

[마음을 관리해야 삶의 질이 좋아진다] 엡4:31-32

[Managing Our Hearts Improves the Quality of Our Lives] Ephesians 4:31-32

[管理好内心, 生活质量才会提高]以弗所书4:31-32

[Para mejorar la calidad de vida, debemos cuidar nuestro corazón] Efesios 4:31-32

31 모든 악독과 걱정과 분노와 소란과 욕설은 모든 악의와 함께 내버리십시오.

31 "Get rid of all bitterness, rage and anger, brawling and slander, along with every form of malice."

31 一切苦毒、暴怒、愤怒、喧嚷、辱骂，以及一切恶意，都要从你们中间除掉。

31 Abandonen toda amargura, ira y enojo, gritos y calumnias y toda forma de malicia.

32 서로 친절히 대하여, 불쌍히 여기며, 하나님께서 그리스도 안에서 여러분을 용서하신 것과 같이, 서로 용서하십시오.

32 "Be kind and compassionate to one another, forgiving each other, just as in Christ God forgave you."

32 要以恩慈相待，存怜悯的心，彼此饶恕，正如神在基督里饶恕了你们一样。

32 Más bien, sean bondadosos y compasivos unos con otros y perdónense mutuamente, así como Dios los perdonó a ustedes en Cristo.

(서론) 사전에서 ‘마음’은 외적인 몸과 대비되어, 인간의 생각·감정·의지 등이 모여 있는 내적인 중심이라 정의한다.

The dictionary defines the heart as the inner center of a person, in contrast to the external body, where a person's thoughts, feelings, and will come together.

词典将“内心”定义为与外在身体相对应的、汇集人的思想、情感、意志等的内在中心。

Según el diccionario, el corazón, a diferencia del cuerpo físico que podemos ver exteriormente, se define como el centro de nuestro ser interior, donde se encuentran y se desarrollan nuestros pensamientos, sentimientos, emociones y voluntad.

성경 잠언 4:23은 “그 무엇보다도 너는 네 마음을 지켜라. 그 마음이 바로 생명의 근원이기 때문이다.”

Proverbs 4:23 in the Bible says, “Above all else, guard your heart, for everything you do flows from it.”

圣经箴言4:23说：“你要保守你的心，胜过保守一切，因为生命的泉源由心发出。”

La Biblia dice en Proverbios 4:23: “Por sobre todas las cosas cuida tu corazón, porque de él mana la vida.”

즉, 마음은 여러분이 생각하는 것 보다 삶을 좌우하는 중요한 것이다.

In other words, the heart is more important in determining the course of your life than you might think.

也就是说，内心对人生的影响比你们想象的更加重要。

Es decir, el corazón es mucho más importante de lo que ustedes imaginan, porque influye profundamente en la manera en que viven y en el rumbo que toman sus vidas.

우리는 몸을 관리하기 위해 운동하고, 외모를 관리하기 위해 옷을 사는데, 우리의 생각과 감정이 있는 마음은 더 잘 관리해야 한다.

We exercise to take care of our bodies, and we buy clothes to take care of our appearance. However, we must take even better care of our hearts, where our thoughts and emotions reside.

我们为了管理身体而运动, 为了打理外表而买衣服, 但对于承载我们思想和情感的内心, 更应该好好管理。

Hacemos ejercicio para cuidar nuestro cuerpo y compramos ropa para cuidar nuestra apariencia. Sin embargo, debemos cuidar aún más nuestro corazón, donde se encuentran nuestros pensamientos y emociones.

오늘은 하나님이 우리에게 잘 관리하고 행복하게 살라고 주신 선물인 마음을 어떻게 잘 관리할 지에 대해 설교하겠다.

Today, I will preach about how we can take good care of our hearts. Our hearts are a gift from God, given to us so that we can take good care of them and live happy lives.

今天我要讲道的主题是: 如何好好管理我们的内心。内心是神赐给我们的礼物, 为的是让我们好好管理它, 过幸福的生活。

Hoy voy a predicar sobre cómo debemos cuidar y manejar bien nuestro corazón, que es un regalo que Dios nos ha dado para que lo cuidemos y vivamos felices.

1. 마음에 있는 악한 감정과 생각을 정기적으로 청소해야 한다.

