



THE  
MENTORING  
PROJECT

# JEALOUSY & ENVY



CHRISTIAN LINGUA

# Contents

Introducción .....	2
Comprendamos los celos y la envidia .....	3
¿Qué son los celos y la envidia? .....	3
Celos: perder lo que poseemos .....	3
Envidia: desear lo que otros tienen .....	4
La envidia y los celos desde una perspectiva divina .....	5
Cómo estas emociones afectan las relaciones y el crecimiento espiritual .....	5
Cómo los celos y la envidia arruinan los vínculos .....	6
El impacto de los celos y la envidia en nuestra relación con Dios .....	6
Cómo combatir los celos y la envidia .....	7
Cómo confiar en el plan de Dios en lugar de caer en comparaciones .....	8
Rompe las cadenas de la comparación .....	8
El contentamiento proviene de confiar en Dios, no de poseer más .....	9
El tiempo de Dios es oportuno .....	9
La gratitud: la clave del contentamiento .....	10
Confiemos en que los planes de Dios son mejores que los nuestros .....	10
Cómo la comparación alimenta la envidia y daña la fe .....	11
Cómo la comparación conduce a la envidia .....	11
Cómo la comparación debilita nuestra fe .....	12
Las mentiras de la comparación .....	12
¿De qué manera confiar en Dios puede traer paz? .....	13
Cómo sustituir la envidia por la gratitud .....	14
El poder de la gratitud para superar la envidia .....	14
Por qué la envidia causa destrucción .....	14
Vence la envidia con gratitud .....	15
Elige el agradecimiento en vez del resentimiento .....	15
Alcanza la verdadera paz con gratitud .....	16
Formas prácticas de cultivar la gratitud .....	16
Gratitud para comenzar y terminar tu día .....	17
Escribe un diario de agradecimientos .....	17

Habla de gratitud .....	17
Muestra aprecio hacia otras personas .....	18
Vuelve a enfocarte cuando surjan las comparaciones .....	18
Adora en vez de preocuparte .....	19
Pasa tiempo con personas que te aprecian.....	19
Cómo amar a los demás sin celos .....	21
Por qué los celos dificultan amar a los demás .....	21
El poder de alegrarse con los demás .....	21
Cómo cuidar a los demás sin sentir envidia .....	22
Jesús: la perfecta encarnación de la abnegación .....	22
Cómo el amor y la humildad vencen la envidia .....	23
El amor se alegra, la envidia compite .....	23
La humildad nos recuerda que todo es un regalo .....	24
El amor y la humildad nos ayudan a apoyar a los demás de manera genuina .....	25
Cómo superar la envidia mediante el amor y la humildad .....	25
Reflexiones finales .....	26

## Los celos y la envidia

### Introducción

Mirar lo que otros tienen puede hacernos sentir que nos falta algo: quizás un mejor trabajo, una casa más bonita o una familia aparentemente perfecta. La envidia y los celos aparecen sin darnos cuenta y nos roban la paz y la confianza. La Biblia nos recuerda que los celos son una carga. En lugar de estresarnos por lo que está fuera de nuestro alcance, Dios nos recuerda que debemos apreciar lo que poseemos y tener fe en que Él tiene un propósito para nosotros.

En vez de pensar en lo que nos falta, Dios nos llama a valorar lo que tenemos y a confiar en que Él tiene un propósito para nuestras vidas. Los celos no solo nos perjudican, sino que afectan nuestras relaciones, generan resentimiento y nos alejan de Dios. ¿La buena noticia? No tenemos que quedarnos atrapados en la comparación. Cuando cambiamos nuestro enfoque y nos centramos en la gratitud y en la fe, alcanzamos la alegría, la paz y el verdadero contentamiento. A través de la gracia divina, podemos liberarnos de la envidia y encontrar plenitud en el plan de Dios para nuestras vidas.

# Comprendamos los celos y la envidia

## Pasaje bíblico clave: Proverbios 14:30

*«El corazón tranquilo da vida al cuerpo, pero la envidia carcome los huesos».*

## ¿Qué son los celos y la envidia?

Los celos y la envidia pueden agobiarnos de formas inesperadas. Imagina que un amigo consigue el trabajo de tus sueños y, en lugar de alegrarte por él, los celos te consumen. O piensa en las veces que has navegado por las redes sociales y has sentido envidia de personas cuyas vidas parecen más emocionantes que la tuya.

Pero ¿qué son exactamente la envidia y los celos? ¿Son lo mismo o tienen significados diferentes?

Aunque ambos términos se utilizan indistintamente, la Biblia sí hace una distinción entre ellos. La envidia se refiere a desear algo que otra persona ya tiene, por ejemplo, el éxito, los vínculos, los talentos e incluso las posesiones. Además de crear amargura y resentimiento hacia lo que Dios nos ha dado, la envidia no nos permite celebrar los logros de los demás, sino que nos enfrenta unos a otros en una competencia tóxica en la que sentimos que nos falta algo.

Los celos, por el contrario, son la pérdida de algo que ya tenemos. Van acompañados de cierta inseguridad y desconfianza hacia otras personas, incluidos los vínculos, los logros e incluso el estatus. Cuando los celos empiezan a controlarnos, nos volvemos ansiosos, iracundos y posesivos. En otras palabras, empezamos a actuar por miedo y no por fe.

Ambas emociones son alarmantes porque desvían nuestra atención del propósito que tiene Dios para nuestra vida. Si una persona tiene celos y envidia, no puede descansar porque está consumida por pensamientos de lo que le falta. Por el contrario, todo lo que le ha sido provisto se vuelve irrelevante. Esto producirá una carencia de paz y alegría, y una fe más débil. Sin embargo, Dios nos llama a vivir de otra manera, basándonos en la confianza, el amor y la gratitud, en lugar del miedo y la comparación.

Proverbios 14:30 afirma: *«El corazón tranquilo da vida al cuerpo, pero la envidia carcome los huesos».* Cuando nos consume la envidia o los celos, no solo es perjudicial para nuestros procesos de pensamiento, sino que también condiciona nuestra felicidad, nuestras relaciones e incluso nuestro bienestar espiritual.

## Celos: perder lo que poseemos

Los celos van acompañados de ansiedad, poca confianza en uno mismo y un sentido de posesión. Ocurren cuando algo se convierte en una amenaza emocional, que puede provenir de un círculo social, una relación romántica o incluso un entorno laboral. Por ejemplo, tus amigos empiezan a socializar con gente nueva, lo que provoca que sientas celos de sus nuevos amigos.

Este sentimiento también se aplica a los compañeros de trabajo que sienten celos al ver que su jefe elogia a sus colegas. Estos sentimientos surgen de la esencia misma del miedo a la pérdida y al propio valor.

Cuando no trabajamos sobre nuestros celos y resentimientos, estos pueden llevarnos a la perdición, como le pasó a Saúl en 1 Samuel 18:6-9. Saúl era el rey de Israel, pero estaba celoso de las victorias de David y de los halagos que recibía, lo que finalmente lo llevó a la ruina.

