

# ESTAR CONTENTO



**Gabriel Gil**

«UN LIBRITO SENCILLO PARA DESATAR LA SENCILLEZ  
DEL CONTENTAMIENTO EN SUS VIDAS»



**Estar contentos con lo que poseemos es la más segura y mejor de las riquezas.”**

**Cicerón**

# Tabla de contenido

Prólogo. Marco A. Huerta (7)

1ª Parte: ¡Esté contento! (12)

2ª Parte: Manual para mantenerse con-  
tento (22)

3ª Parte: 27 Máximas del contentamiento  
(33)

4ª Parte: Cuide su contentamiento (69)

Conclusión (90)



ESTAR CONTENTO

©2023 Gabriel Gil Arancibia

El ISBN es: 978-956-414-901-1

Ver las redes sociales de Gabriel Gil

<https://linktr.ee/gabriel.gil>

Maquetación y diseño editorial: Daniel Medina G.

[Contacto Whatsapp: +52 662 125 93 01](https://wa.me/526621259301)



## ~Prólogo~

Gabriel Gil es un escritor que nos tiene acostumbrados a una lectura ricamente reflexiva y sensiblemente pastoral, y no cabe duda, que a través de su nueva obra —Estar Contento— nos volverá a encaminar hacia un saber pragmático de una fe vivida en el día a día. Este nuevo libro de Gabriel, es el resultado de su saber teológico sobre el contentamiento, pero también, el testimonio de su propio peregrinar de la vida que juntamente con su bella familia han transitado con fe y esperanza.

“Estar Contento”, es una obra práctica que va más allá de ser solo una exposición intelectual de la tesis que propone. Más bien, diría, y sin exagerar, que su lectura es un desafío directo al lector, ya que al final o ignoras lo planteado, quedando solo en un mero placer literario, o decides vivir en plena confianza y sosiego, aún en medio de cualquier adversidad. Como muestra a lo que planteo y para evidenciar el reto aludido, cito textualmente un párrafo donde Gabriel enfatiza dicha determinación «Contentamiento es la acción de estar en paz, satisfecho, gozoso, feliz y agradecido en el interior, sin importar las condiciones que pueda haber en el exterior».

## Prólogo

---

El libro, aun teniendo un evidente formato pedagógico, no deja de ser un escrito tiernamente pastoral, donde el producto final es un tejido retórico que ha salido de la mente del autor, pero también de su corazón; desde el dato propio de su investigación, como también desde la luz concebida a través de sus propias vivencias con el contentamiento. Y no cabe duda, que para todo lector prolijo no hay mayor deleite que leer con plena autoridad de causa, un libro donde se conjugan el rigor técnico con la sensibilidad del corazón del autor.

Estar contento, como el mismo autor lo describe, es un librito sencillo que tiene la finalidad de exponernos a la belleza de la virtud del contentamiento. En cuanto a la sencillez del libro, pienso —y creo interpretar a Gabriel— que se está refiriendo a su notable nivel comprensivo, ya que un buen libro debe ser fácilmente entendible como la claridad del agua, y también insondable para que llegue al alma del lector. Y esta obra provee tal claridad y profundidad.

Gabriel divide en 4 capítulos su libro, donde en su primera parte nos provee un piso bíblico sobre el contentamiento, y desde ahí, 10 consejos preliminares sobre la importancia de esta virtud. El segundo capítulo lo presenta como un manual de principios prácticos que nos ayudarán a cultivar tal virtud. Lo

## Prólogo

---

interesante es que estos principios son pequeñas acciones que pueden determinar un equilibrio sustantivo en nuestro ajetreado y casi estrado día. En relación con el tercer capítulo, lo definiría como una praxis filosófica, donde Gabriel articula una serie de verdades plausibles y persuasivas, o como máximas del contentamiento, para motivar y direccionar al lector hacia una vida más plena y confiable. Por último, en su cuarto capítulo nos deja entre aviso la importancia de cuidar el estado interior del contentamiento. Como bien lo describe Gabriel, vivimos en una sociedad peligrosa, donde el compromiso hacia los valores objetivos está en crisis, y el ser humano, alcoholizado por las falacias del presente siglo, espera la miserable oferta del día que lo hace vivir, una falsa seguridad y alegría. Es por eso la importancia de seguir el consejo de Dios en su Palabra, ya que es la fuente de todo nuestro bien y de toda esa sabiduría que nos ayuda a evitar la negatividad, toxicidad y el deterioro del sentido pleno de la vida, y a la vez, nos ayuda a cultivar la importancia del equilibrio emocional y el cuidado íntegro de lo que somos, tenemos y hacemos.

Por último, sólo señalar que las veces que Gabriel de manera acertada definió el término contentamiento, en una primera instancia usando la palabra acción y en otra definición utilizando el término de estado,

## Prólogo

---

resaltó la idea de que el contentamiento es una virtud que no viene de manera automática, por imposición involuntaria o por accidente, sino por la acción de reconocer, cultivar, robustecer y cuidar el estado interior del contentamiento. En el devenir de la vida, muchas cosas aparecen como esos imponderables que ni agendamos, imaginamos ni mucho menos anhelamos, pero se dejan caer con violencia y dolor. Sin embargo, ante aquello que muchas veces es inevitable, tenemos en nuestras manos la oportunidad de enfrentarlo con las mejores herramientas emocionales, siendo el contentamiento una de esas infaltables virtudes que nos ayudará a mantener nuestra fe y esperanza fortalecida, incluso en aquellos momentos de mayor incertidumbre.

Finalizo citando una de las interesantes máximas que nos regala Gabriel, y que encierra, a mi parecer, de manera muy poética la importancia de estar contento aún en el momento más oscuro y demoledor de nuestra vida: *“Aprende a disfrutar la estación en la que estás, no siempre será invierno; el verano ya viene”*.

—**Marco A. Huerta**





## Parte 1

# Estar contento

**Dios nos creó para ser felices**, no nos trajo al mundo para castigarnos o para que suframos, si bien el sufrimiento es parte de nuestra existencia (los problemas van a venir y son parte del diario vivir). El Señor quiere que nos vaya bien, que nuestros planes resulten, que nuestros matrimonios fructifiquen, que nos graduemos de nuestras carreras universitarias y triunfemos, que nuestras labores y emprendimientos prosperen, que nuestros proyectos se consoliden<sup>1</sup>.

¡Sí!, Dios quiere que experimentemos logros de todo tipo, pero para que esto ocurra debemos dar un paso trascendental: ‘Estar contentos’ (sin contentamiento jamás lograremos disfrutar la vida que el Arquitecto del Universo diseñó para nosotros).

Leamos el siguiente pasaje:

---

<sup>1</sup>“Pero que canten y se alegren los que están a mi favor. Que digan siempre: «¡Grande es el Señor, pues se deleita en el bienestar de su siervo!»” Salmos 35:27 RVC.



## I. ESTAR CONTENTO

---

*«No lo digo porque tenga escasez, pues he aprendido a contentarme, cualquiera que sea mi situación» (Filipenses 4:11).*

El versículo leído nos habla de «el principio del Contentamiento». Nótese que el apóstol Pablo ‘aprendió a estar contento’, lo cual nos enseña que el contentamiento se aprende, se entrena, se fortalece y perfecciona. No se nace contento, aprendemos a estarlo.

Ahora bien, ¿cómo definiríamos esta palabra? El diccionario de la Real Academia de la Lengua Española define contentamiento como: “Alegría o satisfacción que siente una persona”.

### **La Biblia lo define más profundamente:**

“Contentamiento es la acción de estar en paz, satisfecho, gozoso, feliz, agradecido, en el interior, sin importar las condiciones que pueda haber en el exterior”. Esta definición la podemos hacer nuestra con esta declaración: “Aunque mi mundo se caiga a pedazos, he aprendido a estar contento”.

## I. ESTAR CONTENTO

---

Así entonces, el contentamiento está implícitamente ligado con el agradecimiento, ambas acciones —contentamiento y agradecimiento— son virtudes hermanas que no pueden separarse. Una persona contenta es una persona agradecida y viceversa. Vivir así, en un estado permanente de contentamiento es saludable para la mente, el cuerpo y el espíritu; pero son pocas las personas que pueden decir que están contentas cualquiera que sea las circunstancias que la rodeen.

La realidad es que la inmensa mayoría de mortales regula sus estados de ánimo, sus emociones y aún su felicidad por las situaciones que vive: cuando las cosas marchan bien, entonces están alegres, conversadores, chistosos y hasta amables; cuando las cosas marchan mal les viene la tristeza, la depresión, el desgano y hasta se ponen groseros. Las personas que así viven no han experimentado en verdad el principio del contentamiento, son seres emocionales que no han logrado crecer.

Recuerde que el Principio del Contentamiento nos dice: “La persona contenta está alegre, en paz, dichosa, feliz, agradecida en el interior, sin importar lo que pase en el exterior”.

## I. ESTAR CONTENTO

---

Algunos versículos de la Biblia que nos exhortan a estar contentos:

🔥 “Porque nada trajimos a este mundo, y nada podemos llevarnos. Así que, si tenemos ropa y comida, contentémonos con eso” (1ª Timoteo 6:7-8).

🔥 “Manténganse libres del amor al dinero, y conténtense con lo que tienen, porque Dios ha dicho: «Nunca te dejaré; jamás te abandonaré.» (Hebreos 13:5).

🔥 “Ahora bien, la verdadera sumisión a Dios es una gran riqueza en sí misma cuando uno está contento con lo que tiene” (1ª Timoteo 6:6).

Pero, ¿de qué manera podemos desarrollar el Principio del Contentamiento en nuestras vidas, de manera práctica?

Algunos consejos que a mí me han ayudado, y a otras personas también:

**1. Decida ser feliz.** Ser feliz es una decisión que se toma, no una emoción efímera. Por tanto, aunque las cosas vayan mal, ¡yo decido estar contento! Al levantarse en la mañana tiene dos opciones: hacerlo con ira, desgano,

miedo, desánimo; o, por el contrario, levantarse con la firme decisión de ser feliz, usted eliges.

**2. Alégrese con las cosas pequeñas.** Son las cosas simples de la vida las que suman a nuestra verdadera felicidad. Como por ejemplo salir a pasear con sus hijos al parque, dar una caminata con su cónyuge, disfrutar de un almuerzo en familia, quedarse acostado hasta tarde en un día de descanso, ver la televisión tranquilamente mientras afuera llueve, ir a la playa y bañarse en las aguas del mar, etc.