1. We must regularly clean out evil emotions and thoughts in our hearts

1. 要定期清理内心中的邪恶情绪和思想。

1. Debemos limpiar regularmente nuestro corazón de los malos pensamientos y sentimientos.

1) 일시적인 마음의 악한 생각과 감정들을 버려 마음을 정리해야 한다. 31절에 '걱정과 분노와 소란과 욕설을 내 버리십시오.'라고 했다.

1) We must get rid of temporary evil thoughts and emotions and clean up our hearts. Verse 31 says, "Get rid of all bitterness, rage and anger, brawling and slander."

1) 要除去内心暂时产生的邪恶思想和情绪, 整理自己的内心。第31节说: "要除掉暴怒、愤怒、喧嚷和辱骂。"

1) Debemos desechar los malos pensamientos y sentimientos que surgen momentáneamente en nuestro corazón, para mantenerlo limpio y en orden. En el versículo 31 dice: 'Abandonen toda ira, enojo, gritos y calumnias.'

'버리다'는 '깨끗이 쓸어버리다', '제거하다'라는 의미로 단순히 참거나 없는 척하는 것이 아니라 더 이상 악의 영향을 받지 말라는 것이다.

The word "get rid of" means "to sweep away completely" or "to remove." It does not simply mean to endure those feelings or pretend that they do not exist. Rather, it means that we must remove them so that we are no longer influenced by evil.

“除掉”的意思是“彻底清扫干净”“清除”, 并不是单纯地忍耐或假装不存在, 而是不要再受到邪恶的影响。

La palabra 'abandonar' significa 'barrer por completo' o 'eliminar'. No se trata simplemente de reprimir esos sentimientos o fingir que no existen, sino de quitarlos de nuestro corazón para que el mal ya no siga influyendo en nosotros.

'격정'은 일시적이고 급격한 분노가 폭발하는 것인데, 싸우다가 갑자기 집어 던지는 것이 그 예이다.

"Rage" refers to a sudden and intense outburst of anger. For example, it is like throwing something across the room during an argument.

“暴怒”是指一时之间突然爆发的强烈愤怒，例如争吵时突然拿起东西摔出去。

La 'ira' se refiere a una explosión repentina e intensa de enojo que dura poco tiempo. Por ejemplo, cuando alguien, en medio de una discusión, pierde el control y de repente arroja algún objeto.

'소란'은 분노를 참지 못하고 사람들 앞에서 소리치며 다투는 것이다. 욕설은 상대방을 비방하거나 모욕적인 말을 하는 것이다.

"Brawling" means that a person cannot control their anger and starts shouting and arguing in front of other people. "Slander" means speaking against another person or saying insulting and offensive words.

“喧嚷”是指无法控制愤怒，在众人面前大声喊叫、争吵。“辱骂”是指诽谤对方或说侮辱性的话。

Los gritos se refieren a cuando una persona no puede controlar su enojo y comienza a gritar y discutir delante de los demás. Los insultos consisten en hablar mal de otra persona o dirigirle palabras ofensivas y humillantes.

마가복음 7장 21-23절에서 예수님은 악한 생각이 사람의 마음에서 나오며, 그것이 사람을 더럽힌다고 말씀하셨다.

In Mark 7:21-23, Jesus taught that evil thoughts come from the human heart and that these things defile a person.

在马可福音7章21-23节中，耶稣说邪恶的思想是从人的内心发出来的，而这些会使人污秽。

En Marcos 7:21-23, Jesús enseñó que los malos pensamientos salen del corazón del ser humano y que son esas cosas las que lo contaminan.

일시적 나쁜 감정이나 생각의 일상에서의 예를 들면, 누군가 나보다 더 잘하는 것을 보면 순간적으로 질투가 나고, 음란한 그림을 보면 정욕이 생기는 것 등이다.

Some everyday examples of temporary bad thoughts and emotions are feeling jealous for a moment when we see someone doing better than we are, or experiencing lust when we see an obscene picture.

日常生活中暂时产生不良情绪或思想的例子包括：看到别人比自己做得更好时，瞬间产生嫉妒；看到淫秽图片时，产生情欲等。

Algunos ejemplos cotidianos de malos pensamientos o sentimientos pasajeros son sentir celos momentáneamente al ver que alguien hace algo mejor que nosotros, o experimentar deseos sexuales impuros al ver imágenes obscenas.

