

PATRICK MORLEY

*Autor de Así prepara Dios a los hombres
y de El hombre frente al espejo*



LAS **CUATRO** **VOCES**

**APAGA LAS VOCES DESTRUCTIVAS
Y SUBE EL VOLUMEN DE LA VOZ
DEL ESPÍRITU**

Elogios

Pat Morley es un escritor increíble y una persona todavía mejor. Él no solo escribe sus libros, sino que también los vive. Hay un viejo dicho: la batalla se gana o se pierde en la mente. Si eso es verdad (y yo creo que lo es), este libro es totalmente revolucionario. ¿Cuál es la voz más fuerte en tu vida? Este libro te ayudará a reducir el volumen de las voces incorrectas y subir el volumen del susurro del Espíritu Santo.

—**Mark Batterson**

Autor superventas del *New York Times* de *El hacedor de círculos*,
pastor principal de la National Community Church

Si alguna vez has luchado por controlar tus pensamientos, ¡esta es tu oportunidad! Es un libro excelente que ha llegado en el momento más oportuno. Léelo y permite que sature tu mente con el plan de Dios para tomar el control de tu corazón y tu mente. Es fácil de leer y tremendamente bíblico, con anécdotas e ilustraciones llamativas. Este libro te encantará.

—**Gary Chapman, Ph.D.**

Editor general de la *Biblia devocional: Los lenguajes del amor*

Un libro inmensamente importante y oportuno. ¡Qué alivio saber que no todo lo que pasa por mi cabeza viene solo de mí! ¡Gracias, Pat!

—**John Eldredge**

Autor de *Salvaje de corazón*

Patrick Morley lo ha vuelto a hacer. *Las cuatro voces* te capacitará para comprender las voces en tu mente. Lo mejor de todo, se basa completamente en las Escrituras. Léelo. Asimíllalo. Permite que renueve tu mente. ¡Este libro te ayudará a dominar esos pensamientos que han estado intentando dominarte a ti!

—**Dr. Tony Evans**

Presidente de The Urban Alternative,
pastor principal de Oak Cliff Bible Fellowship

En mi opinión, este es el mejor libro de Pat. Es sabio, práctico y profundamente bíblico.

—**Steve Farrar**

Director de Men's Leadership Ministries

Las conversaciones que disputan dentro de nuestra cabeza no vienen solo por el empacho de anoche. Pat nos enseña a discernir la voz del Espíritu Santo de las otras tres voces muy destructivas que amenazan nuestro gozo y paz, y nos alejan de la voluntad de Dios para nuestra vida.

—**Dave Ramsey**

Autor superventas y presentador de radio

Durante muchos años me he visto desafiado por las “voces” que escucho en mi cabeza. Nuestra misión es responderles con verdades sin adornos. En esto, mi amigo Patrick da en el clavo y nos ayuda a discernir los engaños potenciales en los que podríamos caer si dejamos que estas voces nos seduzcan.

—**Robert Wolgemuth**

Autor de *Mentiras que los hombres creen*

LAS
CUATRO
VOCES

Libros de Patrick Morley publicados por Portavoz

Así prepara Dios a los hombres

Las cuatro voces

Fortalece tu caminar con Cristo

El hombre cristiano

LAS
CUATRO
VOCES

APAGA LAS VOCES DESTRUCTIVAS
Y SUBE EL VOLUMEN DE LA VOZ
DEL ESPÍRITU

PATRICK MORLEY



EDITORIAL
PORTAVOZ

La misión de *Editorial Portavoz* consiste en desarrollar y distribuir productos de calidad —con integridad y excelencia—, desde una perspectiva bíblica y confiable, que animen a las personas a conocer y servir a Jesucristo.

Título del original: *The Four Voices, Expanded Edition*, © 2022 por Patrick Morley y publicado originalmente en inglés en los Estados Unidos por Higher Life Publishing & Marketing, Oviedo, FL. Traducido con permiso. Todos los derechos reservados.

Edición en castellano: *Las cuatro voces* © 2026 por Editorial Portavoz, filial de Kregel Inc., Grand Rapids, Michigan 49505. Traducido con permiso. Todos los derechos reservados.

Traducción: Rodrigo Hinojosa

Ninguna parte de esta publicación podrá ser reproducida, almacenada en un sistema de recuperación de datos, o transmitida en cualquier forma o por cualquier medio, sea electrónico, mecánico, fotocopia, grabación o cualquier otro, sin el permiso escrito previo de los editores, con la excepción de citas breves o reseñas.