**3. Aprenda a crecer donde ha sido plantado.** Decida prosperar allí donde se encuentra, a pesar de que el lugar donde está no es el mejor todavía. Sea el mejor en su trabajo (aunque éste no le guste), sea el mejor en su colegio (aunque haya profesores que le tengan bronca), sea el mejor en su negocio (aunque éste no sea muy rentable). Simplemente, decida crecer y no morir en el intento. ¡Creczca como esposo, padre, trabajador, como discípulo de Cristo!

**4. No se preocupe por lo que no puede cambiar.** Deje de luchar con ese esposo inconverso, deje de pelear con ese hijo necio, deje de desanimarse por las personas que no le quieren, deje de bajonearse por aquellas cosas que no se dieron..., simplemente déjelo ir. Si el problema no tiene solución, ¿por qué se preocupa? Deje el pasado atrás —perdónese y perdone—, pero aprenda de sus errores y en lo posible enmiéndelos.

**5. Valore el día a día.** Ya no se atormente por lo que pasará mañana, eso le pertenece a Dios; en cambio, comience su día agradeciendo por la nueva jornada y manténgase agradeciendo a Dios por permitirle una nueva oportunidad. El vivir día a día agradeciendo Dios le ayudará a experimentar el verdadero gozo.

**6. Sonría más seguido.** A veces decimos que estamos contentos, pero el rostro dice lo contrario. Sonría más, las personas que ríen a carcajadas son más sanas, más optimistas, viven más, consiguen más cosas. Pero si se la pasa con el ceño fruncido “y la jeta estirada” dará un mensaje negativo de sí mismo a los demás.

**7. Manténgase contento dondequiera que esté.** No espere estar mejor para estar contento, comience a contentarse en la situación que está ahora. Cuando está contento —incluso cuando las circunstancias son adversas— honra a Dios y mueve Su mano para que le promocióne. El descontento, por otra parte, desagrade a Dios. Manténgase contento en lo poco para que pueda calificar a lo mucho, pero si se la pasa quejándose por su situación, lugar o personas que le rodean permanecerá allí más tiempo de lo necesario.

**8. Mientras espera que las cosas cambien a su favor, agradece.** Debe mantenerse expectante de que Dios cambiará las cosas a su favor. Manténgala fe, la esperanza, pero mientras tanto agradezca por lo que vendrá y deje de maldecir su situación. Su futuro depende de su contentamiento.

**9. Alégrese con lo que tiene y deje de enfocarse en lo que no tiene.** Sea de los que se enfocan en las cosas que tiene, hacerlo le ayudará a sentirse afortunado. Pero si fija su mirada en lo que no tiene, vivirá continuamente frustrado, y la frustración es un fantas-

ma poderoso que puede socavar su vida. ¡Cuidado!

**10. Estar contento no significa que no debamos aspirar a algo más.** Contentamiento y conformismo no son lo mismo, aprenda a diferenciar. Contentamiento es estar alegre, gozoso, feliz, no importando las situaciones vividas; el conformismo es quedarse tirado a un lado del camino sin ninguna esperanza ni ambición por crecer. El conformismo no viene de Dios, el contentamiento sí.

### **Finalmente...**

Entrene su mente para mantenerse contento, no permita que la frustración, el malagradecimiento, la queja, el enojo y el conformismo le invadan. Luche contra el descontento y decida contentarse, póngase firme sobre sus pies y dele la orden a su cuerpo, dele la orden a su mente, déle la orden a su espíritu: ¡Estaré contento cualquiera que sea mi situación! Estaré contento cuando las cosas vayan bien y estaré

## I. ESTAR CONTENTO

---

contento cuando las cosas vayan mal..., entonces la vida que Dios diseñó para usted vendrá y le abrazará.

Reciba este código espiritual: «Cada uno esté contento con lo que Dios le dio, entonces vendrá la verdadera felicidad». El esposo debe estar contento con la esposa que le fue otorgada (y viceversa), el trabajador debe estar contento con el trabajo que en gracia le fue dado. El patrón debe estar contento por la empresa que el Señor le ha permitido levantar. Los hijos deben estar contentos por los padres que aún tienen; etcétera, etcétera, etcétera. El contentamiento le hace ver todas las bendiciones que le rodean, el descontento se las roba.

¡EXPULSE DE SU VIDA EL DESCONTENTO! Y dele la bienvenida al contentamiento... trabaje en ello para que le vaya bien, y le irá bien.







## Parte 2

# Manual para mantenerse contento

**El contentamiento** es una condición interna de paz, tranquilidad, felicidad, agradecimiento, sosiego, confianza y plenitud, *sin importar lo que suceda en el exterior*. Así pues, la persona contenta no depende de las situaciones que ocurran en su entorno, en su interior está contenta pase lo que pase. El contentamiento es una muestra de madurez espiritual que aflora en los momentos de prueba, es un estado al que se llega luego de un arduo proceso en el cual Dios usa a la vida como ‘entrenadora personal’.

Repasemos algunos versículos que vimos en la sección anterior, y veamos algunos nuevos. En la repetición está la interiorización.

🔥«Porque nada hemos traído a este mundo, y sin duda nada podremos sacar. Así que, teniendo sustento y abrigo, estemos contentos con esto» (1ª Timoteo 6:7-8).

## II. MANUAL PARA MANTENERSE CONTENTO

---

🔥 "Sean vuestras costumbres sin avaricia; contentos con lo que tenéis ahora, pues él dijo: No te desampararé ni te dejaré" (Hebreos 13:5).

🔥 «No lo digo porque tenga escasez, pues he aprendido a contentarme, cualquiera que sea mi situación» (Filipenses 4:11).

🔥 «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?» (Mateo 6:25).

🔥 «La vida del hombre no consiste en la abundancia de los bienes que posee» (Lucas 12:15).

### El Manual

¿Desea mantenerse contento ‘todos los días’, sin importar lo que pase en su jornada, sea bueno o sea malo? ¿Quiere experimentar felicidad prolongada y no ficticia? Entonces les presento un manual que le ayudará a estar contento. Es algo muy sencillo, pero efectivo; lo he comprobado en mi experiencia propia, y en las personas

## II. MANUAL PARA MANTENERSE CONTENTO

---

que tomaron el curso conmigo, a quienes enseñé que *el contentamiento se entrena*, pero debemos tener para ello, una guía. Este manual ‘simplón’ es esa lámpara que necesitamos para iluminar nuestro diario vivir.

El manual describe lo que deberíamos hacer a diario, ya sea que usted trabaje como presidente de una compañía, o sea el albañil de una constructora. El uno o el otro necesita estar contento para ser feliz. Los siguientes pasos le ayudarán a vivir en continuo contentamiento.

•Nota: Todo buen cambio comienza la noche anterior. Una noche mala augura un día malo.

**1º Al llegar la noche, acuéstese temprano y duérmase temprano.** Para esto debe apagar su celular a una hora sensata. Si no puede apagarlo, entonces déjelo lejos de su alcance, en otra habitación, lejos de su cama. Apague el TV temprano, no lo mire después de las 7 p.m. En su mesita de noche (velador) mantenga una Biblia —de papel— y léala antes de dormir, dedique unos 20 minutos a esto. Luego de haberla leído, ore a Dios así: «Padre Celestial, gra-

## II. MANUAL PARA MANTENERSE CONTENTO

---

cias por el día que me diste. Gracias por todas las bendiciones recibidas hoy. En este momento me dispongo a dormir, te pido, me ayudes a conciliar el sueño. No permitas que malos pensamientos me invadan, en cambio, vigíleme mientras duermo para no pecar contra ti. Sé mi conciliador, mi paz, mi tranquilidad. Adorméceme en tus brazos. Amén». Procure dormir unas 7 u 8 horas cada noche (una mente cansada es propensa al enojo, una mente y cuerpo descansados tienden a estar más abiertos al contentamiento).

### **2º Al día siguiente levántese temprano.**

Pero antes de ponerse sobre sus pies, ore a Dios agradeciéndole por el nuevo día. Dedique unos 7 minutos solo a agradecer por todas Sus bondades. Seguidamente, lea la Palabra, unos 15 minutos. Recomiendo que lea Salmos y Proverbios. Si puede hacerlo en voz alta, hágalo. Esta lectura le ayudará, se lo garantizo. Si usted comparte cama con su cónyuge, le sugiero que vaya a otra parte de la casa y allí tenga su tiempo de agradecimiento y Palabra.

**3º Una vez lavado o bañado vuestro cuerpo (eso lo dejo —obviamente— a criterio de**

## II. MANUAL PARA MANTENERSE CONTENTO

---

**cada uno), dispóngase a salir a caminar** (o trotar si le gusta más, yo prefiero la caminata). Dedique al menos 30 minutos para caminar, y mientras lo hace puede hacer lo siguiente: a) Escuchar una prédica, b) Orar, c) Cantar alabanzas, d) Pensar. Cualquiera de estos ejercicios espirituales le ayudarán.

**4º A su regreso propínesse un buen desayuno, no sin antes haber tomado un vaso de agua tibia.** El agua tibia le ayuda a ‘despertar su sistema digestivo’. Procure un desayuno saludable, nutritivo y contundente. Eso lo dejo a criterio de cada cual. Mientras desayuna puede ver-escuchar alguna prédica, o poner ‘La biblia en audio’ para escucharla. Trate de no ver o escuchar noticias en la mañana... su poder tóxico es poderoso (realmente es mejor no ver noticias en todo el día).

**5º Una vez haya desayunado dispóngase a ir a trabajar.** Sea cual fuere su trabajo, haga esto mientras labora:

—Ore antes de salir (o quedarse, si trabaja en casa) encomendándole a Dios su jornada laboral.

## II. MANUAL PARA MANTENERSE CONTENTO

---

—Durante toda la jornada, procure escuchar música cristiana.

—Haga lo posible por evitar personas o situaciones tóxicas, estas son vampiros espirituales que pueden robarle su paz; pero si debe lidiar con ellas, procure hacerlo bajo la cobertura de Dios.

—Trabaje con excelencia, aprovechando todas las horas destinadas para el laburo... no se exceda, pero tampoco trabaje menos. Sea justo con su jefe, si lo tuviera, o con usted mismo si es su propio empleador.

—Durante toda la jornada laboral haga el esfuerzo por mantenerse contento —alegre, satisfecho, pleno, en paz—, por eso debe alejarse de todo aquello que usted sabe le hace mal a su espíritu (cuide los portones de su alma). Sea intencional en esto.

—Al retornar a casa (o dejar de trabajar en casa) haga una oración, sencilla, pero muy sentida, en la que agradezca a Dios por haberle acompañado durante el día y entregue al Señor el día laboral.

## II. MANUAL PARA MANTENERSE CONTENTO

---

**6º Cuando esté de regreso en casa, o cuando haya dejado de trabajar,** en caso de que trabaje desde su hogar... haga eso justamente, ¡Deje de trabajar! A veces nos la pasamos amargados, enojados, estresados, porque no tenemos horarios laborales (no sabemos cuándo parar). Seguimos ‘dándole’ incluso en horarios que no deberíamos hacerlo (todo motor se funde si no para de vez en cuando).