Cuando los celos nos invaden, las emociones nos confinan y vemos a los demás como competidores en lugar de personas que tienen el potencial de influir positivamente en nuestras vidas.

Dios quiere que, en vez de temer lo que podamos perder, estemos dispuestos a dejarnos llevar y confiar en que Él tiene todo bajo control, y que nuestro valor no está asociado a nuestras posesiones, sino a Él.

## Envidia: desear lo que otros tienen

Mientras que los celos surgen del miedo, la envidia surge de la comparación. La experimentamos cuando observamos la vida de otra persona y sentimos que no tenemos algo que deberíamos tener. «¿Por qué no conseguí el trabajo que esa persona sí consiguió?», «¿por qué no puedo tener una familia perfecta como la suya?» o «¿por qué tienen que ser más felices que yo todo el tiempo?».

La envidia nos hace creer que el éxito potencial de otra persona nos robará nuestra felicidad. En lugar de apreciar nuestras situaciones, tendemos a desviar nuestra atención hacia la cantidad de cosas que no tenemos, lo que, en última instancia, nos lleva a sentirnos miserables.

Una y otra vez, la Biblia advierte contra la envidia. Santiago 3:16 dice: *«Porque donde hay envidias y rivalidades, también hay confusión y toda clase de acciones malvadas»*. La envidia termina generando resentimiento, amargura y, a veces, incluso las peores consecuencias.

En Génesis 4:3-8, Caín tiene celos de Abel, su hermano, porque Dios había aceptado la ofrenda de Abel, pero había rechazado la de él. En lugar de pensar en sus acciones y en cómo estas pudieron haber causado tales consecuencias, Caín permitió que los celos se transformaran en ira, lo que finalmente lo llevó a asesinar a Abel.

Ese es el problema con la envidia; si dejamos que nos consuma, corremos el riesgo de perdernos las bendiciones que Dios tiene para nuestras vidas porque estamos demasiado preocupados por los atributos de otras personas.

## La envidia y los celos desde una perspectiva divina

¿Hay una solución para los celos y la envidia? ¡Sí, y es muy sencilla! La Biblia nos dice que confiemos en Dios y que practiquemos la gratitud y el contentamiento.

Filipenses 4:11b dice: *«He aprendido a estar satisfecho en cualquier situación en que me encuentre». Esto significa que no tenemos que ir tras todo lo que queremos, sino estar agradecidos por lo que Dios ya nos ha dado.*

Cuando estamos agradecidos por lo que tenemos, la envidia pierde su poder sobre nosotros. En 1 Tesalonicenses 5:18 se nos recuerda: *«Den gracias a Dios en toda situación, porque esta es su voluntad para ustedes en Cristo Jesús»*. Cuando estamos agradecidos por las pequeñas cosas de la vida, dejamos de centrarnos en lo que nos gustaría tener y nos enfocamos en los aspectos positivos de la vida.

También podemos sentir envidia y celos cuando dudamos del plan de Dios para nuestras vidas. Sin embargo, Jeremías 29:11 nos asegura: *«Porque yo conozco los planes que tengo para ustedes —afirma el Señor—, planes de bienestar y no de calamidad, a fin de darles un futuro y una esperanza»*. Cuando aprendemos a confiar en Dios, empezamos a fijarnos menos en lo que tienen los demás y más en lo que Él tiene reservado para nosotros.

## Cómo estas emociones afectan las relaciones y el crecimiento espiritual

Los celos y la envidia son dos emociones que pueden colarse inadvertidamente y, si se ignoran, pueden resultar muy perjudiciales para las amistades, las relaciones familiares e incluso las relaciones espirituales. Pueden empezar como algo pequeño, pero, si no se tratan, pueden enconarse hasta convertirse en algo más profundo y llegar a deteriorar la salud mental de una persona.

La mayoría de nosotros no hablamos de los celos o la envidia porque no queremos sacar a la luz nuestras inseguridades. Sin embargo, la Biblia parece insinuar que todas estas potentes emociones son precursoras de la destrucción. Pueden distorsionar el estado de ánimo de una persona, llevándola de la depresión y el resentimiento a la ira y el aislamiento. Además, crean desconfianza en uno mismo y llevan a dejar de creer en el gran plan de Dios.

Entonces, lo que me preocupa es hasta qué punto los celos y la envidia pueden dañar nuestro crecimiento, tanto espiritual como físico, y más aún, cómo podemos llegar a la raíz del problema y erradicarlo.

## Cómo los celos y la envidia arruinan los vínculos

Las relaciones solo sobreviven con confianza, amor y apoyo. Los celos y la envidia son su veneno, pues crean rivalidad, resentimiento y separación.

Los celos nos hacen competir incluso con nuestros seres queridos. Rivalizamos con los demás en lugar de celebrar sus éxitos. En vez de apreciar las bendiciones que tienen, sentimos amargura por nuestra situación.

En Génesis 37, vemos cómo los celos destruyeron una familia. Los hermanos de José le tenían tanta envidia que lo vendieron como esclavo. Sus celos los llevaron a un estado de ceguera, de modo tal que olvidaron que José era su hermano y que se suponía que debían amarlo.

Los celos pueden hacer que una persona haga cosas que nunca pensó que haría: decir palabras hirientes, dar por sentada la confianza de alguien o incluso guardar rencor. La envidia nos cegue, pero lo más importante es que hacen que se concentre más en lo que no posee que en lo que tiene y por lo que debería estar agradecida. Con el tiempo, destruyen las relaciones en lugar de fortalecerlas.

## El impacto de los celos y la envidia en nuestra relación con Dios

Los celos y la envidia pueden dañar nuestras relaciones con la gente, pero también dañan nuestra conexión con Dios. ¿Por qué? Los celos y la envidia nos llevan a dudar de la grandeza de Dios.

Cuando sentimos celos o envidia, empezamos a preguntarnos:

- *¿Por qué Dios los bendijo a ellos y no a mí?*
- *¿Acaso se ha olvidado Dios de mí?*
- *¿He hecho algo que me hace indigno de sus bendiciones?*

Esta es la gran preocupación que lleva a muchos de nosotros a cuestionarnos en algún momento de nuestras vidas. Dejamos de confiar en el plan de Dios y nos comparamos con otras personas. En lugar de aceptar la realidad, creemos que Él es injusto. Sin embargo, tenemos que tener en cuenta que las bendiciones de Dios no tienen fin, como lo declara la Biblia en muchas ocasiones. Cuando Dios bendice a otra persona, no significa que Él esté enfocado obrando en otro lugar, sino que te ha colocado en una parte de su plan también.

En Mateo 20:1-16, Jesús cuenta la parábola de los obreros y el viñedo. Algunos obreros comenzaron el trabajo a primera hora del día y, a medida que el tiempo avanzaba, se sumaron otros nuevos. Al mediodía, cuando el propietario les pagó las horas de trabajo, muchos de los que habían trabajado durante más tiempo se indignaron porque no se les había compensado tan adecuadamente como

esperaban. No obstante, y según el razonamiento del propietario, este había cumplido con su obligación.