A menos que se indique lo contrario, todas las citas bíblicas han sido tomadas de la versión Reina-Valera © 1960 Sociedades Bíblicas en América Latina; © renovado 1988 Sociedades Bíblicas Unidas. Utilizado con permiso. Reina-Valera 1960™ es una marca registrada de American Bible Society, y puede ser usada solamente bajo licencia.

El texto bíblico indicado con “NBLA” ha sido tomado de la Nueva Biblia de las Américas, © 2005 por The Lockman Foundation. Todos los derechos reservados.

El texto bíblico indicado con “NTV” ha sido tomado de la *Santa Biblia*, Nueva Traducción Viviente, © Tyndale House Foundation, 2010. Usado con permiso de Tyndale House Publishers, Inc., 351 Executive Dr., Carol Stream, IL 60188, Estados Unidos de América. Todos los derechos reservados.

El texto bíblico indicado con “TLA” ha sido tomado de la Traducción en lenguaje actual © 2000 por Sociedades Bíblicas Unidas. Todos los derechos reservados.

Las cursivas en las citas bíblicas son énfasis del autor.

EDITORIAL PORTAVOZ

2450 Oak Industrial Drive NE

Grand Rapids, MI 49505 USA

Visitenos en: www.portavoz.com

ISBN 978-0-8254-6341-9 (rústica)

ISBN 978-0-8254-6342-6 (Kindle)

ISBN 978-0-8254-6343-3 (epub)

1 2 3 4 5 edición / año 35 34 33 32 31 30 29 28 27 26

Impreso en los Estados Unidos de América

Printed in the United States of America

DEDICATORIA

A los varones que me han mostrado el camino:

Jim Gillean,

Lyle Nelsen,

Dan Stanley.

CONTENIDO

Introducción.	11
1. ¿Qué está sucediendo en tu mente?	13
2. La voz del mundo	35
3. La voz de la carne.	57
4. La voz del diablo	83
5. La voz del Espíritu Santo	109
6. Cómo cultivar tu sensibilidad a la voz del Espíritu	135
7. Un mensaje personal de parte del Espíritu Santo	153
Epílogo	159
Reconocimientos	161
Apéndice 1: Los ajustes necesarios: un resumen	163
Apéndice 2: Cómo dirigir un grupo de estudio	167
Notas	171

INTRODUCCIÓN

¿Estás cansado de sentirte confundido o incluso abrumado por las voces que compiten por el control de tu mente y tu corazón? Si esto es así, no estás solo. Esas voces pueden ser útiles, frustrantes, desalentadoras o hasta peligrosas.

En *Las cuatro voces*, aprenderás qué son esas voces, de dónde vienen y cómo puedes tomar el control de la conversación. Todos pasamos por lugares oscuros de vez en cuando, pero no tenemos por qué quedarnos allí. Puedes hacer mucho al respecto y yo te mostraré cómo.

Las cuatro voces se fundamenta en la creencia de que debemos leer la Biblia para entender nuestras experiencias. Dicho esto, no tienes que ser cristiano para entender lo que he escrito. Pero, si no lo eres, espero que encuentres aquí cómo llegar a ser un hombre o una mujer de fe o, como mínimo, que entiendas mejor la perspectiva cristiana de aquello que influye en tus pensamientos, palabras y acciones.

Mi formación es en teología y administración de empresas, no en psicología ni consejería, de manera que no he intentado sintetizar lo que sé de las Escrituras con las ciencias del comportamiento. Esto se lo dejo a los profesionales cualificados,

muchos de los cuales han hecho contribuciones muy notables en las áreas de salud mental y bienestar humano, en especial los que se fundamentan en la fe. Si después de este libro aún sientes que sigues con pensamientos y sentimientos sin resolver, te animo encarecidamente a que busques ayuda profesional.

Comencemos con un vistazo general de lo que está sucediendo en nuestro interior.

1.

¿QUÉ ESTÁ SUCEDIENDO EN TU MENTE?

Sobre toda cosa guardada, guarda tu corazón; porque de él mana la vida.

PROVERBIOS 4:23

Un cálido día en Florida, hacia el final de mi cuarto año de primaria, entré a una tienda de comestibles y vi un congelador lleno de galletas rellenas de helado. En ese momento, yo quería ese helado más que nada en la vida, pero no llevaba suficiente dinero.

Entonces, una voz me susurró: “No pasa nada. Anda, toma uno. Nadie se enterará”. De manera que me metí un paquete dentro de la camisa y salí por la puerta.

De inmediato, otra voz comenzó a decirme: “Tus papás no te criaron así. Tienes que devolverlo”.

