, requiere el expreso permiso de Bridges for Peace, International.

Puentes para la Paz: Somos cristianos que apoyamos a Israel y promovemos una mayor relación entre cristianos y judíos en Israel y alrededor del mundo.

Sede Internacional

P.O. Box 1093, Jerusalem, Israel

Tel: (972) 2-624-5004

intl.office@bridgesforpeace.com

www.bridgesforpeace.com www.puentesparalapaz.org