**7º Procure cenar con toda la familia, si es que pudiera.** Converse con su familia. Pregúnteles cómo les ha ido en el día, y usted también procure ser un buen conversador. Escuche a su cónyuge, a sus hijos, a sus nietos. Una cena de 45 minutos en la mesa puede ser más revitalizante que una sesión en el spa, créame que así es.

**8º A eso de las 8 p.m., y siempre que pueda, procure un tiempo para usted, para un hobby:** Leer un libro, jardinear, salir a pasear con la esposa o esposo, ver una película (aunque mi recomendación es que no se vea tele después de las 7 p.m.), tomar un baño de burbujas, dedicar tiempo a abrazar a su cónyuge, etc. Hay muchas cosas agradables que se pueden hacer en una hora.



## II. MANUAL PARA MANTENERSE CONTENTO

---

**9º A eso de las 9 p.m., nos preparamos para irnos a la cama.** Para esto el celular debe estar apagado, una Biblia en el velador para leer algunos evangelios, y una oración de agradecimiento por el día concedido.

### **Algunas recomendaciones más:**

Durante todo el día, tome abundante agua. Está comprobado que las personas que se hidratan adecuadamente tienen más tolerancia al estrés.

También debe comer sanamente, tres veces al día es suficiente. Su última comida debe ser entre las 7 y 8 p.m., no más de esa hora (hay que respetar los horarios que Dios le dio a nuestro cuerpo).

Durante todo el día debe mantenerse recitando —en voz alta, de ser posible— frases de afirmación. Le diré algunas de las más: «Con la ayuda de Dios saldré de esta situación». «Sé que con Cristo de mi parte podré vencer esto». «Soy un hombre bendecido. Soy un hombre afortunado. Soy un hombre feliz». «No tengo razones para estar enojado, el Señor ha sido bue-

## II. MANUAL PARA MANTENERSE CONTENTO

---

no conmigo». Estas frases dichas en voz alta tienen un tremendo poder en quien las recita, créalo, así es.

Durante el día, procure usar las redes sociales lo justo y necesario. Hay noticias, perfiles y cuentas que esparcen negativismo. Navegar demasiado tiempo en Internet puede ser perjudicial para su salud mental y espiritual, póngase horarios y respételos.

Para finalizar, quiero que recuerde esto: Es más fácil vivir enojado, amargado, triste (la mayoría vive así), que vivir feliz. Es cuestión de gente valiente —y disciplinada— vivir contentos. Para eso usted debe ser intencional, debe disciplinarse... motivarse a vivir en contentamiento.

Pídale a Dios lo ayude a ser una persona contenta, Él responderá, pues es una plegaria sabia, que es acorde a Su voluntad.

Por último, les dejo esta joyita, medítela:

«Si no sirves al Señor tu Dios con alegría y entusiasmo por la gran cantidad de beneficios que has recibido, servirás a los enemigos que el

## II. MANUAL PARA MANTENERSE CONTENTO

---

Señor enviará contra ti. Pasarás hambre y sed, andarás desnudo y carente de todo. El Señor te pondrá sobre el cuello un yugo de hierro que te oprimirá severamente hasta destruirte» (Deut. 28:47-48).

A veces andamos ‘desnudos y carentes de todo’ por no estar contentos, a pesar de que Dios nos ha dado todo.

¡Aprendamos a estar contentos, aunque nos cueste! (no nacemos contentos, aprendemos a estarlo). Para eso debemos modificar nuestra rutina diaria y direccionarla hacia el contentamiento... comience hoy, antes de dormir.





---

### Parte 3

---

## 27 máximas del contentamiento

**Una máxima** es una regla, axioma, principio, o proposición generalmente admitida por todos quienes ejercen una facultad, ciencia o profesión. También es una sentencia, apotegma o doctrina buena para la dirección de las acciones morales.

La máxima también es un adagio, un proverbio, que en pocas palabras transmite verdades profundas. Las máximas (para que sean máximas), deben ser entendibles, aunque no todos estén de acuerdo con su contenido. La máxima no discute, simplemente expone verdades complejas en lenguaje sencillo.

Yo me considero un ‘máximo’, en el sentido de que todos mis libros, publicaciones virtuales, artículos y clases presenciales son presentados en forma de máximas. He aprendido a no discutir con mis interlocutores (virtuales o reales), simplemente les presento las verdades que

### III. 27 MÁXIMAS DEL CONTENTAMIENTO

---

extraigo de las minas bíblicas donde laboro como minero, las pulo, las limpio y les doy forma de diamantes, para luego dárselas a quienes estén dispuestos a aceptarlas.

Las máximas que presentaré a continuación son cortas en sus encabezados, pero explicadas en los pie de páginas. Espero que las verdades contenidas en ellas les ayuden a abrazar el contentamiento.



#### PRIMERA (1ª)

### ESPERAR ESTAR CONTENTO

«Mientras esperamos que las cosas cambien a nuestro favor, mientras esperamos que nuestras metas se cumplan debemos "esperar contentos", esa es la clave para seguir "esperando y no desesperando"».

La paciencia es una virtud dada por el Creador a todos los hombres, pero no todos la aprecian. En un mundo que cada vez corre más rápido, las personas se desesperan cuando las cosas no se dan a la velocidad que ellas creen que deben darse. Por eso, será críticamente importante que se cultive el hábito de la paciencia si queremos que el contentamiento sea parte de nuestras vidas. Una persona que no es paciente no puede estar contenta. Leamos el consejo bíblico: “El que es paciente muestra gran discernimiento; el que es agresivo muestra mucha insensatez” (Proverbios 14:29 NVI).



#### SEGUNDA (2ª)

#### DISFRUTE DONDE ESTÉ

«Aprenda a disfrutar la estación en la que está, no siempre será invierno; el verano ya viene».

El disfrute también es una virtud, al igual que la paciencia. Sin embargo, muchos no son capaces de disfrutar la vida porque se la pasan amargados, tristes, enojados, vacíos y expectantes de un porvenir mejor, cuando frente a sus narices tienen todo para ser felices. Tales seres son individuos miserables que, pudiendo gozar de las bondades que el Eterno les dispensa, han preferido vivir existencias grises. ¿Qué hacer? El viejo Qoélet nos da un sabio consejo: “Por tanto, yo alabé el placer, porque no hay nada bueno para el hombre bajo el sol, sino comer, beber y divertirse, y esto le acompañará en sus afanes en los días de su vida que Dios le haya dado bajo el sol” (Eclesiastés 8:15 BLA).





#### TERCERA (3ª)

#### LAS COSAS NO OCURREN CUANDO USTED QUIERE

«Sentirse descontento porque las cosas no ocurren, deprimirse porque la situación no cambia, amargarse, enojarse, quejarse... ¡No hará que las cosas mejoren!»

En mis desiertos he aprendido que amargarse por la sequedad de la vida es un absurdo. Uno ya tiene bastantes problemas para echarse más, por eso, me tomo de las palabras de un antiguo maestro: “El dolor es inevitable, el sufrimiento es opcional”. Es decir, uno decide si sufrirá por las cosas que no resultaron (un negocio infructuoso, un divorcio, la pérdida de un ser querido), o, en cambio, agradecerá a Dios por el regalo enviado... la prueba. ¡Así es! No hay nada mejor para el humano que agradecer al Señor por los golpes enviados —pues él se lo está enviando—, porque estos tienen un propósito, que crezca y corrija su alma. “Hermanos míos, considérense muy dichosos cuando estén pasando por diversas pruebas. Bien saben que, cuando su fe es puesta a prueba, produce paciencia. Pero procuren que la paciencia complete su obra, para que sean perfectos y cabales, sin que les falte nada” (Santiago 1:2-3 RVC).



#### CUARTA (4ª)

### EL DESCONTENTO DESHONRA

«Cuando estamos descontentos, deshonramos a Dios, nos alejamos de su favor»

Cuando una persona pierde su honra, sufre una deshonra. La idea de honra puede aludir a la dignidad, al recato o al reconocimiento que se obtiene gracias al mérito y las virtudes. La deshonra, por lo tanto, se produce si a un individuo se le falta el respeto o se le vulnera su integridad. Incluso la víctima puede ser una entidad o una institución. El acto deshonroso, que también se conoce como deshonra, puede tener diferentes características. Y una de esas características es el 'descontento'. Cuando una persona anda descontenta por la vida, lo que está diciendo es que Dios, su Padre, ha sido mala con ella, no le ha dado lo suficiente, haciéndolo quedar mal con la humanidad; por tanto, lo deshonra. “Porque mi pueblo es necio; no me conocieron los hijos ignorantes y los no entendidos; sabios para mal hacer, y para bien hacer no lo supieron” (Jeremías 4:22 RV 1960).



#### QUINTA (5ª)

### APRENDA A CONTENTARSE

«El apóstol Pablo dijo, "he aprendido a estar contento cualquiera sea mi situación" (Filipenses 4:11). Nótese la afirmación, "he aprendido". El contentamiento se aprende, se entrena, se fortalece. Pidamos a Dios nos ayude a desarrollar contentamiento».

Cuando uno va al gimnasio lo hace porque quiere bajar de peso, fortalecer ciertas áreas de su cuerpo, endurecer los músculos o tonificar el organismo en general. Todas estas variables involucran una acción inevitable: Entrenamiento. En el latín encontramos el origen etimológico de la palabra en cuestión (entrenamiento), la cual se compone del prefijo *inde*— que indica que algo o alguien es «de ahí»; la palabra central *trahere*— que es sinónimo de «arrastrar o tirar», y finalmente el sufijo —*miento*, que equivale a «instrumento, resultado o medio». El entrenamiento, por tanto, es una actividad que surge para abarcar al efecto de entrenar. Se trata de un procedimiento largo, y a veces trabajoso, pensado para obtener conocimientos, habilidades y capacidades. El contentamiento se entrena (ensaya, prepara)... no nacemos contentos, aprendemos a contentarnos en la medida que vamos creciendo; aunque algunos, en vez de contentarse, se van amargando.



#### SEXTA (6ª)

### CONTENTARSE CON LO QUE SE TIENE

«Cuidado de enfocarnos en lo que no tenemos al punto de despreciar lo que sí tenemos. Este-mos contentos».