De pronto, me sentí como una cuerda en medio de un gran juego de tira y afloja. Tenía que tomar una decisión (sí, devolví el paquete). Sin embargo, como adultos, todos sabemos que el tira y afloja solo se intensifica al aumentar lo que está en juego, como se ilustra en estas tres situaciones:

Situación #1: Braulio ha creado un negocio de seguros de inmuebles y de daños a terceros altamente respetado y exitoso. En un momento valiente de transparencia, nos dijo a ocho de

“No siento que la gente se preocupa por mí como persona; solo les importa lo que yo puedo ofrecerles”.

nosotros en un grupo pequeño: “No siento que la gente se preocupa por mí como persona; solo les importa lo que yo puedo ofrecerles”.

Yo me sentí desconcertado. Braulio y yo habíamos servido juntos en el ministerio desde nuestros años de universidad. Lo aprecio con todo mi ser. Es una de las mejores personas que conozco. Sé de primera mano cuánto lo aman su esposa y sus tres hijos. Como cliente suyo, he visto cuánto lo admiran y lo respetan sus empleados. Muchos de sus clientes también son amigos míos y han expresado abiertamente su aprecio y afecto hacia él. ¿Por qué pensaría algo así?



Situación #2: Sin importar tus sugerencias, parece que tu jefe siempre tiene algo negativo que decir de tus ideas. Al principio, no te importaba demasiado. Más adelante, te hacía enojar tanto que te imaginabas agarrándole por el cuello por

sus constantes comentarios denigrantes. Finalmente, sentiste que algo dentro ti se quebró.

Ahora bien, piensas que sigues teniendo “buenas ideas”, pero casi nunca las expresas en voz alta. En lugar de eso, como no sientes que te respeta y te aprecia como tú te mereces, experimentas momentos de amargura y rabia contenida.

Aún no has cumplido los cuarenta años, pero en un chequeo médico reciente descubriste que tienes la presión arterial por encima de lo normal. Tu médico te ha dado una lista de recomendaciones, ninguna de las cuales trata con lo que sucede en tu mente y en tu corazón por causa del estrés y la ansiedad.



Situación #3: Estás haciendo una devolución de un producto que compraste en Amazon. Al salir del centro de devoluciones, haces contacto visual con un hombre sentado contra la pared, al otro lado de la puerta. Te dice: “Disculpe, he tenido muy mala suerte y tengo hambre. ¿Podría darme dinero para comprar comida?”.

Con indiferencia, le respondes: “Lo siento amigo, pero no llevo dinero”. Caminando hacia tu auto, te inunda la compasión y la preocupación por este hombre. Mientras te subes al asiento, recuerdas que tienes allí dos botellas de agua y te sientes movido a darle esas dos botellas.

Caminas de vuelta al hombre y le dices: “Siento mucho no poder ayudarte con comida, pero aquí tienes dos botellas de agua”. Percibes su vergüenza por estar en apuros, pero también su gratitud mientras se bebe el agua de un trago. De pronto, te das cuenta de lo que no habías notado antes. Este hombre necesitaba desesperadamente algo de beber.

La conversación en tu mente es mucho más que hablar contigo mismo

Todos sabemos que conversamos con nosotros mismos todo el día. Lo llamamos nuestro “diálogo interno”.

Necesitamos esta conversación con nosotros mismos para filtrar las experiencias de la vida diaria y formar con ellos una historia congruente.

Las cuatro voces en tu mente son el mundo, la carne, el diablo y el Espíritu Santo. Tu responsabilidad es identificar qué voz está hablando y tomar el control de la conversación.

Sin embargo, nuestro “yo” no es la única voz en la conversación. Hay cuatro voces adicionales que se esfuerzan constantemente por modificar lo que pensamos, decimos y hacemos.

Todos los días, desde que te despiertas, hay tres voces que se rebelan contra los sublimes principios de tu fe cristiana. Estas voces son la raíz de los sentimientos heridos, de vivir para ganar la aprobación de los demás, de no enfrentar tus problemas como un adulto, de la falta de perdón, de la amargura, de los sentimientos opresivos y tristes, de malinterpretar las normas sociales, de la falsa culpa y vergüenza y, en general, de sentir el peso del mundo sobre tus hombros.

Afortunadamente, la cuarta voz en tu mente, el Espíritu Santo, es exponencialmente más poderosa que las otras tres juntas.

Todo lo que aprenderás o recordarás a continuación puede reducirse a esta idea:

Las cuatro voces en tu mente son el mundo, la carne, el diablo y el Espíritu Santo. Tu responsabilidad es identificar qué voz está hablando y tomar el control de la conversación.