La moraleja aquí es clara: la benevolencia de Dios es omnipotente. Nosotros solo debemos practicar la paciencia, pues Dios siempre sabe lo que hace y pone las piezas en su lugar en el momento oportuno.

## Cómo combatir los celos y la envidia

El primer paso es comprender la envidia y los celos. El siguiente paso, que es mucho más difícil, es replantear nuestra forma de pensar y dirigir nuestra atención a Dios.

### **Practica el agradecimiento**

Cuanto más apreciamos lo que tenemos, menos nos obsesionamos con lo que no poseemos. Dedicar unos minutos cada día a dar gracias a Dios por todas las bendiciones, grandes o pequeñas.

### **Muestra tu apoyo a los demás**

En lugar de detestar el éxito de alguien, dale tus más sinceras felicitaciones. Cuando empezamos a apoyar el éxito de los demás, los celos desaparecen de forma automática.

### **Cree que Dios controla la secuencia de los acontecimientos**

Lo que Dios ha planeado para tu vida es muy diferente de lo que otras personas puedan haber planeado para la suya. Que alguien esté en un nivel superior en la vida no significa que tú estés en un nivel inferior. Recuerda que Él tiene planes asombrosos para ti en el momento en que menos lo esperas.

### **Presta atención a tu propia mejora**

Compárate contigo mismo y no con los demás. Concéntrate en lo que Dios quiere que llegues a ser. Fortalece tu fe, ejercita tus talentos y averigua qué trabajo ha dispuesto Dios para ti.

Ora por un corazón transformado. Si estás enfrentando una lucha debido a la envidia o los celos, habla con Dios y pídele que te ayude a ver la vida desde su perspectiva, además de bendecirte con un corazón lleno de contentamiento y calma.

### **Discusión: ¿En qué momento has sentido celos y envidia?**

- ¿Recuerdas alguna ocasión en que los celos hayan tenido un impacto negativo en alguno de tus vínculos?
- ¿Qué aspectos de tu vida y de las bendiciones que te rodean percibes como importantes? ¿De qué manera la comparación moldeó esas percepciones?
- ¿Qué acciones te resultan útiles para vencer los celos y confiar plenamente en el plan de Dios para tu vida?



Todos estamos demasiado familiarizados con los sentimientos de celos y envidia, pero ninguno de ellos tiene por qué controlarnos. Cuando dejamos que esos sentimientos se exacerben, dañan nuestras relaciones, nos quitan la felicidad y disminuyen nuestra confianza en Dios.

Lo mejor es que Dios siempre tiene una salida para nosotros. Ser agradecidos y confiar en Él mientras adoptamos una nueva perspectiva nos permite romper las cadenas de la comparación y hallar contentamiento.

Así que, cada vez que sientas celos, detente un momento. Permíteme recordarte que el deseo y los planes de Dios para ti son buenos, sus bendiciones son ilimitadas y, lo más importante: lo que otros poseen no te define.

No debemos entrar en pánico porque la verdadera paz viene de Dios, y Él nos ha provisto de todo lo que podemos pedir.

## Cómo confiar en el plan de Dios en lugar de caer en comparaciones

### **Pasaje bíblico clave: Filipenses 4:11-12**

*«[...] he aprendido a estar satisfecho en cualquier situación en que me encuentre. Sé lo que es vivir en la pobreza y lo que es vivir en la abundancia. He aprendido a vivir en todas y cada una de las circunstancias, tanto a quedar saciado como a pasar hambre, a tener de sobra como a sufrir escasez».*

## Rompe las cadenas de la comparación

Todos tenemos ese amigo o pariente que parece poseer un estilo de vida más satisfactorio que el nuestro, la carrera que deseábamos tener a cierta edad, la familia que soñamos tener algún día y todo aquello en lo que hemos tenido éxito, pero que aún no se ha materializado del todo. Lo más peligroso aquí es que, a medida que seguimos observando sus vidas, de forma involuntaria empezamos a establecer puntos de referencia basados en los suyos, lo que nos lleva al hábito perjudicial de medirnos constantemente con los demás.

Todos luchamos contra la comparación. Aparece de forma sigilosa, haciéndonos cuestionar si somos lo suficientemente buenos, si vamos rezagados o si Dios se ha olvidado de nosotros. Todo lo que tenemos que hacer es echar un vistazo delante de nosotros y ver lo que el Señor nos ha dado en la vida y lo que todavía puede hacer.

Dios nos pide que seamos pacientes y que tengamos confianza. Debes creer que la vida para la que estás destinado puede ser más grandiosa de lo que has imaginado en tus sueños más descabellados o incluso en comparación con tus expectativas.

## El contentamiento proviene de confiar en Dios, no de poseer más

La mayoría de los seres humanos tienden a creer que después de alcanzar ciertas metas en la vida, estarán listos para comenzar de verdad con total contentamiento. Dichas metas van desde obtener un ascenso, hasta conseguir una pareja ideal o incluso alcanzar el único objetivo de sus sueños. Sin embargo, una vez conseguido aquello en lo que se ha gastado tanta sangre, sudor y lágrimas, ¿no se queda uno con ganas de más?

El contentamiento no proviene de poseer cosas ni de ir tachándolas de la llamada «lista de deseos». Proviene de la ya otorgada fe en Dios, quien ha puesto todos los recursos a tu disposición; lo único que necesitas hacer es dejarte llevar.

Filipenses 4:11-12 menciona el concepto de estar satisfecho con todo lo que se presente en nuestro camino, ya sea en la necesidad o en la abundancia. Ahora bien, debemos entender que esta afirmación posee un valor supremo, pues Pablo no estaba refugiado en una cómoda burbuja mientras meditaba sobre sus pensamientos. Estaba dentro de una prisión, privado de la libertad, desprovisto de toda comodidad o seguridad. Y aun así, encontró contentamiento en Dios.

Esto nos dice algo importante: el contentamiento no tiene que ver con lo que tenemos. Con Dios, todo saldrá bien. Sin embargo, si esa paz radica en nuestras posesiones, nuestro nivel de vida o nuestra autoestima, siempre seremos infelices. En cambio, si confiamos en que Dios tiene el control, podemos relajarnos y sentirnos en paz sin importar la adversidad que enfrentemos.

## El tiempo de Dios es oportuno

Nosotros mismos somos nuestros mayores obstáculos porque seguimos rindiéndonos al comparar nuestro éxito con el de otras personas. Cuando observamos el recorrido de otros que avanzan más en la vida, forman una familia, comienzan nuevos trabajos y se esfuerzan por alcanzar otras metas, a menudo nos preguntamos qué pasa con nosotros.

Detente ahí. Harás todo esto y más cuando llegue tu momento. Lo único que debes recordar siempre es que Dios aparecerá cuando tú quieras, pero su tiempo es inquebrantable. Esto significa que no puedes imponerle tus plazos y obligaciones. En la misma línea, Salomón te recuerda en Eclesiastés 3:1 que tampoco debes burlarte de sus planes: *«Todo tiene su momento oportuno; hay tiempo para todo lo que*

*se hace bajo el cielo*». Dios debe vivir pendiente de lo que tiene por delante. Él nunca actúa de forma precipitada. Lo volveré a decir: sus planes nunca se ejecutan con prisa ni tarde ni mal.