Contentarse con lo que se tiene es una disciplina espiritual que demandará del individuo algunas virtudes que ya hemos visto: Paciencia, disfrutar, entrenar, aprender a estar contento, agradecer. Pues siempre será más fácil amargarse por lo que no se tiene, olvidando el océano de bendiciones que el Padre nos ha dado. Quienes obran así, concentrándose en sus carencias, serán maldecidos con más carencias; pero quienes agradezcan por lo que tienen (sea mucho o sea poco) serán recompensados con más bendiciones desde el Cielo. Pablo dijo, “Sé vivir humildemente, y sé tener abundancia; en todo y por todo estoy enseñado, así para estar saciado como para tener hambre, así para tener abundancia como para padecer necesidad” (Filipenses 4:12).



#### SÉPTIMA (7ª)

### CONFORMISMO NO ES CONTENTAMIENTO

«Estar contento no tiene que ver con el conformismo. El contentamiento es estar agradecido con lo que somos, con lo que tenemos, con lo que hacemos; el conformismo es resignarse de mala manera a lo que tiene, sin agradecer, sino más bien, quejarse por su situación».

La Biblia enseña, “No os conforméis a este siglo, sino que os transforméis por medio de la renovación de vuestro entendimiento, para que comprobéis cuál sea la buena voluntad de Dios, agradable y perfecta” (Romanos 12:2). Pablo nos llama a no amoldarnos, resignarnos, acomodarnos a los patrones mundanos que nos rodean (amargura, queja, lloriqueo, exageración de las carencias). La persona contenta se rebela contra todo eso, y en vez de conformarse a sus circunstancias, agradece por lo que le tocó vivir, y espera pacientemente y con alegría un porvenir mejor.



#### OCTAVA (8ª)

### CONTÉNTASE CON ESA SITUACIÓN

Algunas situaciones no cambiarán, hasta que no cambie primero... hasta que no esté contento con esa situación».

El tercer libro de Salomón declara una verdad impresionante que nos ayudará a entender la máxima que escribí arriba: “Y si el árbol cayere al sur, o al norte, en el lugar que el árbol cayere, allí quedará” (Eclesiastés 11:3 RV 1960). ¿Qué nos dice Qoelet? Que hay situaciones en nuestra vida que nunca mejorarán, así sea que oremos, gestionemos, consultemos o hagamos... hay situaciones que son como ese árbol que cayó en el bosque y de allí nadie lo sacó. El contentamiento nos ayuda a discernir cuál son aquellas situaciones que jamás cambiarán (y aceptarlas con paz), y cuáles son las situaciones que podemos hacer algo para modificarlas. Sea la una o la otra, estemos contentos, pues el Señor quiso que existieran circunstancias inamovibles y otras movibles.



#### NOVENA (9ª)

### CONTENTAMIENTO ES CRECIMIENTO

«Cuando tiene contentamiento, crece. Crece en carácter, fe, paciencia y agradecimiento».

El crecimiento es parte normal de los seres humanos. Fuimos diseñados para crecer, ¡así lo quiso el Creador! No obstante, algunos se empeñan en quedarse estancados. La amargura del alma, el enojo constante y la tristeza prolongada hacen que nos quedemos tirados a orillas del camino, en vez de avanzar. Por eso Dios creó el contentamiento, para que nos ayudara a seguir transitando los caminos tortuosos de la existencia humana. Sin contentamiento sería imposible crecer, pero algunos 'quedaron enanos espiritualmente', porque no se alimentaron de contentamiento. “Y Jesús crecía en sabiduría y en estatura, y en gracia para con Dios y los hombres” (Lucas 2:52 RV 1960).



#### DÉCIMA (10ª)

### ALGO ANDA MAL CUANDO NO ESTÁ CONTENTO

«Algo está mal en usted, si siempre está descontento. ¡Arréglole antes de que se vengan las sentencias!».

Desde el Cielo nos observan, nos miran y escuchan. Desde el Mundo de Arriba supervisan nuestros actos... es Dios —quien todo lo ve y todo lo escucha— quien revisa nuestra conducta (Salmos 33:13-15, Job 34:21, Salmos 94:9), y cuando esta emana descontento, se activan juicios severos contra los insensatos. Lo digo por experiencia propia, no solo de teoría. He aprendido que el contentamiento mitiga los juicios divinos, pero el descontento, los activa. Por eso, ¡cambia el caracho! Su cara y corazón deben reflejar lo muy agradecido que está, porque si siempre anda mal humorado, desanimado, llorando y despotricando quejas, debe saber que no quedará por inocente. Arriba se abrirán casos judiciales contra usted.





#### UNDÉCIMA (11ª)

#### EL SEÑOR QUIERE TRANSFORMARLE A TRAVÉS DEL CONTENTAMIENTO

«Deje de intentar cambiar esa situación inamovible, pues quizá sea Dios intentando cambiarle a través de ella. Agradezca y contétese por ello».

Esta máxima está estrechamente ligada con la 8ª, pero vamos a profundizarla. Cuando hay una situación en su vida que por años ha intentado cambiar (una adicción, un esposo cascarrabias, una mala economía, un emprendimiento poco rentable, una debilidad, etc.), debe entender que es quizá Dios queriéndole cambiar a usted a través de esa situación. Por eso, cambie el enfoque. Si ya ha pedido que eso cambie, ahora comience a agradecer por su dificultad... ¡Abrácela, acéptela, contétese! Lo digo no de boca para afuera, sino por experiencia. Cuando agradecí y acepté la deplorable condición de salud de mi esposa, mi vida cambió. Dejé de pedir, ahora empecé a recibir. Ella no ha mejorado, pero yo sí, porque el contentamiento me acunó.



#### DUODÉCIMA (12ª)

### NO MALDIGA SU BENDICIÓN

«Maldecir sus bendiciones hará que no avance, que se mantenga en el desierto por más tiempo del que debería. Agradezca cada uno de los beneficios otorgados, conténtese y no los desprecie».

Los maldicientes (aquellos que usan maldiciones para referirse a personas, situaciones o cosas), no son del agrado de Dios, él los rechaza. De nuestra boca nunca debería salir una maldición, porque nuestra lengua fue diseñada para bendecir, no para maldecir. Pero al tener libre albedrío, a veces erramos, y en vez de escoger hablar bien (lo cual reporta bendiciones para el que así habla), escogemos hablar mal (lo cual reporta pérdidas para el boca sucia). Por eso leemos: “¿No sabéis que los injustos no heredarán el reino de Dios? No os dejéis engañar: ni los fornicarios, ni los idólatras, ni los adúlteros, ni los afeminados, ni los que se echan con varones, ni los ladrones, ni los avaros, ni los borrachos, ni los maldicientes, ni los estafadores heredarán el reino de Dios” (1ª Corintios 6:9 RV 1960). Resumo con esto: ¡Jamás se atrevas a maldecir las bondades que el Eterno le ha dado! Hacerlo le llevará a juicio contra él, y Hashem nunca pierde.



#### DECIMO- TERCERA (13ª)

#### EL DESCONTENTO ES UN ESPÍRITU MALIGNO

«El espíritu de descontento le sigue al lugar donde vaya, ya sea a una situación de escasez o a una de abundancia. La clave es estar contento cuando hay y cuando no hay».

Los espíritus de maldad son opositores a la bondad, lo mismo que la tiniebla espiritual se opone a la luz Celestial. De ahí entonces que ciertas personas —no todas— no logren estar contentas, así tengan todo para estarlo. En sus sótanos mentales habitan seres oscuros que les susurran tristeza y enojo, mal agradecimiento y orgullo. Estas personas no se dan cuenta, pero las tinieblas que los envuelven hacen de ellas gente apagada, que no logra sonreír de verdad, a pesar de tener todas las condiciones para ser felices. El espíritu de descontento no se va de la persona por medio de una oración, hay que exorcizarlo por medio del contentamiento, y este es un proceso que en algunos casos lleva años. Ahora bien, tengamos cuidado de, una vez empezado el proceso de liberación del des-

### III. 27 MÁXIMAS DEL CONTENTAMIENTO

---

contento, cometamos el error de volver a invitarlo a nuestras vidas, les aseguro que esto no será bueno: “Cuando el espíritu inmundo sale del hombre, anda por lugares secos, buscando reposo, y no lo halla. Entonces dice: Volveré a mi casa de donde salí; y cuando llega, la halla desocupada, barrida y adornada. Entonces va, y toma consigo otros siete espíritus peores que él, y entrados, moran allí; y el postrer estado de aquel hombre viene a ser peor que el primero” (Lucas 11:24-26 RV 1960).



#### DECIMO- CUARTA (14ª)

#### AGRADEZCA POR LO BUENO Y POR LO MALO

«El espíritu de descontento nos sigue a todas partes quejándose de lo malo, viendo lo negativo de todo. ¡Expúlce el descontento de su vida! ¿Cómo hacerlo? Agradeciendo por todo, lo bueno y lo no tan bueno».

El agradecimiento abre puertas. El agradecimiento activa la Gracia. El agradecimiento nos conecta con las personas. El agradecimiento hace que le caigamos bien a Dios. Todo lo contrario sucede con las personas desagradecidas. Es fácil agradecer cuando las cosas salen bien, pero solo los que tengan una fe completa podrán agradecer cuando las cosas salgan mal, estos fieles serán más recompensados que los que agradecen solo por lo bueno. “Jesús respondió: —Diez hombres fueron sanados, ¿dónde están los otros nueve? ¿Ninguno regresó a darle gracias a Dios sino este extranjero? Entonces Jesús le dijo: —Levántate y vete, porque tu fe te ha sanado” (Lucas 17:17-19 PDT).



#### DECIMO- QUINTA (15ª)

### EL CONTENTAMIENTO VENCE LO DESCONTENTO

«Tiene que pararse firme y reprender el espíritu de descontento, digale: ¡BASTA YA, SAL DE MI VIDA, A PARTIR DE HOY ESTARÉ CONTENTO TENGA O NO TENGA! Y el bicho ese tendrá que salir porque no puede luchar contra alguien contento».

Estar contento es una decisión, no una emoción. El agradecimiento ayuda enormemente a echar al descontento de nuestra vida, pero eso jamás sucederá hasta que no le demos carta de desalojo, y muchas veces (más de lo que quisiéramos) deberemos hacerlo con autoridad, ya que el descontento no hace caso a los débiles, pero sí a quienes le hablan fuerte. “Entonces Jesús alzó la voz en el templo” (Juan 7:28 RVA).



#### DECIMO- SEXTA (16ª)

### MUCHO O POCO, ESTÉ CONTENTO

«Aprende a estar contento cuando Dios te da mucho y cuando Dios te da poco. Al hacer esto te ganarás el favor del Señor y la vida será más plena».