Entender cómo identificar cada una de estas voces y ajustar la conversación transformará lo que sientes respecto a despertarte, comenzar tu día laboral, ir al gimnasio, aprovechar al máximo tu relación con tu cónyuge y con tus hijos (si los tienes), reunirte con amigos o con extraños, tu valor como persona, enfrentar retos y muchas otras situaciones.

Lo que está en juego

A menos que entiendas las cuatro voces y su funcionamiento (y hasta que lo hagas), seguirás experimentando inexplicables cambios de humor. Seguirás poniendo por obra tus peores impulsos y no sabrás por qué. Seguirás siendo amable en el trabajo o en el centro donde estudias, pero irritable con tu familia.

Hasta que no aprendas a ajustar lo que sucede en tu cabeza, experimentarás frustraciones continuas, porque no podrás controlar tus emociones. Te acostarás enojado, te despertarás presa del pánico en medio de la noche, te levantarás agotado por la mañana y, luego, repetirás el ciclo ciegamente una y otra vez.

No dominar las voces en tu cabeza socavará tu autoestima, envenenará tus relaciones interpersonales, perjudicará tu crecimiento como persona y limitará lo lejos que podrás llegar en la vida.

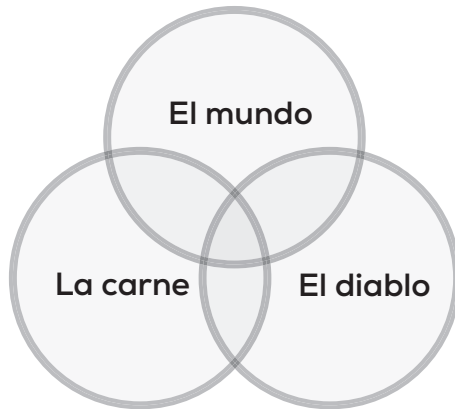
Por tanto, antes de que destruyas la relación con tu cónyuge, le respondas con groserías a tu jefe o envíes un correo electrónico escrito con rabia, vamos a descubrir lo que en verdad está sucediendo y consideraremos los principios

sublimes que te ayudarán a dominar la conversación en tu cabeza.

Vamos a dedicar un capítulo entero a cada una de las cuatro voces, pero antes las describiré brevemente.

Las cuatro voces en tu cabeza

Las primeras tres voces suelen solaparse, como lo ilustra este diagrama:



Para nuestros fines, las trataremos de forma individual para poder entender mejor cómo funciona cada una.

El mundo

La primera voz es el mundo. Las Escrituras nos dicen que el mundo ya no funciona como cuando Dios lo creó. Podríamos decir que está roto. En términos cristianos, está “caído”. Como resultado, pasarás mucho tiempo lidiando con las consecuencias de esa ruptura. Colosenses 2:8 nos advierte:

Mirad que nadie os engañe por medio de filosofías y huecas sutilezas, según las tradiciones de los hombres, conforme a los rudimentos del mundo, y no según Cristo.

¿Cómo suena la voz del mundo?

Cuando comencé en el mundo de los negocios, alguien me dijo: “Tienes potencial, pero ahora mismo no tienes suficientes canas, de manera que nadie te prestará atención”. Esa era la voz del mundo que me decía: “Eres demasiado joven para marcar una diferencia”.

Sin embargo, he escuchado a hombres mayores expresar que alguien les dijo, en resumidas cuentas: “Ya no eres útil. Eres prescindible y ya te han reemplazado; por tanto, no te necesitamos”. Esa es la voz del mundo diciendo: “Eres demasiado viejo”.

Como resultado del pecado, el mundo en el que vivimos es una fuerza implacable que te seduce sin parar a perseguir las riquezas y los placeres de la vida, solo para aplastarte por intentarlo. En esencia, la voz del mundo caído quiere que pienses: *No importa si soy joven o viejo; la verdad es que no puedo marcar una diferencia.*

Este es solo un ejemplo de cómo “las tradiciones de los hombres” y “los rudimentos del mundo” intentan convertir la conversación que se desarrolla en tu cabeza en una charla de negatividad. En el siguiente capítulo exploraremos con mayor profundidad la voz del mundo.

La carne

La segunda voz en tu cabeza es la carne o la naturaleza pecaminosa. Todos sabemos que la tenemos, pero ¿por qué? La Biblia nos dice que nuestra atracción a los deseos pecaminosos ha

sido un elemento central de la naturaleza humana desde que Adán y Eva creyeron las mentiras del diablo respecto a Dios. Gálatas 5:17 afirma:

Porque el deseo de la carne es contra el Espíritu, y el del Espíritu es contra la carne; y estos se oponen entre sí, para que no hagáis lo que quisieréis.