Consideremos a Abraham y Sara. Dios les prometió un hijo, pero tuvieron que esperar años antes de conseguir lo que querían. Tuvieron pruebas a lo largo del camino. Aunque a veces los atormentaban las dudas, al final, Dios cumplió su promesa.

Lo mismo ocurre con nosotros. Quizás Dios está trabajando entre bambalinas en algo que ahora mismo no podemos ver, pero Él sabe qué es lo mejor. Sabe lo que necesitamos y cuándo lo necesitamos. Esto edifica nuestra fe.

## La gratitud: la clave del contentamiento

Dejar de enfocarnos en lo que hay que mejorar para centrarnos en lo que ya está presente es una forma maravillosa de superar los problemas de la comparación. Esta es la razón por la que existe la gratitud. Sentirnos agradecidos con Dios por lo que nos ha dado es una forma de cambiar nuestra perspectiva. En lugar de centrarnos en nuestras carencias, comenzamos a ver las grandes bendiciones que nos rodean.

En 1 Tesalonicenses 5:18 se nos pide: *«Den gracias a Dios en toda situación, porque esta es su voluntad para ustedes en Cristo Jesús»*. Ten en cuenta que no dice que debemos dar gracias cuando todo está marchando a nuestro favor. Lo que dice es: «en toda situación».

La gratitud es uno de esos raros conceptos que implica una elección. Es darnos cuenta de la bondad de Dios, aunque las circunstancias de la vida no sean las mejores. Si nos esforzamos por comprender lo que se nos ha dado, la comparación empezará a perder su relevancia.

## Confiemos en que los planes de Dios son mejores que los nuestros

Luchamos con el contentamiento porque creemos saber lo que es mejor para nosotros. Sin embargo, la realidad no se compara con nuestros pensamientos, pues los planes de Dios son inimaginables.

Jeremías 29:11 nos recuerda: *«Porque yo conozco los planes que tengo para ustedes —afirma el Señor—, planes de bienestar y no de calamidad, a fin de darles un futuro y una esperanza»*.

También significa que no necesitamos pensar demasiado en todo. No tenemos que hacer que las cosas sucedan. Podemos relajarnos, sabiendo que hay un Dios que tiene un plan perfecto para conducirnos en la dirección correcta. A veces, puede parecer que llevará más tiempo de lo esperado y que requerirá más

paciencia de la deseada; sin embargo, después de todo, nada puede igualar la magnificencia de los planes de Dios.

## Cómo la comparación alimenta la envidia y daña la fe

La comparación es algo con lo que todos lidiamos, lo admitamos o no. Ocurre de forma natural, a veces sin que nos demos cuenta. Vemos que alguien tiene éxito y, de repente, sentimos que no estamos a la altura. Oímos hablar de las bendiciones de otra persona y empezamos a preguntarnos por qué no tenemos lo mismo.

Todo comienza como un pequeño pensamiento, pero, si no tenemos cuidado, la comparación puede apoderarse de nuestros corazones. En lugar de estar agradecidos por lo que Dios nos ha dado, empezamos a centrarnos en lo que nos falta. En lugar de ponernos contentos por los demás, nos sentimos frustrados por su éxito. Y en lugar de confiar en el plan de Dios para nuestras vidas, empezamos a cuestionar si Él realmente nos está cuidando.

Así es como la comparación alimenta la envidia y daña nuestra fe. Quita nuestra atención de la bondad de Dios y la centra en nuestras propias inseguridades. Nos hace creer la mentira de que el éxito de otra persona es una amenaza para el nuestro. Y en el proceso, nos roba la alegría, debilita nuestra fe y nos impide confiar plenamente en el plan de Dios.

Sin embargo, no tiene por qué ser así. Si reconocemos cómo nos afecta la comparación, podemos tomar medidas para liberarnos de ella.

## Cómo la comparación conduce a la envidia

La envidia es un resentimiento hacia el éxito o las bendiciones de otra persona. Nos hace creer que lo que ellos tienen debería pertenecernos a nosotros.

Una cosa es admirar el éxito de alguien. Otra cosa es dejar que esa admiración se convierta en envidia. Cuando constantemente nos comparamos con los demás, la envidia empieza a infiltrarse.

En lugar de alegrarnos por un amigo que ha conseguido un ascenso, nos sentimos amargados porque seguimos atrapados en el mismo trabajo. En lugar de celebrar las buenas noticias de un familiar, nos sentimos frustrados porque seguimos esperando nuestro progreso.

En Santiago 3:16, se nos advierte sobre los peligros de la envidia:

*«Porque donde hay envidias y rivalidades, también hay confusión y toda clase de acciones malvadas».*

La envidia no solo nos hace infelices, también nos conduce a pensamientos negativos, a relaciones dañadas e incluso a acciones pecaminosas. Convierte a las personas en rivales en lugar de amigos. Nos hace sentir que estamos en constante competencia con el mundo que nos rodea.

No obstante, la verdad es que las bendiciones de Dios no son limitadas. El éxito de otra persona no nos quita lo que Dios ha planeado para nosotros.

## Cómo la comparación debilita nuestra fe

Uno de los mayores peligros de la comparación es que nos hace dudar de la bondad de Dios.

Cuando nos centramos demasiado en lo que otros tienen, dejamos de apreciar lo que Dios ya nos ha dado. Empezamos a pensar:

- *¿Por qué Dios los bendice a ellos y no a mí?*
- *¿Por qué mi vida no es tan buena como la de ellos?*
- *¿Acaso se ha olvidado Dios de mí?*

Este tipo de pensamiento es peligroso porque nos hace perder la confianza en el plan de Dios. En lugar de verlo como un Padre amoroso que sabe lo que es mejor para nosotros, empezamos a tratarlo como alguien que favorece injustamente a los demás.

Sin embargo, en Jeremías 29:11, la Biblia nos recuerda que los planes de Dios son buenos:

*«Porque yo conozco los planes que tengo para ustedes —afirma el Señor—, planes de bienestar y no de calamidad, a fin de darles un futuro y una esperanza».*

Que las bendiciones de otros hayan llegado antes que las nuestras no significa que Dios se haya olvidado de nosotros. Su tiempo siempre es perfecto, incluso cuando no lo entendemos.

## Las mentiras de la comparación

La comparación es peligrosa porque nos convence de creencias erróneas sobre nosotros mismos. Nos dice:

- *«No eres lo suficientemente bueno».*
- *«Dios debe amar a esa persona más que a ti».*
- *«Nunca tendrás lo que ellos tienen».*

Estas mentiras están diseñadas para destruir nuestra confianza en el plan de Dios. Nos hacen sentir que tenemos que probar nuestro valor en lugar de descansar en el amor de Dios.

Pero la verdad es que nuestro valor no se encuentra en lo que tenemos, sino en Aquel a quién pertenecemos. Somos hijos de Dios, y Él tiene un plan único para cada uno de nosotros.

Cuando dejamos de creer en las mentiras de la comparación y comenzamos a confiar en las promesas de Dios, encontramos paz.