¿Mucho o poco? ¿Pequeño o grande? Del Señor dependen las cantidades. Para él es lo mismo bendecirnos con 100 dólares como con 1,000 dólares; en realidad los 'ceros' no lo impresionan ni lo cambian, pero a nosotros sí. Por eso, en el Universo de Dios las cantidades no son como en nuestra tierra. En el Mundo de Arriba no existen las tablas de medida que aquí tenemos, por eso, cuando el Eterno le da, siempre es la ración perfecta, aunque pueda parecerle poco, ¡no lo es! Es la parte justa que le tocó, y por la cual debe dar gracias, pues al hacerlo subirá en espiritualidad y calificará para más y mejores bendiciones.



#### DECIMO- SÉPTIMA (17ª)

### NO AMBICIONE, AGRADEZCA LO QUE YA TIENE

«Es muy triste vivir la vida deseando tener más sin antes agradecer-disfrutar lo que ya se tiene. Los que así viven son infelices, son seres grises, dignos de compasión».

El diccionario de la Real Academia Española (RAE) define a la ambición como el deseo de obtener poder, riquezas o fama. El término procede del latín *ambitio* y puede utilizarse de manera positiva o con sentido negativo. Me referiré a esto último: Para que la ambición no se convierta en algo dañino o peligroso, el individuo debe contentarse con lo que tiene (agradeciendo a Dios lo que se le ha concedido como su porción). Eso es lo primero, pero puede aspirar a una vida mejor (mejor educación, mejor casa, mejor trabajo, mejor carrera, etc.), empero no deberá, para ello, incurrir en delitos, violencia o pasar a llevar los derechos de los demás. “Pero a los que son ambiciosos y no obedecen a la verdad, sino que obedecen a la injusticia: ira e indignación” (Ro. 2:8 LBLA).





#### DECIMO- OCTAVA (18ª)

#### EL CONTENTAMIENTO LE MADURA

«Se requiere madurez para estar contento en el valle de sombra y de muerte, y contento para estar en la cumbre del monte Sinaí».

La novena máxima nos dice que contentamiento es crecimiento, esta máxima —la 18ª—, nos dice que las personas contentas maduran. Crecimiento y maduración son acciones que van juntas, pero no siempre ocurre. En ocasiones nos encontramos con personas que crecieron en estatura, en escolaridad, en finanzas, en una vasta cosecha de logros; pero su fe sigue siendo inmadura. Todavía se queja, enoja o entristece cuando las cosas le van mal; si es así, él no ha madurado espiritualmente, y, por tanto, ha reprobado el examen. Quizá por eso el apóstol nos invita a crecer, no solo intelectualmente, mejor aún, espiritualmente: “Nuestra meta es convertirnos en gente madura, vernos tal como Cristo y tener toda su perfección” (Filipenses 4:13 PDT).



#### DECIMO- NOVENA (19ª)

### ESTAR CONTENTO ES UNA DECISIÓN

«Vivir en un estado permanente de contentamiento es una decisión, no una emoción. Estar contento con lo que se tiene –y lo que no se tiene–, le califica para entrar a Canaán».

Una decisión es la determinación para actuar ante una situación que presenta varias alternativas. La palabra proviene del latín *decisio*, que significa opción tomada entre otras posibilidades. Para los psicólogos, una decisión corresponde a la etapa final de un proceso de razonamiento orientado a la solución de problemas, así como el emprendimiento de opciones que pueden modificar sustancialmente el curso de los hechos. A este proceso se le llama "toma de decisiones". Las decisiones suelen estar relacionadas con dilemas, situaciones ante las cuales las personas tienen razones para seguir más de una posibilidad. Dicho todo esto, hay dos caminos que se nos presentan día a día, el camino del

### III. 27 MÁXIMAS DEL CONTENTAMIENTO

---

descontento (enojo y tristeza) y el camino del contentamiento (alegría y agradecimiento), ¿qué elegirán? “Si no quieren serle obedientes, decidan hoy a quién van a dedicar su vida. Tendrán que elegir entre los dioses a quienes sus antepasados adoraron en Mesopotamia, y los dioses de los amorreos en cuyo territorio ustedes viven ahora. Pero mi familia y yo hemos decidido dedicar nuestra vida a nuestro Dios” (Josué 24:15 TLA).



## VIGÉSIMA (20ª)

### EL CONTENTAMIENTO LE PROTEGE

«Cuando decide estar contento, los días malos no podrán contra usted, tampoco los estados de ánimo, las emociones bajas o las caras amargas..., el contentamiento es un escudo que le protege contra la vida».

Varios salmos nos hablan acerca de la protección, el cuidado y la provisión de Dios para su pueblo (Salmos 18, 23, 43, 61, 91, 145), pero el que citaré a continuación desata un poder sobrenatural de tan solo leerlo: “Jehová te guardará de todo mal; Él guardará tu alma. Jehová guardará tu salida y tu entrada desde ahora y para siempre” (Salmos 121:7-8). Esta protección llega a quienes viven en contentamiento, para ellos el miedo es efímero, los sustos son pasajeros, las preocupaciones se desvanecen. Las personas contentas viven confiadas en la Palabra eterna, porque saben que el contentamiento ha activado las promesas de Dios para sus vidas.



#### VIGESIMO-PRIMERA (21ª)

### EL DESCONTENTO NO LE DEJA AVANZAR

«El descontento le atora, le ancla al puerto de la amargura, por eso no surge. Reciba esto: ¡Dios no promociona el descontento!».

Por muchos años me sentí atascado, como enredado en un nudo ciego que no me soltaba. De hecho, en cierta ocasión, un pastor amigo con quien salía a caminar me lo dijo: 'Yo no entiendo, usted tiene estudios, conexiones en varios países, su carisma es sobresaliente, pero no lo veo prosperar'. Demás está por decirles que sus palabras me traspasaron como un cuchillo a un pan caliente. Y eso mismo fue lo que me motivó a hacer cambios radicales en mí, uno de ellos fue sacudirme el descontento de mi vida y abrazar el contentamiento, lo cual ha sido un proceso que comencé hace años, pero que todavía estoy viviendo (porque el contentamiento es algo que se practica día a día, se perfecciona en la rutina diaria). Les animo a dejar el descon-

### III. 27 MÁXIMAS DEL CONTENTAMIENTO

---

tento, para que salgan rápido del desierto: “Y se encendió la ira del Señor contra Israel, y los hizo vagar en el desierto por cuarenta años, hasta que fue acabada toda la generación de los que habían hecho mal ante los ojos del Señor” (Números 32:13 LBLA).



#### VIGESIMO-SEGUNDA (22ª)

### CONCÉNTRASE EN LO BUENO

«Hay cosas buenas en su vida, enfóquese en ellas y el contentamiento vendrá».

A lo largo de nuestras vidas vamos acumulando complejos que, de no tratarlos a tiempo, pueden convertirse en piedras de tropiezo para nosotros y los seres que nos aman. Yo era un acomplejado, mi autoestima se arrastraba por el piso, veía en mí a un ser inferior, feo, carente de gracia, sin ningún brillo, y eso hizo que mi mente se condicionará para el fracaso. Me tomó mucho trabajo espiritual, quererme a mí mismo y aceptarme tal como soy, con mis virtudes y defectos. Cuando eso sucedió me sentí volar, como si cadenas de amargura cayeran y una paz celestial que no conocía me invadiera. El contentamiento hace que se ame, se valore y crea que, lo que Dios dice de usted, es cierto. Comamos esta perla que tanto bien hace al alma: “¡Te alabo porque soy una creación admirable! ¡Tus obras son maravillosas, y esto lo sé muy bien!

### III. 27 MÁXIMAS DEL CONTENTAMIENTO

---

Mis huesos no te fueron desconocidos cuando en lo más recóndito era yo formado, cuando en lo más profundo de la tierra era yo entretejido. Tus ojos vieron mi cuerpo en gestación: todo estaba ya escrito en tu libro; todos mis días se estaban diseñando, aunque no existía uno solo de ellos” (Salmos 139:14-16 NVI).





#### VIGESIMO- TERCERA (23ª)

### EL CONTENTAMIENTO ES UN REGALO

«Cuando está contento, ve cada día como un regalo, como una nueva oportunidad de hacer las cosas bien; ve a las personas y situaciones de manera diferente. ¡Ese es el poder del contentamiento!».

Dios brinda regalos a los hombres, a estos se les conocen como bendiciones universales y bendiciones especiales. Una bendición universal, por ejemplo, es que “el sol sale para buenos y malos, y llueve para justos y pecadores” (Mateo 5:45). Mientras que una bendición especial es, vivir en un estado permanente de contentamiento, a pesar de las muchas carencias que pueda haber. Este regalo, el estar contento, es accesible a todos los hombres, pero solo algunos son capaces de valorarlo. Resulta que el enojo y la tristeza hace que ignoremos los regalos de Hashem, perdiéndonos así de las bondades que de Su trono se desprenden.



#### VIGESIMO- CUARTA (24ª)

#### LA PERSONA CONTENTA ES SENCILLA

«Aprenda a disfrutar las cosas sencillas de la vida: Pasear con su cónyuge en el parque de la ciudad, llevar a sus hijos a tomar helados, un almuerzo en familia el día domingo, levantarse tarde el sábado. El estar contento le abre los ojos a mirar aquellas cosas que hace tiempo no disfruta».

Oí a un maestro decir: 'El vivir de una forma sencilla trae tranquilidad mental y elimina algunas de las distracciones de nuestro viaje de vida. Muchos estudios indican que la simplicidad reduce el estrés de la vida y crea un sentido de liberación del peso de las posesiones innecesarias'. El contentamiento hace que abracemos la sencillez como un estilo de vida válido, poderoso y efectivo. Empero no todos están dispuestos a descomplejarse, pareciera que la complejidad de la existencia sigue siendo atractiva para gran número de personas. Jesús, en cambio, nos llama a vivir de manera simple, para eso será indispensable que estemos dispuestos a convertirnos en personas contentas. "Felices los de espíritu sencillo, porque suyo es el Reino de los Cielos" (Mateo 5:3).



#### VIGESIMO- QUINTA (25ª)

#### ¡FLOREZCA EN LA ADVERSIDAD!

«Escoja florecer en la situación donde está, el contentamiento le ayudará a hacerlo».