¿Cómo suena la voz de la carne?

Mientras escribía este libro, atravesé un período de depresión. Me sentía triste, como si las cosas no estuvieran yendo como tenían que ir. Esto duró unas cuantas semanas.

Lo que sentía en mi interior no tenía nada que ver con mi esposa, pero, al final, tergiversé tanto las cosas en mi propia mente que comencé a pensar que *era su culpa*. Esta no fue la primera vez que la culpaba de algo que nada tenía que ver con ella. Sin embargo, antes de decir algo de lo que luego me arrepentiría, me tomé unos días para aclarar lo que realmente estaba sucediendo. Me pregunté: “¿Qué tiene que decir la voz del Espíritu Santo sobre esto?”

Entonces, dos revelaciones me vinieron a la mente. En primer lugar, por causa de mi carne y de mi naturaleza pecaminosa, a menudo pienso que, cuando las cosas salen mal, es culpa de otra persona. Esto es pura arrogancia, simple y llanamente.

La segunda revelación fue darme cuenta de que nadie en el mundo se interesa más por mí que mi esposa. Nadie. Ella siempre ha estado allí para mí. Ella es la persona con la que más puedo contar cuando siento el peso del mundo sobre mis hombros.

En ese momento, me vino a la mente una metáfora. Espero que te ayude tanto como me ayudó a mí. Me imaginé caminando con mi esposa, uno al lado del otro. De pronto, me tropecé, perdí el equilibrio y empecé a caer. Mi esposa me

agarró del brazo y me estabilizó para que no me cayera del todo. En mi mente, era evidente que ella no me había hecho tropezar. Yo solito lo había hecho.

Así pues, en lugar de culparla, nos sentamos y le hablé de mis revelaciones y de todas las maneras en las que la amo y la aprecio tanto. Luego le hablé de la metáfora y le dije: “Patsy, llevo semanas tropezándome y he perdido el equilibrio. Estoy a punto de caerme. Necesito que me agarres del brazo. ¿Me ayudas a estabilizarme para no caerme del todo?”.

Y lo hizo. Ella me ayudó a entender lo que realmente me estaba atormentando.

El diablo

La tercera voz en tu cabeza, el autor de la confusión y el tentador de tu alma, es el diablo. ¿Es real el diablo? Ciertamente, Jesús creía que sí. En Juan 8:44, Él les dijo a algunos incrédulos:

Vosotros sois de vuestro padre el diablo, y los deseos de vuestro padre queréis hacer. Él ha sido homicida desde el principio, y no ha permanecido en la verdad, porque no hay verdad en él. Cuando habla mentira, de suyo habla; porque es mentiroso, y padre de mentira.

Observa de nuevo cómo caracteriza Jesús al diablo: un asesino, sin verdad en él, las mentiras son su lengua materna, es mentiroso y padre de mentira.

La conclusión es esta: El diablo quiere destruir lo que Dios quiere edificar.

¿Cómo suena la voz del diablo?

El virus preferido del diablo es la desconfianza, las dudas y la desesperanza. Una vez que el diablo *hackea* tu cerebro

e instala este virus en tu disco duro, se extiende con mucha facilidad y se convierte en culpa falsa, vergüenza falsa y auto-compasión. Uno de los hombres que asiste a nuestro estudio bíblico de mi libro *El hombre frente al espejo* se había drogado durante años. Un día, dijo:

—Sé que Dios me ha perdonado todas las cosas terribles que he hecho, pero me cuesta perdonarme a mí mismo.

La conclusión es esta: El diablo quiere destruir lo que Dios quiere edificar.

En ese momento, sospeché que la voz del diablo estaba haciendo estragos en él, de manera que le pregunté:

—Así que crees que Dios te ha perdonado, ¿verdad?

—Sí.

—Pero te cuesta perdonarte a ti mismo, ¿verdad?

—Sí.

—Entonces, lo que estás diciendo es que tú tienes un estándar de perdón más alto que el de Dios. ¿Correcto?

Este hombre lo captó y pudo tomar otro paso más en el camino hacia la recuperación.

Así es como funciona la voz del diablo. Él quiere que sigas cargando con el peso de aquello que ya ha sido perdonado. En verdad le molesta al diablo cuando aceptas la gracia de nuestro Señor y Salvador Jesucristo que ha cargado sobre sí toda nuestra vergüenza y culpa. Esto nos lleva a la cuarta voz.