## ¿De qué manera confiar en Dios puede traer paz?

Confiar en Dios significa creer que Él tiene un plan para nuestras vidas, aunque aún no lo veamos. Significa elegir descansar en sus promesas en vez de estresarnos por dónde nos encontramos en comparación con los demás.

Así es como confiar en Dios nos trae paz:

1. **Nos recuerda que no tenemos el control**

La comparación nos hace sentir que tenemos que competir para avanzar. En cambio, cuando confiamos en Dios, recordamos que Él es quien abre puertas y provee oportunidades. No tenemos que luchar por las bendiciones, Dios nos las da en el momento perfecto.

2. **Vuelve a centrar nuestro enfoque en la gratitud**

Cuando nos enfocamos en lo que Dios ya ha hecho por nosotros, dejamos de preocuparnos por lo que aún no ha hecho. La gratitud nos ayuda a ver lo bendecidos que ya somos.

3. **Nos ayuda a alegrarnos por los demás en lugar de competir con ellos**

Cuando confiamos en que Dios tiene un plan para nosotros, no nos sentimos amenazados por el éxito de otras personas. Podemos celebrar con ellos genuinamente, sabiendo que Dios también tiene cosas buenas reservadas para nosotros.

4. **Nos enseña paciencia**

A veces, Dios retrasa ciertas bendiciones porque sabe que aún no estamos preparados para recibir las. Confiar en Él significa ser paciente y creer que Él sabe exactamente cuándo cumplir sus promesas.

# Cómo sustituir la envidia por la gratitud

## Pasaje bíblico clave: 1 Tesalonicenses 5:18

*«Den gracias a Dios en toda situación, porque esta es su voluntad para ustedes en Cristo Jesús».*

## El poder de la gratitud para superar la envidia

La envidia llega a nuestras vidas cuando nos centramos demasiado en lo que tienen los demás y no lo suficiente en lo que Dios nos ha dado. Nos hace sentir que nos estamos perdiendo algo, que no somos lo suficientemente buenos o que Dios nos ha olvidado. Sin embargo, con solo ser agradecidos, podemos cambiarlo todo.

Con gratitud, nuestro enfoque cambia fácilmente. En lugar de buscar lo que falta en nuestras vidas, debemos buscar las bendiciones que están justo delante de nosotros. De este modo, automáticamente dejamos de sentir resentimiento hacia los demás y aprendemos a valorar la acción de Dios.

Por eso 1 Tesalonicenses 5:18 nos dice que demos *«gracias a Dios en toda situación»*. No dice que demos gracias solo cuando nuestra vida sea mejor que la de los demás. Dice: *«en toda situación»*. Eso significa que incluso cuando las cosas no salen como queremos, podemos elegir el agradecimiento en lugar del resentimiento.

Pero ¿cómo hacerlo cuando la envidia es tan innata? ¿Cómo la reemplazamos por la gratitud?

## Por qué la envidia causa destrucción

La envidia no solo nos hace sentir mal, sino que tiene el poder de dañar nuestras relaciones, provocar tristeza y debilitar nuestra fe.

Cuando la envidia comienza a consumirnos, vemos a las personas como competencia en lugar de hermanos en la fe. Nos resulta difícil mostrar alegría por el éxito de los demás porque en el fondo sentimos que merecemos más. Empezamos a sentir resentimiento hacia ellos en vez de celebrar su éxito.

¿Y la peor parte? La envidia oculta todas nuestras bendiciones. Imaginemos que tenemos un regalo en nuestras manos, pero ni siquiera podemos darnos cuenta de ello porque estamos más concentrados en lo que otros tienen. Nos hace pasar por alto lo que Dios ya nos ha dado.

Sin embargo, la gratitud cambia eso. Nos ayuda a ver todo lo bueno que Dios ya ha hecho por nosotros en el momento perfecto.

## Vence la envidia con gratitud

No puedes albergar gratitud y envidia en el mismo corazón. Cuando nuestros corazones están llenos de gratitud, la envidia no puede entrar.

Cuando de verdad valoramos algo, es difícil sentir envidia por otros. El agradecimiento nos muestra cuán grande es Dios, cómo Él siempre nos da lo necesario y cómo nos cuida.

Santiago 1:17 dice así: *«Toda buena dádiva y toda perfecta bendición descienden de lo alto, donde está el Padre que creó las lumbreras celestes [...]»*.

Así pues, todas las bendiciones, independientemente de su magnitud, son regalos de Dios. Y si Dios ha elegido bendecir a otras personas, no significa que haya agotado sus bendiciones para nosotros. Su bondad y generosidad son infinitas.

Una vez que comprendemos y aceptamos eso, dejamos de percibir la vida como una carrera y la vivimos como un camino lleno de abundancia personal y única que está cuidadosamente diseñado para cada individuo.

## Elige el agradecimiento en vez del resentimiento

Entonces, ¿cómo podemos sustituir la envidia por la gratitud? Podemos elegir.

La gratitud va más allá de apreciar algo; es un sentimiento que podemos desarrollar con el tiempo y que se consigue practicando ejercicios diarios. Estas son algunas ideas para tener un corazón lleno de agradecimiento:

1. Deja a un lado el teléfono, duerme bien y, al despertarte, piensa en todo lo maravilloso que ocurre en tu vida. Puedes empezar por las pequeñas cosas, como levantarte por la mañana y estar agradecido por la comida e incluso por tu familia y amigos.
2. Escribir cumple el propósito de la gratitud: nos muestra lo bendecidos que somos en la vida. Todos los días anota al menos dos cosas y, muy pronto, te darás cuenta de lo bendecido que eres.
3. Cuando una persona reciba una bendición o un regalo, no la envidies de ninguna manera. En cambio, únete a su felicidad y celébralo con ella, recordándote a ti mismo que la bondad que ha recibido no es algo que obstaculice tus bendiciones.



4. Si sueles lamentarte por lo que no tienes, practica lo contrario y agradece a Dios por lo que realmente posees. De todo lo que sale de tu boca, lo mejor será la gratitud. Cuanto más lo hagas, más lo creará tu corazón.
5. A veces, sentimos mucha envidia en nuestro interior y pensamos que Dios nos ha abandonado, pero eso no es cierto. Todo lo que necesitamos es tener fe y decir que vamos a recibir todas nuestras bendiciones en el momento oportuno.

## Alcanza la verdadera paz con gratitud

Al elegir la gratitud sobre la envidia, suceden cosas asombrosas en nuestras vidas. Encontramos la paz.

No nos estresamos más pensando en por qué otra persona tiene algo que nosotros no tenemos. No nos sentimos más rezagados. No nos preguntamos más si Dios está siendo injusto.

En cambio, descansamos tranquilos en su grandeza y aprendemos a disfrutar de lo que tenemos en vez de ir tras lo que no tenemos.

Filipenses 4:6-7 nos dice: *«No se preocupen por nada; más bien, en toda ocasión, con oración y ruego, presenten sus peticiones a Dios y denle gracias. Y la paz de Dios, que sobrepasa todo entendimiento, cuidará sus corazones y sus pensamientos en Cristo Jesús».*

Fíjate en que dice: «denle gracias». La gratitud es la clave para la paz. Cuando nos centramos en dar gracias a Dios, nuestras preocupaciones y comparaciones desaparecen.