El árbol más voluminoso del mundo, la secuoya gigante de California, puede vivir miles de años y elevarse hasta los 100 metros de estatura. Las secuoyas gigantes producen unos conos (piñas) del tamaño aproximado de un huevo. Lo curioso es que estos conos, que contienen las semillas del árbol en su interior, pueden permanecer verdes y sin abrirse durante décadas —sujetadas a las ramas del árbol. Solo un incendio forestal (a los cuales las secuoyas gigantes son bastante resistentes gracias a una corteza especial) aumenta la temperatura lo suficiente como para liberar estas semillas, y una vez en el suelo, germinar hasta llegar a florecer. Así como estos fantásticos árboles, el contentamiento nos ayuda a resistir los incendios de la vida, permitiéndonos florecer en medio de las pruebas; sabiendo que cada prueba, adversidad, crisis,

### III. 27 MÁXIMAS DEL CONTENTAMIENTO

---

dificultad y pérdida vienen de Dios, con el único propósito de vernos prosperar. Pero esto no sería posible sin las tormentas de la existencia humana. “Y haré pasar por el fuego a un tercio para refinarlo como se refina la plata y probarlo como se prueba el oro. Invocará Mi nombre y Yo lo oiré. Diré: ‘Pueblo mío’. Y este dirá: ‘Jehová es nuestro Dios’” (Zacarías 13:9 RV 1960).



#### VIGESIMO- SEXTA (26ª)

#### CONTÉNTASE POR LO QUE PUDO LOGRAR

«Rebélese a los estándares exitistas de la sociedad. Aprenda a estar contento por el trabajo realizado, el logro obtenido, el triunfo conseguido; a pesar de que pueda parecerle poco, conténtese, pues esa es una forma de agradecer lo que el Eterno le permitió conseguir».

La estresante búsqueda del perfeccionismo, el afán de mostrar los éxitos conseguidos, las demostraciones de fuerza sobrehumana y la celeridad a la que se mueve la sociedad de hoy, hacen que muchos se depriman porque 'no han logrado mucho'. Existe en la actualidad una ansiedad por tener éxito, conquistar, lograr, conseguir, mostrar, hacer; a tal punto que 'los logros pequeños', son desestimados. El contentamiento se rebela a la enfermante necesidad de lo megalómano, en vez de eso, prefiere lo minimalista. Yo mismo debí aprender esto, pues cuando comencé a escribir mis libros quería que fueran 'perfectos' (sin ningún error), y me

### III. 27 MÁXIMAS DEL CONTENTAMIENTO

---

frustraba porque a mi parecer, 'no eran suficientes en contenido ni valor'. Yo no estaba contento con mis logros, hasta que el Eterno me reprendió y me dijo: 'Conténtate con lo que has conseguido, sea mucho o sea poco, has hecho tu mejor esfuerzo y Yo lo apruebo'. Esa noche me sentí liberado, una gran mochila cayó de mi espalda, y desde ese entonces agradezco por los logros, por mi ritmo (que es más lento que el de los demás), por mis metas, y por supuesto, porque en este proceso el Señor ha caminado conmigo.



#### VIGESIMO- SÉPTIMA (27ª)

### EL CONTENTAMIENTO ES UNA BENDICIÓN

«Cada bendición trae una carga, agradezca la bendición, pero también la carga, eso le calificará para más y mejores bendiciones (y también para soportar cargas mayores)».

Debe entender que toda bendición (ejemplos: una casa nueva, el nacimiento de un bebé, un ascenso en el trabajo, un aumento de sueldo, la compra de un automóvil, un negocio rentable, etc.) conlleva en sí misma una carga, o sea, más responsabilidad, más trabajo, más limpieza, más pagos, más cuidado. Pero esta carga no debe ser vista como algo malo, en cambio, debemos verla como 'parte del paquete'. De no hacerlo, corremos el riesgo de convertirnos en personas rezongonas (reclamonas, respondonas), que en vez de agradecer por la bendición que nos llegó, nos quejamos por la carga que esto significa. ¡Cerremos la boca a cualquier queja! En vez de eso, agradezcamos de manera sincera, porque Dios ha determinado que estamos calificados para ser bendecidos, y para soportar la carga. “Porque al que tiene se le dará más y tendrá de sobra” (Mateo 25:14).







---

#### Parte 4

---

## Cuide su contentamiento

**Vivimos en una sociedad** tan peligrosa que, de no cuidarnos, podríamos incluso perder la vida. Los noticieros de TV, periódicos impresos y programas radiales de noticias dan cuenta de ello a diario.

Sin embargo, los que procuramos hacer la voluntad de Dios y obedecerle, vivimos confiados... así lo declara el Libro de los libros: “Pero el hombre justo vive tranquilo como un león” (Proverbios 28:1 RVC). No obstante, esa tranquilidad que el Eterno dispensa para sus hijos **debe ser cuidada**, como si de un tesoro se tratase, de hecho eso es.

La paz, la confianza, la serenidad, la tranquilidad y el sosiego que emanan del Trono divino son perlas preciosas que están accesibles para todos aquellos que las aprecien; pero no así para aquellos que neciamente las desprecian, o sea, que no les dan el valor que merecen. Por tanto,

## IV. CUIDE SU CONTENTAMIENTO

---

las personas que deseen vivir en un estado permanente de contentamiento, **deben cuidarlo de todos los ladrones, asesinos y perturbadores que quieren dañarlo**. Por eso el salmista declara: “Apártate del mal, y haz el bien; Busca la paz, y síguela” (Salmos 34:14 RV1960). La frase clave en este versículo es ‘síguela’. O sea que la paz no solo debe ser anhelada, debe hacerse todo lo posible por preservarla (seguirla).

Lo mismo aplica para el contentamiento, pues sin paz no hay alegría verdadera. Por tanto, ¡cuide su contentamiento!

Estos son, a juicio de este simple escritor, los ladrones (asesinos y perturbadores), más comunes del contentamiento. Sin embargo, usted puede agregar otros según su propia experiencia.

**1. Noticias negativas.** No existe un ladrón más efectivo para robar el contentamiento que las noticias negativas. Yo recomiendo no ver, escuchar ni leer noticias en exceso. Lo cierto es que uno podría pasar un mes entero sin ver noticias y al volver a encender la televisión para mirar un noticiero, lo que allí se

## IV. CUIDE SU CONTENTAMIENTO

---

relate sería exactamente lo mismo que treinta días atrás: Asesinatos, violencia, corrupción, estafas, guerras, incendios, finanzas en crisis, inflación, etc., etc., etc. Las noticias negativas son siempre las mismas, pero su poder corrosivo en el alma humana aumenta cada vez que se consume esa mercancía. Por eso, yo he venido practicando desde hace mucho el no informarme en demasía, solo lo justo y necesario para estar al corriente; porque sé que si quiero mantenerme contento, debo dejar fuera de mi sistema las noticias negativas, ya que estas producen, en quienes las ven-escuchan-leen, sensaciones de inseguridad, terror e impunidad. Por eso, la página ‘periodismo humano’ sentencia: “Todos conocemos la expresión ‘somos lo que comemos’, pero deberíamos considerar que somos también lo que leemos, miramos y escuchamos. La evidencia muestra que el exceso de consumo de noticias tiene como efectos negativos la ansiedad, la depresión y los sentimientos de falta de ilusión por el futuro. Para bien o para mal, lo que consumimos afecta a nuestros cuerpos. Tenemos que decidir si quere-

## IV. CUIDE SU CONTENTAMIENTO

---

mos saber cada vez más sobre más y más dragones, o si vamos a enfocarnos en cómo vencerlos”. [Ir a enlace](#)

**2. Personas tóxicas.** Este tipo de gente, las tóxicas, existen. Quien diga lo contrario es muy probable que sea una de ellas, o bien, que su optimismo sea tan elevado que haya caído en la ingenuidad. Los seres humanos tóxicos pululan por doquier; reconocerlos es fácil: Siempre de mal humor, chismosos, violentos, burlones, rebeldes sin causa, autoritarios, se victimizan, todo les parece mal, se enojan por todo y por nada, emanan energía negativa, chupan la energía positiva de los otros, son odiosos, traman maldades en su corazón, la envidia los corroe, no tienen paz ni quieren que los demás la tengan. Son como camiones de basura que esparcen su mal olor espiritual por donde van. De tales personas hay que alejarse con celeridad, porque las malas costumbres se pegan... y la gente tóxica tiene un poder increíble de influencia en los ilusos que se juntan con ellos. La página, ‘Salud blogs Mapfre’ lo deja claro: “Estar atrapado en una relación tóxica (sea o no románti-

ca) puede dar lugar a consecuencias graves a nivel psicológico: estrés, ansiedad, depresión, falta de autoestima, fobias, problemas somáticos, etc. Alejarse de las personas tóxicas es la opción más fácil y efectiva, pero no siempre es posible. ¿Qué podemos hacer entonces ante una situación así? No puedes cambiar el comportamiento del otro, pero puedes cambiar el tuyo o cómo te hace sentir”. [Ir a enlace](#)

**3. Situaciones estresantes.** A lo largo de nuestra vida encontraremos situaciones estresantes que escapan a nuestro control. Algunos ejemplos: un atochamiento vehicular, un clima desesperante, un vecino que pone canciones a todo volumen, un jefe irritante, compañeros desagradables, un altercado familiar, entre otros. Estas situaciones escapan a nuestras manos, y muchas veces no queda otra que ‘atravesarlas’, o sea, vivirlas. Pero hay dos formas de hacerlo, la primera es enojándonos por la situación (maldiciendo, criticando, despotricando contra Dios y el mundo); la segunda, conservando la calma, sabiendo que nada podemos hacer, sino, esperar la ayuda divina para cruzar esa situa-

## IV. CUIDE SU CONTENTAMIENTO

---

ción y salir ileso. Ahora bien, también hay situaciones estresantes que sí podemos evitar (si así nos lo proponemos); al hacerlo estaremos cuidando el contentamiento que se nos dio. Las situaciones que podemos evadir son a menudo fáciles de evitar, pero que tontamente hemos decidido no hacer. Es decir, muchas veces nos metemos donde no nos llaman, damos opiniones que nadie nos pidió y asumimos cargas que no estaban destinadas para nosotros... ¡Solitos nos complicamos la vida!

**4. Peleas ajenas.** Este punto está íntimamente ligado con el anterior. Muchas veces perturbamos nuestro contentamiento porque nos metemos en peleas que no son nuestras. Creyéndonos héroes, asumimos luchas que les corresponden a otros. Ejemplos: Nos enfrascamos en una discusión entre dos conductores que, a vista de todos, se dan de golpes por una discusión que se salió de control; y de pronto, también nosotros —por metiches— recibimos una trompada por parte de uno de los pugilistas. También puede ocurrir que, queriendo ayudar a una dama en apuros

## IV. CUIDE SU CONTENTAMIENTO

---

que está siendo gritoneada por su pareja, vamos y, como caballero andante, salimos en defensa de la damisela... pero de pronto ella se vuelve en nuestra contra y defiende al marido, tratándonos groseramente por el atrevimiento de haber intervenido en su particular forma de comunicarse. Otro ejemplo podría ser el de la noble mujer que, viendo que un niño está mal vestido, sucio y desatendido, va y le aconseja a su vecina por tal acto, reconviniéndola a mejorar su cuidado parental. La vecina, lejos de agradecer la intervención, furiosa emite una sarta de maldiciones en contra de su interlocutora. En fin, ejemplos hay muchos, y cada situación merece discernimiento, pues hay ocasiones en las que tendremos que intervenir, opinar, actuar; pero en otras, es mejor callar, pasar de largo y hasta evitar. La clave aquí es ‘saber cuándo luchar, y cuándo quedarse guardado en su castillo, cuidándose de no entrometerse en batallas que no son suyas’.