El Espíritu Santo

El Espíritu trae calma al caos, consuelo a la tristeza, paz al conflicto, claridad a la confusión y poder a la debilidad. Jesús prometió en Juan 14:26:

Mas el Consolador, el Espíritu Santo, a quien el Padre enviará en mi nombre, él os enseñará todas las cosas, y os recordará todo lo que yo os he dicho.

¿Cómo suena la voz del Espíritu? El otro maestro de nuestro estudio bíblico, Khayree Pender, dice: “Si las palabras no suenan a las del Espíritu Santo, no es Él”.

Por ejemplo, veamos qué cosas quiere el mundo que pienses: *No importa si soy joven o viejo; la verdad es que nunca podré marcar una diferencia.*

El Espíritu Santo nos presenta una historia muy diferente en la Biblia. José, David y Jesús comenzaron su carrera cuando tenían treinta años, cuando eran jóvenes, y tuvieron un gran impacto.

Muchas de las ideas más innovadoras que han moldeado nuestro mundo comenzaron con hombres y mujeres de veintitantos, treinta y tantos o cuarenta y tantos años. Einstein presentó su teoría de la relatividad a los veintiséis. Steve Jobs tenía veintiún años cuando él y Steve Wozniak crearon Apple en el garaje de la familia Jobs. Rosa Parks, una activista afroamericana que luchó por los derechos civiles en Estados Unidos, tenía solo cuarenta y dos cuando se negó a ceder su asiento en el autobús en Montgomery, Alabama.

Por otro lado, las Escrituras nos dicen que Sara, Moisés, Josué y Pablo realizaron su mejor labor en el último tercio de

La voz del
Espíritu te dará
el poder para
mantener al
mundo atado,
a la carne
bajo arresto
domiciliario y al
diablo en la lista
de terroristas
peligrosos.

su vida. Todos ellos florecieron a una edad madura. Hay un libro que cuenta la historia de setenta y cinco personas que hicieron tremendas contribuciones en sus años más tardíos, como el coronel Harland Sanders, que creó su primera franquicia de Kentucky Fried Chicken a los sesenta y dos años.¹ Además, tanto en 2016 como en 2020 y 2024, Estados Unidos eligió presidentes de más de setenta años.

Como puedes ver, el Espíritu quiere que escuches precisamente lo opuesto de lo que el mundo te quiere comunicar. El Espíritu quiere que sepas: “No importa la edad que tengas, *siempre* podrás marcar una diferencia”.

La voz del Espíritu te dará el poder para mantener al mundo atado, a la carne bajo arresto domiciliario y al diablo en la lista de terroristas peligrosos.

Estas son las cuatro voces que influyen nuestra conversación mental: el mundo, la carne, el diablo y el Espíritu Santo.

Una observación sobre la voz de otras personas

Aunque este libro tiene el objetivo de ayudarte a dominar lo que sucede en tu propia mente, también es necesario decir algo respecto a cómo protegernos de lo que sucede en la mente de otros.

Mi mejor amigo, Jim, falleció hace siete años, pero casi no pasa ni una semana sin que recuerde una historia sobre la crueldad repetitiva de su padre. Cuando Jim tenía unos diez años, invitó a Tim, su mejor amigo del vecindario, a su casa a jugar. Al final del día, cuando Tim iba a marcharse, el padre de Jim comenzó a alabar a Tim delante de su hijo y luego comentó: “Tim, me habría encantado tener un hijo como tú”.

Muchas personas con las que interactuamos hablan en representación del mundo, de su propia carne y del diablo, de forma consciente o inconsciente. En la parábola del trigo y la cizaña, Jesús habló sobre “los hijos del malo” y dijo que “el enemigo que [los] sembró es el diablo” (Mateo 13:38-39).

Por ejemplo, cuando otros te hostigan, te manipulan, te engañan, abusan de ti o te exponen a falsas doctrinas, siempre son actos pecaminosos, muchas veces malvados y, a veces, criminales. (Por supuesto, si alguien hace algo contra ti que llega a ser un crimen, debes contactar con la policía de inmediato).

Cuando reconoces cuál de las cuatro voces está controlando a la otra persona, puedes ajustar tu respuesta también. No puedes controlar lo que los demás dicen y hacen, pero, con la ayuda de la voz del Espíritu, puedes tomar un camino mejor en estos encuentros dolorosos.