## Formas prácticas de cultivar la gratitud

Ser agradecido no es algo que surja de forma natural. A veces, nos sentimos agradecidos cuando todo va bien y cuando nuestras oraciones son respondidas. Pero hay días en los que todo parece ir mal y sentimos que nos estamos quedando atrás. Además, aparece la envidia; sin embargo, es ahí donde la gratitud resulta provechosa.

Decir gracias por lo que tenemos no es la única forma de mostrar gratitud. Es más que eso: es una forma de pensar que nos ayuda a ver el mundo desde una perspectiva diferente sin dejar que cambiemos nuestro enfoque. Nos ayuda a reconocer las bendiciones que Dios ya nos ha dado.

¡Hay buenas noticias! La gratitud es una habilidad que se puede aprender y desarrollar independientemente de la etapa de la vida en la que te encuentres. Estas son algunas ideas sobre cómo ser agradecido en el día a día:

## Gratitud para comenzar y terminar tu día

Las primeras y las últimas actividades que hacemos cada día influyen en nuestro punto de vista. Si, por ejemplo, lo primero que hacemos al levantarnos es conectarnos a las redes sociales, es muy probable que nos sintamos desanimados el resto del día.

En cambio, si practicamos el agradecimiento con fervor, esto puede ayudarnos a estar motivados durante el resto del día. Mientras aún estás acostado en la cama, agradece a Dios que te haya regalado otro día lleno de oportunidades y de vida, y reconoce a todas las personas con las que disfrutas estar.

Tómate tiempo para reflexionar, por muy abrumador que haya sido el día, y encuentra al menos una cosa increíble por la que estar agradecido. Siempre hay algo bueno, como la lección aprendida, los actos de bondad o el mero hecho de que Dios estuvo a tu lado durante todo el día.

En 1 Tesalonicenses 5:18 se nos recuerda: *«Den gracias a Dios en toda situación, porque esta es su voluntad para ustedes en Cristo Jesús»*. La gratitud no tiene que ver con circunstancias perfectas, sino con reconocer la bondad de Dios, pase lo que pase.

## Escribe un diario de agradecimientos

Anotar nuestros pensamientos los hace tangibles. Un diario de agradecimientos sirve para apreciar nuestras bendiciones, grandes y pequeñas.

Todos los días escribe tres cosas por las que te sientas agradecido. No tienen por qué ser monumentales. Date una palmadita en la espalda porque incluso las pequeñas victorias cuentan; por ejemplo, tomar un café caliente que te levanta el ánimo, saber de un amigo, reír durante el fin de semana, etc.

En los momentos difíciles, recuérdete a ti mismo la bondad de Dios. Repasa tu diario con fe, recordando la gracia divina. Te sorprenderá ver que la relectura de la suficiencia de Dios puede ayudarte a volver al centro.

## Habla de gratitud

Las palabras que usamos tienen gran importancia. Cuando nos quejamos, le indicamos a nuestro corazón en dónde buscar. Sin embargo, crear el hábito de apreciar las cosas transforma tu punto de vista.

Esto puede ayudarte: «Tengo que ir a trabajar» se convierte en: «Agradezco tener trabajo». «De tanto andar por todos lados con mis hijos, me siento agotado» se convierte en: «Tengo la bendición de tener una familia». Es importante señalar que el agradecimiento no significa pasar por alto los defectos de tu mundo, sino buscar activamente algo positivo en medio de los retos que la vida te depara.

Proverbios 18:21a dice: «*En la lengua hay poder de vida y muerte*». Lo que decimos moldea cómo vemos el mundo. Por eso, elige palabras que den vida.

## Muestra aprecio hacia otras personas

La gratitud no es solo algo que sentimos; también es algo que expresamos. ¿Cuándo fue la última vez que sentiste aprecio por alguien y se lo dijiste? Un simple «gracias» puede levantar el ánimo de alguien y mejorar tus vínculos.

Puedes enviarle un mensaje de texto, dejarle una nota o incluso decirle a un conocido, pariente o colega que lo aprecias y que deseas agradecerle. Cuanto más expresamos gratitud, más apreciamos lo mucho que realmente tenemos.

Hebreos 10:24 nos exhorta: «*Preocupémonos los unos por los otros, a fin de estimularnos al amor y a las buenas obras*». La gratitud tiene el poder para animar, motivar y acercar a las personas.

## Vuelve a enfocarte cuando surjan las comparaciones

La comparación es uno de los peores enemigos de la gratitud. Cuando nos fijamos en lo que tiene la gente, nos olvidamos de todo aquello por lo que estamos agradecidos.

La próxima vez que te encuentres comparándote, haz una pausa y piensa en las siguientes preguntas:

- ¿Cuáles son las bendiciones que ya he recibido?
- ¿Por qué estoy agradecido en este momento?
- ¿De qué maneras ha estado Dios ahí para mí antes?

Lo estás haciendo muy bien. No olvides que tus bendiciones nunca son limitadas. El triunfo de otra persona no implica que haya menos para ti. Dios ha diseñado un plan bien elaborado para cada uno de nosotros, y la gratitud es una de las muchas herramientas que nos permiten confiar en que sus planes siempre son buenos.

## Adora en vez de preocuparte

Sin duda, cuando nos sentimos ansiosos o tristes, casi siempre lo primero que nos viene a la mente es resolver los problemas. ¿Por qué no cambiar un poco las cosas y convertir esos momentos en algo mucho más interesante y positivo, como la gratitud?

Expresar gratitud en lugar de preocuparse por lo que va mal es muy beneficioso. Céntrate en dar las gracias por todo lo que va bien en este momento. En lugar de preocuparte por el futuro, agradécele a Dios la fidelidad que te ha demostrado en el pasado. Es una espléndida opción por la cual estar agradecido.

Filipenses 4:6-7 nos dice: *«No se preocupen por nada; más bien, en toda ocasión, con oración y ruego, presenten sus peticiones a Dios y denle gracias. Y la paz de Dios, que sobrepasa todo entendimiento, cuidará sus corazones y sus pensamientos en Cristo Jesús».*

Ser agradecido puede considerarse una poderosa forma de adoración. Agradecer a Dios mientras atravesamos momentos difíciles significa que reconocemos que Él está por encima de nuestras luchas.

## Pasa tiempo con personas que te aprecian

Las formas de pensar pueden propagarse como una enfermedad. Si nos relacionamos con personas que se quejan de forma crónica y para las que «siempre hay algo mal», tendemos a desarrollar un patrón de pensamiento negativo que sigue la misma línea.

En cambio, si pasamos tiempo con personas agradecidas, que han convertido en la misión de su vida apreciar la bondad de Dios, eso puede salvarnos. Su positividad inspira fe, y su alegría nos recuerda todo lo bueno que ocurre en nuestras vidas.

*«El que con sabios anda, sabio se vuelve»* (Proverbios 13:20a) sugiere que debemos elegir a nuestros amigos con sabiduría, y derramar gratitud sobre aquellas personas que nos inspiran es un gran primer paso.

