

USTED PUEDE VENCER LOS TEMORES

por Herman L. Hoeh

¿Le preocupa el desempleo? ¿Se siente acosado por el temor de alguna enfermedad?
El rompimiento de una amistad, ¿le está quitando el sueño?
¡He aquí lo que usted debe hacer!

NUESTRA SOCIEDAD moderna ofrece incontables aparatos para ahorrar esfuerzo, y servicios de salud pública como nunca antes en la historia. Sin embargo, millones de seres pierden la salud y la felicidad por el temor de sufrir una alteración nerviosa, una enfermedad cardíaca, cáncer o locura.

En todas partes del mundo vemos personas sufriendo los estragos de la tensión emocional. Las presiones del trabajo y la familia inquietan a millones. Tal parece que no somos capaces de descansar.

¿Por qué hay tanta ansiedad, tanta tensión nerviosa? ¿Por qué no estamos dominando nuestros temores y preocupaciones?

Mentes mal manejadas

No sólo estamos en la era de la bomba sino en la de las mentes mal manejadas. El descontrol y la desorientación mentales están destruyendo la vida de incontables millares de seres. Son millones las mentes esclavas de algún temor irracional e innecesario que genera desdichas y hace improductiva la vida.

Los temores innecesarios nos quitan el contentamiento, alteran nuestra personalidad y nos envenenan la mente y el cuerpo.

El temor es una emoción . . . una emoción dirigida hacia el yo. ¿Ha notado usted que las personas más propensas a sufrir temores y preocupaciones son las que están imbuidas de sí mismas?

¡Estamos en la era del egoísmo!
Cuanto más nos ocupamos de noso-

tros mismos, más tememos que ese "yo" sufra daño. Nos da miedo pensar lo que pueda sucederle al yo. Nuestras mentes mal orientadas



miman y consienten al ego. En muchos casos esta emoción descontrolada lleva a consecuencias graves, incluso a la verdadera desesperación. Existe el miedo de que "algo anda mal en el cerebro", que se va a sufrir un ataque nervioso y aun que sobrevendrá un ataque de locura.

En otros casos esta emoción descontrolada genera sentimientos de inferioridad, de insuficiencia mental, de impotencia sexual. Un temor conduce a otro hasta que nuestra actitud mental y nuestra salud física se alteran permanentemente.

Sin embargo, hay una manera de corregir este problema. Hay una manera de vencer el temor.

¿Son malos todos los temores?

El problema del temor ha inquietado y desconcertado a los grandes pensadores durante milenios. Los filósofos no han hallado una solución satisfactoria... ¡por eso tantos de ellos han terminado frustrados en la vida! Ciertos sicólogos dieron origen a la idea de la autosugestión como medio para vencer los temores. Quienes han ensayado el método siguen espiritualmente infelices. ¡Desde luego! Porque autosugestión es otra manera de decir autoengaño, y el engaño nunca soluciona nada.

Otros han acudido a sedantes, especialmente el alcohol, para aliviar sus temores y calmar sus nervios. Los expendios de drogas venden pastillas para calmar los nervios y mantener la alegría, mas a pesar de ello los temores, las preocupaciones y las enfermedades mentales y físicas persisten.

Para encontrar la solución tenemos que reconocer que hay dos clases de temores: temores convenientes y temores nocivos.

Sin ciertos temores normales y convenientes ninguno de nosotros estaría vivo hoy. El temor conveniente es el impulso a la autoprotección. Sin ello no tendríamos

prudencia para protegernos. ¡Este es un temor que necesitamos!

Pero, ¡cuidado! Cuando la mente no está bien manejada ese temor natural que nos lleva a ejercer cierto grado de autoprotección se convierte en un temor irracional.

Los temores se aprenden

Controlar el impulso o la emoción del miedo es un proceso que se aprende. Es cuestión de educación. Primero tenemos que aprender qué es el temor conveniente. Luego tenemos que aprender a controlarlo y también tenemos que evitar los temores nocivos o mal orientados.