이런 것이 보이지 않는 마음이라고 무시하거나 그냥 두면 안되는 이유는 하나님은 우리의 마음을 아시기 때문이다.

We must not ignore these thoughts and feelings or simply leave them alone just because they are hidden in our hearts and other people cannot see them. The reason is that God knows our hearts.

我们不能因为这些存在于看不见的内心中，就忽视它们或放任不管，因为神知道我们的内心。

No debemos ignorar estos pensamientos y sentimientos ni dejarlos permanecer en nuestro corazón simplemente porque nadie puede verlos, ya que Dios conoce todo lo que hay en nuestro corazón.

(예) 나는 한국에서 운전하다가 누군가 방향지시등 없이 끼어들면 헤드라이트를 깜빡이고 그 차를 계속 따라다니곤 했었다.

(Example) When I was driving in Korea, if someone cut in front of me without using a turn signal, I would flash my headlights at that car and keep following it.

以前我在韩国开车时,如果有人不打转向灯就突然插到我前面,我就会闪烁车头灯,并一直跟着那辆车。

Cuando conducía en Corea, si alguien se metía delante de mi carro sin poner la direccional, yo le hacía señales con las luces delanteras y seguía a ese carro durante un buen rato.

그것이 당연한 것으로 알았는데, 지금은 미국에서 배워 누군가 끼어들려 하면 다 양보해 준다. ‘그가 급한 일이 있겠지’하며 생각한다.

I used to think that this was a perfectly normal thing to do. But now, after learning in the United States, whenever someone tries to merge in front of me, I let them in. I think, “Maybe they have something urgent to take care of.”

以前我认为那样做是理所当然的,但现在我在美国学会了,只要有人想插进来,我都会让他先走。我会想:“他可能有什么急事吧。”

Antes pensaba que esa reacción era completamente normal, pero ahora, después de lo que he aprendido en Estados Unidos, siempre cedo el paso cuando alguien intenta meterse delante de mi carro. Y pienso:

‘Seguramente tiene alguna urgencia.’

상대방을 보는 내 마음의 생각과 감정이 달라진 것이다. 즉, 상황을 우리 마음대로 바꾸지는 못해도, 그 상황이나 사람에 반응하는 우리의 마음은 하나님 앞에서 훈련할 수 있다.

My thoughts and feelings toward the other person have changed. In other words, even though we cannot change a situation according to our own wishes, we can train our hearts before God to change how we respond to that situation or person.

这说明我看待对方的思想和情绪改变了。也就是说,即使我们无法随心所欲地改变环境,也可以在神面前操练自己的内心,改变我们对环境或他人的反应。

Lo que cambió fueron mis pensamientos y sentimientos hacia los demás. Es decir, aunque no podemos cambiar las circunstancias a nuestro antojo, pero podemos aprender a controlar y transformar, delante de Dios, la manera en que nuestro corazón reacciona ante esas situaciones o personas.

예수님께서 이 세상에 오셔서 우리를 구원하셔서 죄된 마음으로부터 깨끗하게 하시고, 새로운 마음을 주신다. Jesus came into this world to save us, cleanse us from our sinful hearts, and give us new hearts.

耶稣来到这个世界拯救我们,洁净我们罪恶的内心,并赐给我们一颗新的心。

Jesús vino a este mundo para salvarnos, limpiar nuestro corazón del pecado y darnos un corazón nuevo.

우리 마음 속에 대장 노릇하던 죄와 악한 영이 주는 생각과 감정을 버리고, 예수님을 마음에 초대하고 믿음으로 마음이 변화되어야 한다.

We must get rid of the thoughts and feelings that come from sin and evil spirits, which used to rule our hearts.

We must invite Jesus into our hearts, believe in Him, and allow our hearts to be transformed through faith

我们要除去过去在内心作主的罪,以及邪灵带来的思想和情绪,邀请耶稣进入我们的内心,并借着信心使内心得到改变。

Debemos desechar los pensamientos y sentimientos que provienen del pecado y de los espíritus malignos, que antes dominaban nuestro corazón, e invitar a Jesús a entrar en él, creer en él y permitir que nuestro corazón sea transformado por la fe.