**5. Desorden estético.** No hay nada más poderoso para ahuyentar el contentamiento que el desorden físico. Cuando una casa,

## IV. CUIDE SU CONTENTAMIENTO

---

oficina, taller o automóvil está sucio, desorganizado, desarreglado, con ropa, escombros, partes, trastos y otros objetos tirados por aquí y por allá, ese lugar grita caos, y el caos es enemigo del contentamiento. Por eso Dios, en el principio, cuando creó la Tierra, vio que estaba desordenada y vacía, entonces envió a su Espíritu a ordenarlo todo. Y eso mismo es lo que debemos hacer nosotros para mantener el contentamiento... pedirle al Padre que nos envíe ayuda para ordenar nuestra casa, tanto la externa como la interna (el que entendió, recibió). Pues el desorden tiene la particularidad de chupar la energía divina, aquella que es dada a cada criatura. El desorden habla de mediocridad, desprolijidad y por supuesto, de una falta de respeto a uno mismo, a los demás, y por ende, al Señor, ‘pues él es Dios de orden y no de confusión’. Si le pedimos ayuda para ordenarnos, Hashem responderá (quizá este librito sea una de sus respuestas). La página ‘Génesis, la decisión inteligente’, nos da siete razones por las cuales el desorden no es bueno: 1) El desorden te hace perder un tiempo precioso. De



## IV. CUIDE SU CONTENTAMIENTO

---

seguro pasas largos minutos buscando las cosas que necesitas porque no recuerdas dónde las colocaste. 2) El desorden provoca un tipo de pensamiento errático, que no es precisamente el mejor aliado cuando se deben resolver problemas. 3) El caos genera cansancio y fatiga, tanto a nivel físico como mental, por lo que probablemente te sentirás cansado y sin fuerzas para enfrentar la jornada que recién comienza. 4) La desorganización en el hogar restringe tus relaciones interpersonales. De seguro, tus amigos no querrán visitar continuamente una casa donde todo está patas arriba. 5) El caos en el hogar penetra profundamente en tu vida e incluso puede convertirse en una estrategia para enfrentar la cotidianidad, lo cual implica que aplazarás decisiones y te convertirás en una persona más indolente. 6) El desorden hace que seas menos productivo, tanto en tu vida personal como profesional, y lo peor es que la transformación ocurre de manera paulatina, por lo que ni siquiera te percatas. 7) El caos normalmente viene unido a la falta de limpieza, una costumbre que puede generar diferentes

problemas de salud, desde las alergias hasta los hongos. [Ir a enlace](#)

**6. Aglomeración de multitudes.** Una de las cosas que aprendí del Maestro de maestros, Jesucristo, es alejarme de las masas de gente. El Señor amaba a las personas, pero rehuía de las multitudes. Él sabía que las muchedumbres podían —lo crean o no— robar el contentamiento del hombre. Se los explicaré: Las masas producen una energía positiva o negativa que impregna a los miembros del cardumen humano. Esta fuerza, bien, puede condicionar el estado anímico y mental de los individuos, convirtiéndolos en seres exaltados, enojados, tristes, excitados o deprimidos, según lo que la muchedumbre esté experimentando. Así, por ejemplo, un individuo pensante y dueño de sí mismo, puede actuar de manera irracional (e irreconocible para sus amigos) al estar en medio de un mar de gente que está saqueando, quemando y destruyendo todo a su paso. Esa persona, sola, no lo haría, pero la multitud lo empuja, y ella, presa del rebaño social, actúa tontamente haciendo lo que no debería. Ahora bien, las masas

## IV. CUIDE SU CONTENTAMIENTO

---

de gente seguían a Jesús, pero él solo instruía a sus discípulos, que no eran muchos (al resto les daba panes y peces, pero lo mejor, su Palabra, estaba reservada para pocos). Y cuando las multitudes quisieron hacerlo rey, el Señor muy acertadamente subió a la colina para estar solo (Juan 6:15). ¿Qué quiero enseñarles con esto? ¡Aléjese de las multitudes! Si quiere mantener su contentamiento, separe tiempo, espacio, lugar y emociones para estar a solas con el Creador... si pasa demasiado tiempo en compañía de mucha gente, terminará yendo donde la masa va. Y puedo asegurarle que la muchedumbre casi nunca sabe para donde ir.

**7. Ruidos fuertes, vecinos molestos.** Cada vez es más difícil encontrar lugares donde el silencio es un constante, en cambio, vemos que este es un bien muy escaso... ¡La mayoría de puntos donde vivimos está impregnado de ruidos fuertes que aturden el alma! Bocinazos de autos en las calles, discusiones agresivas, sonidos de sierras eléctricas en las noches, gente lavando sus coches a horas absurdas, vecinos haciendo fiestas hasta las 5 de la

## IV. CUIDE SU CONTENTAMIENTO

---

madrugada (a veces más), gente hablando sus necesidades por celular con voz fuerte y sin importarle que los demás le escuchen, pasajeros en un microbús escuchando música alta alterando la paz de los demás, o artistas tocando su música estrepitosa en los trenes capitalinos sin permiso de los usuarios; en fin, el ruido molesto está en todas partes y si no nos cuidamos de él, puede arrebatar nos el preciado contentamiento. Sin embargo, ¿qué podemos hacer si vivimos en un mundo tan ruidoso? La respuesta le parecerá simplona, pero yo la practico: Silencie su mundo. De hecho, en este preciso momento, al escribir este párrafo estoy usando tapones en mis oídos y sobre mis orejas, unas orejeras de constructor, para evitar escuchar las feas canciones de reggaetón que desde el gimnasio de atrás de mi casa se escuchan (sin importarle a los usuarios de ese *gym* la paz mental de sus vecinos). Pero además, cada vez que puedo, salgo a lugares de tranquilidad sonora: parques solitarios, montañas poco concurridas, playas deshabitadas, senderos de *tracking*. He aprendido a buscar el silencio y una vez en-

## IV. CUIDE SU CONTENTAMIENTO

---

contrado, disfrutarlo, porque sé que este, como ya dije, es un bien muy escaso.

**8. Las comparaciones con los demás.** Asaf, un compositor de salmos, dijo en uno de sus escritos, “Yo estuve a punto de tropezar y por poco me alejo del camino. Sentí envidia al ver que los arrogantes tenían éxito y los perversos se enriquecían. Vi que no tienen que luchar tanto para sobrevivir; están gordos y saludables. No pasan por dificultades como los demás, ni sufren los problemas que a todos nos afectan comúnmente. Por eso la arrogancia es su collar y la violencia es su vestido. Los ojos se les saltan de los gordos que están; no pueden disimular las malas intenciones de su corazón. Se burlan de los demás y, arrogantes, amenazan con maldad y opresión. Con su boca se enfrentan al cielo y con su lengua dominan la tierra” (Salmos 73, PDT). ¿Qué pasaba con Asaf? Él había perdido su contentamiento por estar mirando ‘el éxito de los demás’, sin apreciar el que Dios le había dado. Y así como él, a veces miramos que el pasto del vecino está más verde que el nuestro, y eso nos hace sentir menos, inferiores, carentes de

## IV. CUIDE SU CONTENTAMIENTO

---

bendición; lo cual es una mentira que la comparación tonta e injusta nos hace creer. Sin embargo, es imposible negar que a algunos malos les va bastante bien, pero ese bienestar es pura apariencia, porque por dentro (donde nadie ve, solo Dios), la soledad del alma es profunda. Por eso, al igual que Asaf, recapitemos: “Solo cuando fui al templo de Dios, entendí lo que les sucederá a los perversos. Se ve claramente que tú los has puesto al borde del peligro. Has hecho que fácilmente puedan caer y destruirse. Cuando menos lo esperan, serán destruidos. De pronto les sucederán cosas terribles, y entre terrores llegarán a su fin” (Salmos 73:17-19 PDT). ¡Deja de compararte con los demás! Conténtate con lo que el Eterno designó para ti, entonces serás feliz.

**9. Querer controlarlo todo.** El blog de psicología y coaching, ‘Crece’, dice al respecto: “Cuando el control es una prioridad en nuestra vida, sin duda le está restando espacio a la felicidad. El control nos engaña, haciéndonos pensar que cuando todo esté bajo control, seremos felices. Sin embargo, en un mun-

do en continuo cambio, el control se convierte en una pescadilla que se muerde la cola, creando un bucle infinito, que nos aleja de la verdadera felicidad”. [Ir a enlace](#). Tan cierto lo que afirman estos autores, el control es una ilusión: No tenemos control sobre el clima cambiante, sobre los demás conductores de la autopista, sobre los vecinos ruidosos, sobre el compañero de trabajo irritable, sobre el alza del dólar, o la bajada de este. Así entonces debemos entender que, las tres ‘i’ de la vida se presentan a nuestra puerta a diario: Sucesos inesperados, acontecimientos imprevistos, acciones irritables que nos sacan de quicio. Estas tres nos enseñan que, ‘lo único predecible de la vida es que esta es, impredecible’. Entonces, ¿qué hacemos queriendo controlarlo todo? ¡Imposible! Esta acción de querer mantener todo bajo control, cansa, enoja, entristece; y por supuesto, perturba nuestro contentamiento.