El temor conveniente es prudencia y sabiduría. También incluye conocimiento. Supongamos que estamos ante un verdadero peligro. Es apenas natural sentir miedo. Pero dominémoslo. El miedo nos dice que algo anda mal. Nos advierte que debemos afrontar el peligro con serenidad y prudencia. Debemos actuar rápidamente. Lo que nos hace vencer el peligro es la *acción*. Si nos limitamos a preocuparnos y a temer lo peor, esto no nos ayudará.

Las personas que viven preocupadas, que tienen incontables temores, suelen ser personas indecisas que aplazan las cosas. No se atreven a tomar acción. Sus temores las dominan y se vuelven esclavas del miedo.

El momento para aprender a dominar los temores es en la juventud. Lamentablemente, ni en el hogar ni en la escuela se está enseñando la orientación mental correcta.

Pero nunca es tarde para aprender. No debemos permanecer en la ignorancia, cualquiera que sea nuestra edad, pues la vida es demasiado importante. Es imprescindible que aprendamos, pues, a distinguir entre los temores convenientes y los nocivos.

Temores y fobias

A veces nuestros temores

son insignificantes o aun risibles... para los demás. Son muchas las pequeñas cosas que causan miedo: temor de grandes cuerpos de agua, temor a los aviones, temor al silencio, temor a la oscuridad, miedo de recibir un telegrama o una llamada telefónica. Estos temores suelen ser la consecuencia de alguna experiencia en el pasado cuyo recuerdo persiste consciente o inconscientemente.



Peor aún son las fobias comunes que afligen a las personas de manera anormal. Miedo de ver sangre, miedo a los animales, miedo de estar solo, miedo a la obesidad, temor de perder el empleo, miedo

al fracaso y temor de sentir temor. A esta lista podríamos agregar el temor de todo, característica de las personas que huyen de la vida.

En muchos casos las fobias anormales se basan en algún temor normal, pero en todos los casos el individuo ha perdido el control sobre ese temor normal y natural. Como ejemplo tenemos millones de mujeres que temen la obesidad. Muchas padecen graves trastornos mentales, emocionales y físicos al intentar eliminar ese temor. El empeoramiento de su condición genera más temores, y el resultado es un círculo vicioso.

¿Conoce usted a personas que temen sentir temor? No pueden explicarlo, mas saben que algo temible les va a suceder. No han aprendido la lección de la vida: que lo que más temimos nunca sucedió.

A veces, empero, traemos los temores y las preocupaciones sobre nosotros mismos. Job afirmó: "Porque el temor que me espantaba me

ha venido, y me ha acontecido lo que yo temía” (Job 3:25). Muchos hombres y mujeres capaces terminan fracasando porque ceden ante el temor al fracaso. Esto ha sido especialmente evidente desde las dos guerras mundiales, la catastrófica depresión y la actual gran recesión económica. Este temor se ha convertido en miedo a la inseguridad. Nótese cómo un motivo de ansiedad genera otro. Todos estos temores reflejan falta de conocimiento y de sabiduría.

Estas preocupaciones anormales surgen cuando no reconocemos ni controlamos los problemas emocionales que experimentamos durante el proceso de maduración. Un padre desconsiderado, una madre demasiado posesiva, celos y disensiones familiares, abuelos entrometidos . . . estas son las cosas que dieron origen a la mayoría de nuestros problemas emocionales. Mas la causa fundamental de nuestros temores es el no reconocer y resolver estos problemas emocionales.

Entendamos ahora por qué las alteraciones emocionales producen trastornos físicos.

Hay una relación directa entre la mente y el cuerpo. Para poder alcanzar la felicidad y vencer los temores tenemos que aprender a dirigir y coordinar tanto la mente como el cuerpo. Salomón lo entendió así cuando escribió: “El corazón apacible es vida de la carne; mas la envidia es carcoma de los huesos” (Proverbios 14:30). “Mejor es la comida de legumbres donde hay amor, que de buey engordado donde hay odio” (Proverbios 15:17).

Hay una relación directa entre la digestión y la salud por una parte y la mente por otra. Cuando la mente está temerosa envía mensajes a las diversas glándulas y órganos para que estén alerta. Los órganos llenan el torrente sanguíneo de sustancias que le permiten al organismo actuar para hacer frente al peligro. Cuando aplazamos las cosas o cuando estamos indecisos el organismo se llena de estas sustancias, las cuales no utiliza, y las glándulas se agotan innecesariamente. Los temores autoinducidos constantemente hacen que las glándulas funcionen de manera anormal. Todo el cuerpo sufre, y con él la personalidad y la mente se ven afectadas.