No obstante, incluso cuando tenemos que actuar para protegernos, podemos seguir sintiendo empatía hacia los pecadores porque sabemos que todos nosotros seguimos en algún tiempo “la corriente de este *mundo*, conforme al *príncipe de la potestad del aire* [y] vivimos en otro tiempo en los deseos de nuestra *carne*” (Efesios 2:2-3).

Observa que las tres voces negativas se mencionan juntas en este pasaje.

Así pues, oremos por ellos, para que “escapen del lazo del diablo, en que están cautivos a voluntad de él” (2 Timoteo 2:26).

Sin embargo, para los fines de este libro, la misión se reduce a las cuatro voces que luchan por el control de lo que sucede en nuestra propia mente.

Tú puedes tomar el control

Proverbios 4:23 afirma:

Sobre toda cosa guardada, guarda tu corazón;
Porque de él mana la vida.

Cuando un pasaje bíblico comienza con: “Sobre toda cosa”, es como los *jets* militares que sobrevuelan al inicio de una carrera. Siéntate y presta atención, porque lo que viene a continuación es el evento principal.

Sobre toda cosa, de todas las que pudieron haberse dicho, las Escrituras destacan el principio de guardar tu corazón como el más importante.

¿Qué es el “corazón”? Técnicamente, la palabra hebrea que se traduce corazón es *leb* e incluye el intelecto, la voluntad y las emociones, es decir, todo aquello que establece la identidad individual.

Hoy, tendemos más a decir “mente” que “corazón”, pero la idea es la misma. Es la totalidad de nuestro ser interior. La Biblia dice que “sobre toda cosa guardada”, debes guardar *eso*.

¿Por qué pone la Biblia un énfasis tan extremo en guardar tu corazón? Porque, como dice el versículo a continuación, “de él mana la vida”. Otras traducciones dicen: “porque este determina el rumbo de tu vida” (NTV) y “porque [este] es la fuente de la vida” (TLA).

El corazón es el punto de partida de todos tus pensamientos, palabras y acciones.

Guardar el corazón es tan importante porque nuestro corazón (mente) es sumamente vulnerable a hackeos o robos.

¿A qué se parece un corazón desprotegido? Un corazón desprotegido puede parecerse a una casa sin seguridad.

En nuestro vecindario, a lo largo de los años, han habido varios robos. Mi esposa y yo hemos tomado ciertas medidas para protegernos.

Si alguien toca a la puerta, no la abrimos de manera automática. Mantenemos siempre las ventanas cerradas con seguro. Tenemos reflectores con sensores de movimiento. Contamos con un sistema de alarma. Yo gasté unos cien dólares en cámaras de video, así que también tenemos videovigilancia. Puse una luz con temporizador en una de las habitaciones del frente que se prende al anochecer y se apaga cerca de la medianoche, con la esperanza de confundir a cualquier ladrón que pudiera andar merodeando. Encontré una televisión falsa que, si la conecto y cierro las cortinas, desde afuera parece que hay alguien viendo la televisión.

Luego, está nuestro perrito ruidoso que se vuelve loco cuando alguien entra a la propiedad y, literalmente, rebota de mueble en mueble mientras se lanza de una ventana a otra. Sigo sobresaltándome y estremeciéndome cada vez que suelta ese ladrido agudo y estridente. Si fuera un ladrón, probablemente me burlaría de un perrito que suena como si se hubiera tragado un silbato, pero de todos modos saldría corriendo.

Incluso, si el ladrón superara todas estas protecciones, se llevaría una terrible sorpresa. Mi esposa no tiene joyas, no tenemos obras de arte y todos los documentos de valor están encerrados en una caja fuerte.

¿A qué se parece un corazón desprotegido? Un corazón desprotegido puede parecerse a una casa sin seguridad.

**Dios no nos
habría dicho:
“Sobre toda
cosa guardada,
guarda tu
corazón” si no
pudiera también
darnos el poder
para hacerlo.**

Hemos sido intencionales en tomar todos los pasos evidentes, lógicos y prácticos para proteger nuestra casa. Eso es exactamente lo que Dios pide que hagamos con nuestro corazón: “Sobre toda cosa guardada, guarda tu corazón”.

Dios no nos habría dicho: “Sobre toda cosa guardada, guarda tu corazón” si no pudiera también darnos el poder para hacerlo.

Así como protegemos nuestra casa de intrusos, hay pasos intencionales que podemos tomar para guardar nuestro corazón.

Los ajustes necesarios

Para este fin, los capítulos 2 al 5 concluyen con una sección titulada “Los ajustes necesarios”, que te preparará con un conjunto de disciplinas espirituales, hábitos y virtudes que pueden ayudarte a guardar tu corazón y tomar el control.