Pero, lo que es más importante, debemos convertirnos en esa persona para los demás siendo positivos y llenando de gratitud sus vidas.

### **Discusión: ¿Qué bendiciones puedes apreciar hoy?**

- Enumera tres cosas que aprecias en este momento.
- ¿De qué maneras ha cuidado Dios de ti en el pasado?
- ¿Quién de tu entorno merece un agradecimiento hoy?

La gratitud es una elección. No es solo el sentimiento de estar agradecidos; es estar agradecidos todos los días, centrándonos en lo que tenemos en vez de lo que nos falta.

Cuanto más practicamos la gratitud, más clara se vuelve la presencia de Dios en todas las facetas de nuestra vida. Ya no nos preocupan las comparaciones, y eso nos trae alegría y paz.

Así que, hoy, tómate un momento y haz una pausa. Respira y mira a tu alrededor. Observa las bendiciones que ya están en tu vida y dale gracias a Dios por ellas. Cuando la gratitud se convierte en un hábito, nuestros corazones cambian para siempre.

# Cómo amar a los demás sin celos

## **Pasaje bíblico clave: Romanos 12:15**

*«Alégrense con los que están alegres; lloren con los que lloran».*

## Por qué los celos dificultan amar a los demás

Los celos son dañinos. No solo nos hacen sentir miserables, sino que también afectan de forma negativa los vínculos que tenemos con otros.

Cuando permitimos que los celos se apoderen de nosotros, empezamos a ver a los demás como enemigos y no como amigos. Desviamos nuestra atención hacia lo que ellos poseen en lugar de hacia lo que Dios, en su gracia, nos ha dado. Este sentimiento negativo puede tener un gran impacto en nuestro equilibrio emocional y puede provocar más odio, ira y, a veces, incluso soledad.

Piensa en esto: ¿has evitado relacionarte con alguien solo porque sentías que los celos se apoderaban de ti? Puede que sus logros los motivaran y te llevaran a alejarte de esa persona en lugar de ponerte contento por ella.

Eso es lo que hacen los celos: fomentan una separación que no debería existir. Dividen a las personas en lugar de unir las, haciendo que se levanten muros. Ponernos contentos por el otro nos permite unirnos y crear vínculos, superando cualquier motivo para competir. El amor no compite, sino que se alegra.

## El poder de alegrarse con los demás

Cuando aprendemos a alegrarnos por los demás, esa alegría nos ayuda a liberarnos de todas las cadenas de los celos.

Cuando aprendemos a ver la vida como una bendición, nos damos cuenta de que todos los dones de Dios están cuidadosamente entrelazados en el tejido de la vida. En lugar de sentirnos amenazados, podemos celebrar los logros de los demás por lo que realmente son: regalos absolutamente extraordinarios de Dios.

La bondad de Dios no debe verse como un juego competitivo en el que se eligen ganadores y perdedores. Es más bien un viaje continuo en el que no hay que detenerse ni hacer filas para recibir una porción de tarta. Él derrama sus dones sobre nosotros, a lo largo de nuestras vidas y a nuestro alrededor, al igual que la nieve en un día frío.

Cuando creemos en Dios, con estos ciclos de bendiciones, lo único que queda por hacer es aceptar la realidad de los interminables favores celestiales.

Que estos objetivos inspiren amor propio y aceptación, y nos alejen de toda comparación.

## Cómo cuidar a los demás sin sentir envidia

La envidia no es algo que se supera de un momento a otro. Hay que elegir hacerlo día a día. Por suerte, podemos pedir auxilio a Dios. Él puede ayudarnos a forjar un corazón que apoye a los demás. Prueba estos consejos para empezar:

- **La oración te cambia**

Tienes todo el derecho a sentir envidia, pero deja a un lado los problemas que acarrea. Siempre puedes pedirle a Dios que mejore tu vida. Con cada oración que pronuncies, bendice la alegría de los demás, sus éxitos y cualquier cosa significativa. Cuando vuelvas tus ojos hacia esa persona y ores por ella, la envidia se convertirá en amor. El mundo empezará a cambiar. Ora por aquellos a los que envidias, adopta un enfoque alternativo y siente la diferencia.

- **Pon a Dios por encima de todo lo demás**

Ten por seguro que todas las personas tienen un lado terrible y cruel. Nunca te sientas mal pensando en que una persona tiene algo que tú deseas y en que todos los demás de tu círculo están ayudando a esa persona. La vida de todos está condenada a la muerte física, y todos tenemos malos pensamientos.

- **Modificar el enfoque lo cambia todo**

Como humanos, recibimos mucho, pero no todo lo que deseamos. Somos bendecidos más allá de lo que merecemos. Si nos centramos en dar gracias a Dios por lo más pequeño de nuestras vidas, la envidia y los celos ni siquiera podrán colarse en nuestros pensamientos. Proponte, entonces, resaltar los buenos esfuerzos de alguien más.

La próxima vez que alguien te cuente una buena noticia, procura ser de apoyo. Alégrate por esa persona, felicítala o incluso haz algo para mostrarle tu aprecio. Cuanto más practiques ponerte contento por los demás, más fácil te resultará.

- **Ten fe de que te esperan cosas mejores**

En ocasiones, los celos pueden provenir del hecho de que te preocupa no recibir nunca los regalos que deseas. Sin embargo, Dios tiene un plan diseñado para ti. Él sabe lo que anhelas y está obrando en ello de maneras que todavía no puedes ver.

## Jesús: la perfecta encarnación de la abnegación

El perfecto, santo y digno Jesús probablemente no sintió celos, pero nosotros no somos perfectos como Él. Sin duda, sentiremos celos en algún momento. En cambio, Jesús decidió servir a otras personas en lugar de buscar su gloria. Servir a los demás quita los celos y la envidia de nuestro corazón.

En Filipenses 2:3-4, Pablo dice: *«No hagan nada por egoísmo o vanidad; más bien, con humildad consideren a los demás como superiores a ustedes mismos. Cada uno debe velar no solo por sus propios intereses, sino también por los intereses de los demás».*

Jesús no sirvió con un propósito egoísta. Él derramó amor, pues solo vino a servir, no a ser servido. Nosotros también debemos tener la misma mentalidad si queremos seguirlo.

Amar a todos es anteponer la humildad a los celos. Significa que debemos alegrarnos por los demás y confiar en que las bendiciones de Dios llegarán a su tiempo, no al nuestro.

## Cómo el amor y la humildad vencen la envidia

La envidia es quizás uno de los sentimientos más difíciles de confesar. Entra en nuestras vidas de forma tan sigilosa que no nos damos cuenta hasta que nos ha consumido por completo. Asoma la cabeza cuando otra persona consigue la oportunidad que esperábamos, cuando la vida de un amigo parece desprovista de problemas o cuando sentimos que hemos sido olvidados.

En su nivel más básico, la envidia no es solo querer lo que otro tiene. Va unida al sentimiento de que somos menos. Nos convence de que, si un individuo está ganando la carrera, nosotros estamos perdiendo. Nos obliga a concentrarnos en lo que no poseemos en lugar de apreciar lo que se nos ha dado.