Los temores sin vencer causan la

mayor parte de las enfermedades, si bien los malos hábitos alimenticios, la falta de ejercicio y los malos hábitos de eliminación también son factores importantes.

Cuando el cuerpo se llena de sustancias tóxicas que debía haber gastado en acciones para hacer frente a un peligro real, acabamos por sentirnos “mal” y “nerviosos”. Algunas personas dicen: “Son los nervios”, mas no hay nada malo con los nervios. ¡Los necesitamos! El problema radica en lo que les estamos haciendo a esos nervios. Los hemos maltratado por abusar de ellos con nuestros temores y preocupaciones sin control. El mecanismo nervioso, que fue creado para la autoprotección, se convierte así en un arma de autodestrucción.

Las pesadillas

Una vez generada la alteración física en el cuerpo, la imaginación comienza a molestarnos también. La imaginación sirve para crear ideas nuevas y mejores. Es un instrumento de progreso. Pero en vez de utilizarla así dejamos que ella nos asuste con nuevos temores. Imaginamos que estamos padeciendo indigestión, luego úlceras, luego cáncer . . . y por último nos sentimos próximos a morir. A veces nos imaginamos que estamos sufriendo un ataque nervioso o una alteración mental. La vida se convierte en algo terrible.

Luego vienen las pesadillas. La mayoría de los sueños nacen de una mente recargada de trabajo. Los problemas cotidianos son una carga y buscamos reposo por la noche, mas no somos capaces de descansar. Salomón dijo: “Los sueños vienen de las muchas tareas” (Eclesiastés 5:3, Biblia de Jerusalén).

Cuando la principal ocupación de la mente es crear nuevos temores y preocupaciones, es apenas lógico que el cerebro reproduzca estos temores en sueños. Cuando el estado de preocupación toma una forma severa, los sueños y las premoniciones acentúan el miedo a la muerte y generalmente causan una muerte prematura. Gran parte de los seres humanos están esclavizados por este terrible temor. Es un temor que destruye el equilibrio mental y envenena el cuerpo. Crea conceptos espirituales erróneos que a veces se manifiestan como per-

secución religiosa. La persecución es una válvula de escape para las frustraciones espirituales reprimidas, los temores y el sentido de autocondenación. Mas la persecución no resuelve el problema.

Cómo liberarse de temores

Una vez que reconozcamos estos temores injustificados que necesitamos vencer, el siguiente paso es hallar la manera de luchar contra ellos. La autodecepción no ayuda. Por ejemplo, de nada sirve decirnos que la muerte no es realmente un enemigo sino un buen amigo. Semejante autosugestión no cambia el hecho de que la muerte es un enemigo mortal. La manera de resolver este temor, y todos los temores innecesarios, es reconocer de qué se trata.

La muerte es un enemigo (I Corintios 15:26), pero Jesucristo nos ha dado la manera de evitar sus consecuencias eternas. En II Timoteo 1:10 leemos: “. . . nuestro Salvador Jesucristo . . . quitó la muerte y sacó a luz la vida y la inmortalidad por el evangelio”. Y en el versículo 7: “Porque no nos ha dado Dios espíritu de cobardía, sino de poder, de amor y de dominio propio”.

¿Cómo deshacernos de aquel temor a la muerte . . . y de los demás temores e inquietudes que nos aquejan?

Recuérdese la primera lección que aprendimos: necesitamos reconocer la diferencia entre los temores convenientes y los nocivos. El temor puede ser bueno o malo, según cómo lo orientemos. El temor conveniente surge del impulso hacia la autoprotección. Es una señal de peligro, una señal de que debemos tomar acción. El temor conveniente toma dos formas: una es el temor natural ante un peligro físico, la advertencia de que debemos proteger esta vida. La otra forma es el temor espiritual por nuestra protección eterna. Es un temor que muy pocos reconocen, mas sin él jamás podremos vencer el temor descontrolado.

El temor espiritual se llama temor de Dios. Como los demás, este último también ha sido mal orientado hasta llegar a convertirse en temor al diablo.