En la página anterior tienes un diagrama con una vista previa, aunque también tendrás la lista completa en el Apéndice 1: Los ajustes necesarios: un resumen.

Además, he incluido la sección “Reflexión personal” al final de cada capítulo para ayudarte a comenzar a hacer ajustes desde ahora. Aquí tienes un ejercicio para ayudarte a empezar.

Ejercicio rápido

Este ejercicio rápido te ayudará a entender qué voces en tu mente son las más fuertes en muchas de las situaciones en el transcurso de un día normal.

El objetivo del ejercicio no es ser perfectamente preciso, sino que empieces a pensar en cómo influyen las cuatro voces en tu vida diaria.

Inténtalo ahora.

Paso 1. En la columna de **Estado mental** en la tabla a continuación, anota tu estado normal en cada **Situación** de la lista. Por ejemplo, puedes escribir:

contento, triste, enojado, mal, herido, de mal humor, frágil, resentido, temeroso, preocupado, ansioso, frustrado, fuera de control, impaciente, irritable, sensible, con sentimientos de superioridad o de inferioridad, competente o incompetente, avergonzado, culpable, necesitado, no necesitado, querido, no deseado, amado, no amado, comprendido, incomprendido, útil, inútil, manipulado, apreciado, menospreciado, melancólico, autocompasivo, amargado, lujurioso, avaro, celoso, envidioso, codicioso, feliz, gozoso, en paz

Paso 2. A continuación, trata de adivinar qué voz es probablemente la más responsable por cada estado mental que identificaste: el mundo, la carne, el diablo o el Espíritu Santo. Anota tus respuestas en la columna **Voz**. De nuevo, este es un ejercicio de “reconocimiento”, así que no te preocupes con ser perfectamente preciso.

Como ejemplo, he llenado la tabla con las tres situaciones incluidas al inicio de este capítulo:

Situación	Paso 1: Estado mental	Paso 2: Voz
Braulio en el grupo pequeño	triste, manipulado	El diablo
Tu jefe no te aprecia	amargado, infravalorado	La carne
Supliste la necesidad de agua de un hombre	gozoso, motivado	El Espíritu

Ahora, inténtalo tú:

Situación	Paso 1: Estado mental	Paso 2: Voz
Saliste de la cama		
Te criticaron en el trabajo		
Llegaste a casa del trabajo		
Pasaste tiempo en redes sociales		

Situación	Paso 1: Estado mental	Paso 2: Voz
Hiciste ejercicio		
Discutiste con tu cónyuge		
Conversaste con tu cónyuge		
Viste a tu hijo tener éxito o rebelarse		
Un amigo te dio ánimo		
Un amigo te decepcionó		
Leíste la Biblia		
Pasaste tiempo orando		
Fuiste a la iglesia		
Te despertaste en la noche		
Meditaste sobre tu propósito		
Viste las noticias		
Pensaste sobre el estado del mundo		

En los siguientes capítulos, exploraremos más a fondo cómo reconocer mejor las cuatro voces y hacer los ajustes necesarios. A medida que comiences a tomar el control de tus pensamientos, Dios honrará tu intención. Él te ayudará a agudizar tu habilidad para reconocer qué voz está hablando y, cuando sea necesario, alinear tus respuestas con la voz de su Espíritu.

Una oración



Querido Padre celestial: gracias por revelar en las Escrituras las diferentes voces que influyen en la conversación en nuestra mente y corazón. Ayúdanos a entender que las cuatro voces en nuestra mente son el mundo, la carne, el diablo y el Espíritu Santo. A medida que avanzamos, enséñanos a discernir qué voces están hablando para que podamos tomar el control de la conversación. Concédenos sabiduría para descubrir nuestros pensamientos y caminar en la plenitud de tu presencia y poder. Te lo pedimos en el nombre de Jesús. Amén.



En el siguiente capítulo, exploraremos cómo tomar la delantera en la lucha contra la voz del mundo. No obstante, antes de eso, contesta las siguientes preguntas.

Reflexión personal

NOTA: Para grupos pequeños, compartan sus respuestas unos con otros. Respecto a comenzar y dirigir un grupo, ver el Apéndice 2: Cómo dirigir un grupo de estudio.

1. Si no lo has hecho todavía, completa el Ejercicio rápido. ¿Cuál fue tu mayor sorpresa?

2. ¿Cuáles son las cuatro voces? Conforme a Proverbios 4:23, citado en la página 13, ¿por qué es tan importante descubrir cuál es la voz que está hablando y hacer el ajuste necesario?