Pero aquí está la verdad: el amor y la humildad siempre contrarrestarán la envidia. La humildad nos recuerda que todo lo que poseemos es un regalo de Dios. Por eso, sentir que merecemos más que otros no es algo que debamos fomentar. El amor, por su parte, hace que dejemos de percibir a las personas como competidores porque comprendemos que es Dios quien las colma con sus bendiciones.

## El amor se alegra, la envidia compite

La envidia y el amor no pueden coexistir en el mismo corazón. La envidia compite donde el amor se goza.

Recuerda alguna situación en la que te alegraste mucho por alguien y lo celebraste sin una pizca de celos. Quizás tu amigo consiguió un nuevo puesto y te alegraste por él, o tal vez un hermano se casó o alguien logró algo importante en su vida. Ese sentimiento de alegría es liberador, ¿verdad?



Ahora, piensa en una situación en la que los celos comenzaron a invadirte. En lugar de ponerte contento, empezaste a compararte y, en vez de alegrarte por esa persona, te preguntaste por qué no te tocó a ti. En lugar de calma, sentiste perturbación. Ese peso es agotador, ¿verdad?

Lo más importante aquí es que la envidia merma la alegría. Se lleva el amor y lo sustituye por resentimiento, y no tiene en cuenta las consecuencias, por más nefastas que sean. Sin embargo, cuando amamos de verdad a la gente, no vemos sus logros como una competencia, sino como una celebración.

Por eso, 1 Corintios 13:4 dice así: *«El amor es paciente, es bondadoso. El amor no es envidioso ni presumido ni orgulloso».*

El verdadero amor está libre de comparaciones. No pregunta: «¿Por qué yo no?», sino «¿Cómo puedo alegrarme por esta persona?».

## La humildad nos recuerda que todo es un regalo

Una de las mayores mentiras que nos dice la envidia es que merecemos más. Nos convence de que otra persona obtuvo algo que nosotros deberíamos haber recibido, que la vida no es justa o que Dios bendice a otros mientras nos ignora a nosotros.

No obstante, la humildad nos recuerda la verdad: todo lo que tenemos es un regalo de Dios.

Santiago 1:17 nos recuerda: *«Toda buena dádiva y toda perfecta bendición descienden de lo alto, donde está el Padre que creó las lumbreras celestes [...]».*

Cuando adoptamos la humildad, dejamos de sentirnos con derecho a las bendiciones y empezamos a estar agradecidos por lo que ya tenemos. Reconocemos que Dios no nos debe nada, pero sigue derramando su bondad sobre nosotros cada día.

Ese cambio de perspectiva lo modifica todo. En lugar de envidiar a los demás, empezamos a dar gracias a Dios por ellos. En vez de sentirnos mal por su éxito, empezamos a verlo como una prueba de que Él está obrando en la vida de las personas. En lugar de cuestionar por qué Dios no nos ha dado algo todavía, empezamos a confiar en que su tiempo es perfecto.

La humildad nos enseña que la vida no es una competencia, sino un recorrido donde todos tenemos diferentes caminos, diferentes estaciones y diferentes bendiciones.

# El amor y la humildad nos ayudan a apoyar a los demás de manera genuina

Apoyar a otros no es solo decir las cosas correctas, sino tener el corazón correcto. Se trata de querer de verdad lo mejor para ellos, incluso cuando sus bendiciones llegan antes que las nuestras.

Cuando sustituimos la envidia por el amor y la humildad, nuestra perspectiva cambia:

- En lugar de sentirnos inseguros por el éxito de otros, nos sentimos inspirados por él.
- En lugar de alejarnos de los demás, nos acercamos.
- En lugar de desear en secreto que fracasen, los animamos.

Este tipo de apoyo es poderoso: fortalece las amistades, profundiza nuestra fe y nos libera del peso de la comparación.

En Romanos 12:10, se nos recuerda: *«Ámense los unos a los otros con amor fraternal, respetándose y honrándose mutuamente».*

Así es el verdadero amor: se alegra por los demás, los pone en primer lugar y reconoce que su éxito no nos quita el nuestro.

## Cómo superar la envidia mediante el amor y la humildad

Liberarse de la envidia no sucede de la noche a la mañana. Requiere decisiones intencionales, recordatorios diarios y un corazón dispuesto a ser transformado por Dios.

Estas son algunas maneras prácticas de cultivar el amor y la humildad:

**1. Ora por las personas por las que te cuesta alegrarte**

Es difícil envidiar a alguien por quien realmente estás orando. Pídele a Dios que bendiga a esa persona aún más y que te dé un corazón que de verdad se regocije con ella.

**2. Practica la gratitud a diario**

Mientras más agradezcas a Dios por lo que tienes, menos te enfocarás en lo que no tienes. La gratitud reemplaza el resentimiento por el aprecio.

**3. Di palabras de aliento**

En vez de quedarte callado cuando alguien triunfa, di algo. Dile que estás feliz por él. Celebra su éxito. Deja que tus palabras reflejen el amor de Cristo.

**4. Recuerda que Dios tiene un plan único para cada uno de nosotros**

El hecho de que alguien más esté siendo bendecido en este momento no significa que Dios te haya olvidado. Puede que su plan para tu vida sea diferente, pero sigue siendo bueno.

5. **Recuerda que el verdadero éxito se encuentra en Cristo, no en los logros**

Al fin y al cabo, las cosas que envidiamos son temporales. Pero ¿qué hay de nuestra relación con Dios? Nuestra relación con Él es eterna. Mantén tus ojos en lo que verdaderamente importa.

**Discusión: ¿Cómo puedes apoyar a los demás de forma genuina?**

1. ¿Alguna vez te ha resultado difícil celebrar el éxito de otra persona? ¿Qué sentiste?
2. ¿Cómo te ayuda el amor a superar la comparación?
3. ¿De qué formas puedes apoyar a un amigo, familiar o compañero de trabajo esta semana?
4. ¿De qué manera confiar en el plan de Dios te ayuda a dejar de sentir envidia de los demás?

## Reflexiones finales

La envidia intenta decirnos que la vida es una competencia y que no hay suficiente espacio para que todos seamos bendecidos, pero el amor y la humildad nos cuentan una historia diferente: es una historia en la que nos ayudamos mutuamente en lugar de entrar en comparaciones, en la que nos alegramos por los demás en lugar de competir unos contra otros y en la que confiamos en lugar de tener dudas.

Cuando amamos a los demás como Dios nos llama a hacerlo, los celos pierden su poder. Cuando adoptamos la humildad, dejamos de sentirnos con derechos y empezamos a sentirnos agradecidos.

Así que la próxima vez que la envidia te susurre al oído, elige el amor en su lugar. Elige dar apoyo y alegrarte. Elige creer que Dios también tiene cosas buenas reservadas para ti.

Porque, al final, el amor y la humildad no solo cambian la forma en que vemos a los demás, sino que cambian la forma en que nos vemos a nosotros mismos y la bondad de Dios en nuestras vidas.