El temor físico, emoción natural, nos advierte de peligros físicos. Es un temor aprendido. El temor espi-

ritual de Dios nos advierte de los peligros eternos y también es un temor aprendido. Tenemos que aprender acerca del poder y la autoridad de Dios. Aprender que Dios da la vida y también la quita. Por eso Jesús dijo: "A éste temed" (Lucas 12:5).

¿Por qué temer a Dios?

En nuestra era actual el hombre ha perdido el respeto por Dios. Nótese este ejemplo: "Por la fe Noé, cuando fue advertido por Dios acerca de cosas que aún no se veían, con temor preparó el arca en que su casa se salvase" (Hebreos 11:7). Noé temía al poder de Dios, y ese fue un temor correcto, un temor espiritual conveniente. Pero lo controló sin permitir que lo frustrara. Cuando sintió el temor, actuó. ¡El temor generó acción!

La gran importancia de temer a Dios es algo que muy pocos han entendido. Comprendamos su verdadero significado: "Con el temor del Eterno los hombres se apartan del mal" (Proverbios 16:6). Este temor nos advierte que Dios nos castigará si nos hacemos daño haciendo lo que no nos conviene.

Cuando obramos mal nos perjudicamos. Para enseñarnos a no actuar así el Todopoderoso tiene que castigarnos. De esta manera el temor de Dios nos aleja del peligro del mal, tanto físico como espiritual. "El temor del Eterno es enseñanza de sabiduría" (Proverbios 15:33).

Cuando tememos a Dios respetamos lo que El dice. Lo que El dice ha quedado registrado en la Biblia, en cuyas páginas está revelada la sabiduría divina. Las instrucciones que contiene nos hacen distinguir entre el bien y el mal. Definen los peligros del pecado y nos advierten de los males que nos roban la felicidad, la prosperidad y la vida eterna. "El temor del Eterno es para vida, y con él vivirá lleno de reposo el hombre; no será visitado de mal" (Proverbios 19:23).

El Nuevo Testamento enseña la necesidad de temer a Dios. Pedro dijo: "Temed a Dios" (I Pedro

2:17), y en Apocalipsis 14:7 leemos de nuevo estas palabras: "Temed a Dios". La Iglesia de Dios primitiva tuvo paz "andando en el temor del Señor" (Hechos 9:31).

Cómo actuar por el temor de Dios

¿Cómo hemos de reaccionar ante el temor de Dios para eliminar todos los sufrimientos que solemos imponernos? ¿Cómo puede el temor de Dios enseñarnos a manejar y dirigir nuestra mente hasta que domine todos los temores nerviosos?

El apóstol Juan escribió: "En el amor no hay temor, sino que el perfecto amor echa fuera el temor; por-

Son millones las mentes esclavas de algún temor irracional e innecesario que genera desdichas y hace improductiva la vida.

que el temor lleva en sí castigo. De donde el que teme, no ha sido perfeccionado en el amor" (I Juan 4:18).

Las inquietudes y el tormento ocasionados por los temores surgen cuando el amor no se ha perfeccionado. Amar es hacer lo que Dios ordena: "Pues este es el amor a Dios, que guardemos sus mandamientos; y sus mandamientos no son gravosos" (I Juan 5:3).

Los mandamientos de Dios definen el bien y el mal. Nos dicen los peligros del pecado. El pecado es "infracción de la ley" (I Juan 3:4).

Al obedecer a Dios evitamos los peligros del mal y llenamos las

emociones y la mente de amor. El amor quita los temores y el tormento. Así es como actuamos movidos por el temor a Dios.

Ahora aprendamos cómo adquirir el amor perfecto. Pedro dice:

"Vosotros también, poniendo toda diligencia por esto mismo, añadid a vuestra fe virtud; a la virtud, conocimiento; al conocimiento, dominio propio; al dominio propio, paciencia; a la paciencia, piedad; a la piedad, afecto fraternal; y al afecto fraternal, amor" (II Pedro 1:5-7).

He aquí siete pasos que usted debe seguir para librarse del temor.

Primero, nótese que se empieza con fe. ¿Qué es fe? "Sin fe es imposible agradar a Dios; porque es necesario que el que se acerca a Dios crea que le hay, y que es galardónador de los que le buscan" (Hebreos 11:6).