**10. La hiperconectividad.** Hiperconectividad es un término creado en 2001 y que se utiliza para designar los distintos medios de comunicación con los que contamos actual-

## IV. CUIDE SU CONTENTAMIENTO

---

mente, como el correo electrónico, las distintas redes sociales (RR.SS.), la mensajería instantánea, el teléfono y el internet. En México, en 2017, 71.3 millones de personas usaban el internet, lo que representa el 63.9 por ciento de la población. Esta cifra significa un avance de 4.4 por ciento respecto del 59.5 por ciento reportado en 2016. En nuestro país, los usuarios se conectan a internet a través de: 89.7% por celulares inteligentes; 33% por computadoras de escritorio; 32.8% por computadoras portátiles; 18.5% por tabletas; y 12.4% por televisión. [Ir a enlace](#). La hiperconectividad tiene sus ventajas y desventajas. Hablaré de lo último, usando para ello una máxima: ‘La información, sin formación, produce deformación’. Explicaré a continuación: La sobre exposición a las RR.SS., las muchas noticias, los miles de imágenes, el océano de vídeos, los cientos de mensajes instantáneos y todo lo que tenga que ver con el mundo virtual (y sus derivados), produce en el usuario dependencia, estrés, irritabilidad, dolores de cabeza, miedo, enojo, tristeza, trastornos del sueño, ansiedad y por supuesto, pérdida del conten-



## IV. CUIDE SU CONTENTAMIENTO

---

tamiento (se va la salud mental, llega la demencia social). Todo esto y más produce la demasiada conexión; y muchos de los que están leyendo este librito padecen de esto... ¡Se pasan muchas horas pegados a sus celulares! Y eso, ya dijimos, les roba la paz de Dios que tanto cuesta encontrarla. De ahí que, si de preservar el contentamiento se trata, seamos hombres sabios y mujeres sabias, y rebelémonos a la vorágine de la hiperconectividad... pues quizá el Señor vea nuestro esfuerzo y se apiade de nosotros, volviendo a enviar su contentamiento a nuestras vidas.

**11. El trabajo en exceso.** Este ladrón, ‘el abuso de trabajar mucho’, es muy personal para mí, porque lo combato a diario. Se refiere a aquella adicción a estar trabajando siempre, ya sea en asuntos de oficina, taller, campo, casa o emprendimiento. Las personas ‘trabajólicas’ siempre están concretando proyectos, consiguiendo objetivos, persiguiendo metas, aceptando nuevos y más desafíos, liderando empresas. A simple vista pareciera que esto no es malo, al contrario, es algo positivo y admirable; sin embargo, quienes

## IV. CUIDE SU CONTENTAMIENTO

---

padecen de ‘trabajolismo’ saben que, debajo de la noble apariencia de hombre-mujer trabajador, hay un individuo que no sabe contentarse con las metas obtenidas. Se trata, pues, de un sujeto que trabaja de sol a sol, porque en su interior no ha aprendido a deleitarse, alegrarse, ponerse feliz y tranquilo por todo lo que ha conseguido durante la jornada laboral normal... ¡Siempre quiere más! Esas personas olvidan lo que el salmo sentencia: “Por demás es que os levantéis de madrugada, y vayáis tarde a reposar, y que comáis pan de dolores; pues que a su amado dará Dios el sueño” (Salmos 127:2 RV 1960). Este pasaje no está en contra de madrugar o trabajar, está en contra de aquellos que han hecho del trabajo, su dios, su proveedor, su silenciador de conciencia, su excusa para estar fuera de casa, su causa para martirizarse, su razón de ser. Cuando el trabajo debería ser un servidor del trabajador, no al revés; para eso fue concebido. Por eso, las personas que se la pasan trabajando están lejos del contentamiento: Su ardua labor produce dinero, protección para la familia, adquisiciones y

## IV. CUIDE SU CONTENTAMIENTO

---

una serie de beneficios; pero olvidan que Dios, ‘a su amado, dará el sueño’. O sea, el Señor hace prosperar a quienes descansan tranquilos en él. Esto no significa que no debemos trabajar o pasarnos durmiendo todo el día, sino, trabajar lo justo, sabiendo que eso agrada a Dios, y, por tanto, si le agradamos, nos blindará con provisión.

**12. Tener miedo a todo.** Deseo terminar esta tanda de ladrones, asesinos y perturbadores del contentamiento con uno que, a modo particular, me costó vencer (y que de tanto en tanto quiere volver a dominarme, pero no se lo permito). El miedo es una emoción desagradable que es provocada por la percepción de un peligro, real o supuesto, presente, futuro o incluso pasado. Muchas veces el miedo no nos deja disfrutar las bendiciones, porque la angustia que provoca nos impide ver el sol que brilla en el firmamento, haciendo que nos concentremos solo en los nubarrones que lo tapan. En mi artículo ‘ese miedo que me paraliza’ afirmo una verdad poderosa: “Jehová es mi luz y mi salvación; ¿de quién temeré? Jehová es la fortaleza de mi

vida; ¿de quién he de atemorizarme?” (Salmos 27:1). El momento preciso de cuándo David escribió este salmo no lo sabemos, pero hay dos posibilidades: a) La primera es que David lo escribió cuando era joven: Antes de ascender al trono como rey, cuando Saúl y su ejército, lo perseguían por los cerros para matarlo. b) La segunda, David lo escribió al ser ya viejo: Este salmo es un resumen de las dificultades que debió enfrentar en toda su vida y cómo Dios lo rescató de cada adversidad. Sea lo uno o lo otro, este salmo es una declaración de victoria en medio de la prueba. El salmista nos dice que si vivimos bajo la cobertura de Dios, nada malo puede pasarnos, y que incluso lo ‘malo se vuelve bueno’, para nosotros, sus hijos”. [Ver al artículo](#). Así entonces, el miedo es un arma nociva que puede arrebatarnos el gozo, pero que, con la ayuda del Eterno, puede ser destruida. “Ninguna arma forjada contra ti prosperará” (Isaías 54:17 RV 1960). En mi artículo citado arriba les digo cómo.





---

## Conclusión

**Hemos llegado** al final de este libro, espero que hayan arribado contentos, ya que ese —y no otro— es el propósito de mi escrito. Pues la finalidad de todo humano es vivir alegre, en paz, satisfecho y agradecido con la vida que desde Arriba le fue otorgada (difícil tarea, pero llevadera cuando se entrena el contentamiento).

No obstante, esta noble finalidad enfrenta muchos obstáculos, siendo el primero de ellos el hombre mismo. Somos nosotros quienes, por necesidad, ignorancia, terquedad, pecaminosidad e ingenuidad, arruinamos las bondades que el Eterno nos da. Así, por ejemplo, si no bebemos suficiente agua durante el día, al final de la jornada andaremos con dolores de cabeza, de espalda y hasta con calambres; y si hacemos de esta mala práctica una costumbre, no nos extrañemos de que desarrollemos enfermedades que atrofiarán nuestra vida, lo cual se podría haber evitado si tan solo hubiésemos tomado el

## CONCLUSIÓN

---

líquido vital a diario, con una sonrisa y agradeciendo a Dios por poder hacerlo con libertad. Empero siempre será más fácil auto perjudicarnos, que buscar nuestro propio bien.

Este ejemplo puede ampliarse con otros ejemplos más, pero el mensaje es el mismo: Contentémonos con las muchas bondades recibidas desde el Cielo (como el agua, una esposa que te ama, hijos, salud, trabajo, provisión financiera, casa, carro, amigos, etc.). Disfrutémoslas, usémoslas, compartámoslas, deleitémonos en ellas y dejemos de maldecirnos a nosotros mismos. Nos maldecimos cuando no agradecemos las bondades otorgadas, cuando no las apreciamos; en cambio, las despreciamos.

El contentamiento fue creado por el Señor para el beneficio del ser humano. No es un invento de psicólogos, psiquiatras o consejeros; es una creación divina que fue gestada en los Cielos y dispensada al Mundo de Abajo para protegernos del descontento, pues el Eterno sabía que la vida que nos tocaría vivir sería demasiado dura, por eso envió este regalo, para que viviendo incluso en las peores condiciones, podamos sonreír. Sin embargo, y siendo justos,

## CONCLUSIÓN

---

“nos ha tocado una vida mejor de la que merecemos, y somos más afortunados de lo que pensamos”; y esta máxima, la que acaban de leer, solo es posible creerla cuando el contentamiento toca a nuestra puerta y lo hacemos pasar, *para no dejarlo ir nunca más*.

Hagamos, pues, un resumen de este librito. Quédese con lo que le sirvió, y lo que no, no lo deseche, déle otra vuelta, quizá con una nueva lectura le sea más provechoso.

- En la primera parte de este libro dijimos qué es el contentamiento. Por si lo olvidó, lo vuelvo a escribir: “Contentamiento es la acción de estar en paz, satisfecho, gozoso, feliz, agradecido, en nuestro interior, sin importar las condiciones que pueda haber en el exterior”. Esta definición la podemos hacer nuestra con esta declaración: ‘Aunque mi mundo se caiga a pedazos, he aprendido a estar contento’”.
- En la segunda parte, ‘Manual para mantenerse contento’, dijimos: “El contentamiento es una muestra de madurez espiritual que aflora en los momentos de prueba, es un estado al que se llega luego de un arduo proceso en el cual Dios usa a la vida como entre-



## CONCLUSIÓN

---

nadora”. En esta sección les presenté un sencillo manual (muy práctico por lo demás), donde les enseñé a mantener el contentamiento día a día.

- En la tercera parte, les compartí ‘27 máximas del contentamiento’. Una compilación de frases, adagios y proverbios cortos respecto a la habilidad de mantenerse contentos. Esta parte, aunque sencilla, tiene mucha profundidad... si se sabe apreciar la grandeza de lo simple.
- Finalmente, en la cuarta parte, les expuse doce ladrones (asesinos y también perturbadores), que roban el contentamiento. Sé qué hay más, pero los que denuncié son los que me ha tocado experimentar en carne propia.

Para terminar, agradezco a quienes leyeron esta obra. Espero que las pocas líneas escritas en estas páginas les hayan bendecido. Les recomiendo que lean tres libros más, también de mi autoría, les ayudarán a completar el tema del contentamiento (pues yo creo que me faltó mucho por decir). Esos libros son: ‘7 Claves para enfrentar la Adversidad’, ‘Habilidad para la Vida’ y ‘Cómo prosperar en mis Finanzas’.

## CONCLUSIÓN

---

Ahora, para cerrar el libro, les muestro una foto íntima, una que me encanta. No fue tomada por un fotógrafo profesional, sino por una de mis hijas. Ese día salimos en familia, los cuatro, a tomarnos un café al campo. Llevamos el termo con agua caliente, las tazas, unos sándwiches y fuimos a ‘disfrutar la vida que Dios nos dio’. El resultado fue que *nuestra bodega de contentamiento creció, más de lo que ya venía creciendo.*


Sean personas *contentas*, sean gente *alegre*, sean individuos *agradecidos*. Dios quiere que lo sean.



**“Contentos  
con lo que tenéis”  
(Hebreos 13:5)**

**“El corazón alegre es  
buen remedio”  
(Proverbios 17:22)**

**“Sean agradecidos en toda  
circunstancia, pues esta es la  
voluntad de Dios para ustedes”  
(1ª Tes. 5:18)**



«Estuve enojado por  
años, y me sentenciaron.  
Estuve triste, y me  
condenaron. Pero  
cuando aprendí a  
mantenerme contento,  
desde el Cielo me  
liberaron»

—  
*-Gabriel Gil*

Conoce la tienda virtual para otros títulos  
del autor: <https://payhip.com/gabrielgil>