No podemos temer a Dios sin creer que El existe y que nos recompensa por lo que hacemos. La fe no es algo de lo cual tratamos de convencernos cuando realmente no la tenemos. Fe es reconocimiento de que Dios existe y que sería fatal caer en sus manos sin arrepentirnos de los pecados. Esta fe se aprende por la experiencia. No podemos hipnotizarnos ni sugestionarnos hasta sentir fe.

Quizá usted sea como cierta mujer que nos escribió en estos términos: "No logro despertar en mí el temor de Dios". ¡Desde luego que no

puede despertarlo! La necesidad de temer a Dios es algo que hay que experimentar. Quizá a usted le convenga leer *La Pura Verdad* regularmente para enterarse de la autoridad y el poder de Dios y para creer en ellos.

Sigamos las instrucciones de Pedro a la largo de este plan de siete pasos para vencer el temor agregando a la fe la mente y el carácter divinos.

El plan

Primero, añadir virtud a nuestra fe en el poder de Dios. Virtud significa decencia, castidad, modestia y buenas maneras. Es lo contrario de

grosero y vulgar. El primer paso es quitar la causa de la autocondenación: los pecados secretos que muchos cometen bajo el disfraz de una gran mojigatería.

Permitamos que la Biblia defina la decencia, la castidad y las buenas maneras. Estudiemos la vida de los hombres y mujeres que aparecen en sus páginas. Conozcamos sus errores y evitémoslos. Recordemos también que el temor a Dios nos enseña a no poner la mente en lo que deseamos creer sino a creer y actuar de acuerdo con lo que Dios llama virtud.

Segundo, añadir a la virtud conocimiento. Conocimiento se refiere a la adquisición de ideas y principios de comportamiento. Tenemos que crecer en conocimiento hasta que nuestro carácter se purifique.

Tercero, añadir al conocimiento dominio propio. Cuando nos enteramos de que Dios nos permite aprovechar cosas que antes creíamos prohibidas, tenemos que ejercer estas nuevas libertades con equilibrio. Dominio propio no significa prohibición, pues ése equivale a uso moderado y ésta a abstención. Este es uno de los pasos más importantes para controlar la mente y aquietar los temores. Para vencer el miedo tenemos que ejercer autodisciplina sobre la mente y el cuerpo.

Cuarto, añadir al dominio propio paciencia. La paciencia es aquella amplitud de mente por la cual esperamos hasta alcanzar el resultado. Es lo contrario de preocupación. El que es paciente no se frustra porque los problemas no siempre se resuelven inmediatamente. La paciencia nace al ejercer autocontrol en momentos de prueba. "La tribulación produce paciencia", dijo Pablo (Romanos 5:3). La paciencia no se desarrolla sola. Debemos esforzarnos por desarrollarla en medio de pruebas y tribulaciones.

Quinto, añadir a la paciencia pie-

dad. Tener piedad es tener un carácter como el de Dios. Muchas personas tienen apariencia de piedad pero niegan "la eficacia de ella" (II Timoteo 3:5). Dios tiene un carácter fuerte, pues resume toda la virtud, el conocimiento, la paciencia y el autodominio. Muchos tratan de imaginarse cómo es Dios sin leer las Sagradas Escrituras. ¡Con razón niegan su poder!

Sexto, añadir a la piedad afecto fraternal. Muchas veces es más fácil hacer gala de justicia que tener benignidad para con el prójimo. Santiago dice, hablando de la lengua: "Con ella bendecimos al Dios y Padre, y con ella maldecimos a los hombres, que están hechos a la semejanza de Dios" (Santiago 3:9). Dios es perfecto, y nosotros necesitamos ser perfectos. Nuestros semejantes tienen fallas de la carne y para nosotros es difícil ser benignos, ayudar, ser generosos y mostrarnos inflexibles cuando sea solamente para bien de ellos.

Hay quienes, con exceso de celo, imponen su "gentileza" a otros. Debemos aprender a ejercer buen criterio. Por otra parte, hay quienes dejan pasar las ocasiones para mostrarse benignos o gentiles y luego no las pueden recuperar. Esto ocasiona tristezas y preocupaciones.

Séptimo, añadir amor como máxima perfección. Jesús dijo: "Amad a vuestros enemigos... y orad por los que os ultrajan y os persiguen" (Mateo 5:44). Cuando amamos así a nuestros enemigos no temeremos lo que nos puedan hacer. El amor perfeccionado echa fuera el temor. Jesús también dijo: "Nadie tiene mayor amor que este, que uno ponga su vida por sus amigos" (Juan 15:13). El amor perfecto quita aun el temor más grave de todos: el temor a la muerte.

¿Qué es el amor?

Amar es obrar en armonía con la perfección de la ley de Dios, según el espíritu o la intención de la misma. "El amor no hace mal al prójimo; así que el cumplimiento de la ley es el amor" (Romanos 13:10). No podemos amar a alguien sin cumplir la ley, y no podemos cumplir la ley plenamente sin amar tanto al prójimo como al enemigo. El amor resume el espíritu y la intención de la ley divina. Es la suma de todo lo bueno y recto. El temor a Dios nos lleva al amor divino.

Las Sagradas Escrituras definen el amor en toda su plenitud: "Si repartiese todos mis bienes para dar de comer a los pobres, y si entregase mi cuerpo para ser quemado, y no tengo amor, de nada me sirve". La benignidad fraternal, sin amor, de nada sirve. "El amor es sufrido" (es paciente), "es benigno" (incluye la benignidad fraternal); "el amor no tiene envidia, el amor no es jactancioso, no se envanece". El amor se dirige hacia los demás, no hacia el "yo". "No se irrita, no guarda rencor" (es paciente y no resentido). "No se goza de la injusticia, mas se goza de la verdad". Amor es el carácter de Dios.

El amor "todo lo sufre, todo lo cree". No es ingenuo, como podría pensarse al interpretar mal este versículo, sino que cree todas las cosas escritas en la Palabra de Dios. "Todo lo espera" (espera todas las promesas, lo cual nos da valor), "todo lo soporta". El amor trasciende los conflictos y nos permite situarnos por encima de los sufrimientos y temores. "El amor nunca deja de ser" (I Corintios 13:3-8).

Esta es la manera de vencer los temores y preocupaciones. Pidámosle a Dios ayuda para poner en práctica su plan de siete pasos, el cual nos traerá paz mental verdadera. "Pedid, y se os dará" (Lucas 11:9). □

**DIRIJA TODA CORRESPONDENCIA A LA DIRECCION
MAS CERCANA A SU DOMICILIO**

ARGENTINA

Casilla 4
Sucursal 19(B)
1419 Buenos Aires

COLOMBIA

Apdo. Aéreo 11430
Bogotá 1, D.E.

COSTA RICA

Apdo. Postal 7700
1000 San José

CHILE

Casilla 10384
Santiago

ECUADOR

Casilla Postal 1140
Quito

EL SALVADOR

Apdo. Postal 2499
San Salvador

ESPAÑA

Apdo. Postal 1230
Madrid 9

ESTADOS UNIDOS

Apdo. Postal 111
Pasadena, California 91123

GUATEMALA

Apdo. Postal 1064
Guatemala

HONDURAS

Apdo. Postal 1621
San Pedro Sula, Cortés

MEXICO

Apdo. Postal 5-595
06500 México, D.F.

PERU

Apdo. Postal 5107
Lima 100

PORTUGAL

Apartado 622
4011 Porto Codex

PUERTO RICO

Apdo. Postal 3272
San Juan, PR 00904-3272

VENEZUELA

Apdo. Postal 3365
Caracas 1010-A

Este artículo no tiene precio alguno. Se distribuye gratuitamente, gracias a los diezmos y ofrendas de los miembros de la Iglesia de Dios Universal y de otras personas que han decidido tomar parte en esta obra. Aceptamos donativos con gratitud, los cuales son deducibles de los impuestos en varios países. Quienes voluntariamente deseen ayudar y apoyar esta obra mundial de Dios son felizmente recibidos como colaboradores en este gran esfuerzo por publicar el verdadero evangelio, el evangelio original, a todas las naciones. Dirijase toda correspondencia, solicitudes de literatura, preguntas o comentarios a cualquiera de las direcciones que aparecen en esta página.