(롬10:10 사람은 마음으로 믿어서 의에 이르고, 입으로 고백해서 구원에 이르게 됩니다.)

Romans 10:10 says, “For it is with your heart that you believe and are justified, and it is with your mouth that you profess your faith and are saved.”

(罗马书10:10 因为人心里相信,就可以称义;口里承认,就可以得救。)

(Romanos 10:10 Porque con el corazón se cree para ser justificado, pero con la boca se confiesa para ser salvo.)

2)장기적인 악한 생각과 감정들이 쌓이지 않도록 마음을 정리해야 한다.

2) We must clean up our hearts so that long term evil thoughts and emotions do not accumulate

2)要整理内心, 不让长期的邪恶思想和情绪积累起来。

2)Debemos mantener limpio y en orden nuestro corazón para evitar que los malos pensamientos y

2)sentimientos se acumulen y permanezcan en él durante mucho tiempo.

(예) 지난 주에 kingdom keeper 예배실을 청소하는데 10여 년이 넘는 쓰레기가 있어 치웠는데, 이것처럼 우리 마음에도 오래 자리 잡은 기억, 생각들이 있다.

(Example) Last week, while we were cleaning the Kingdom Keeper worship room, we found trash that had been there for more than ten years, so we removed it. In the same way, there are memories and thoughts that have remained in our hearts for many years.

上周打扫Kingdom Keeper礼拜室时, 发现了一些存放了十多年的垃圾, 就把它清理掉了。同样, 我们心里也有一些长期留存的记忆和思想。

La semana pasada, mientras limpiábamos el salón de culto de Kingdom Keeper, encontramos basura que llevaba allí más de diez años y la sacamos. De la misma manera, en nuestro corazón también hay recuerdos y pensamientos que han permanecido allí durante muchos años.

31절에 ‘악독과 악의’는 과거의 손해에 대한 원한을 마음속에 품고 최소한 몇 일이나 심지어 몇 년 동안 버리지 않고 화해하기를 거부하는 것이다.

Verse 31 mentions “bitterness and malice.” These refer to holding resentment in our hearts because of past harm or loss, refusing to let it go for days or even years, and refusing to reconcile with the other person.

第31节中的“苦毒和恶意”, 是指把过去受到伤害或损失所产生的怨恨藏在心里, 至少持续几天, 甚至几年都不肯放下, 并拒绝和解。

En el versículo 31, la ‘amargura’ y la ‘maldad’ se refieren a guardar resentimiento en el corazón por algún daño sufrido en el pasado, sin dejarlo atrás durante días o incluso años, y negándose a reconciliarse con la otra persona.

‘분냄’은 원통한 감정이 마음에 있다가 지속적으로 표현되는 것인데, 예를 들어 배우자나 부모에게 받은 상처를 반복해서 그 사람에게 화를 내고 원한을 품는 것이다.

“愤怒”是指心中怀着委屈和怨恨, 并持续表现出来。例如, 因为受到配偶或父母的伤害, 而反复向他们发怒并怀恨在心。

“Anger” refers to a feeling of resentment that remains in the heart and continues to be expressed. For example, when someone has been hurt by their spouse or parents, they repeatedly express their anger toward that person and continue to hold a grudge.

El ‘enojo’ se refiere a un sentimiento de indignación y resentimiento que permanece en el corazón y se manifiesta continuamente. Por ejemplo, cuando alguien ha sido herido por su cónyuge o sus padres y, debido a esas heridas, expresa repetidamente su enojo hacia ellos y les guarda rencor.

‘그 사람은 지금 아무렇지 않게 사는데, 나는 그 사람을 생각하면 늘 화가 난다.’

“The other person is living as if nothing happened, but whenever I think about that person, I always get angry.”

“那个人现在若无其事地生活着, 可是我每次想到他, 就总是生气。”

‘Esa persona sigue viviendo su vida como si nada hubiera pasado, pero yo, cada vez que pienso en ella, me llena de enojo.’

이런 것들을 마음에 두면, 악한 영들은 이것들을 이용해서 여러분을 괴롭히고 죄책감이 들게 만들고, 다른 사람과의 관계를 파괴한다.

If we keep these things in our hearts, evil spirits will use them to torment us, make us feel guilty, and destroy our relationships with other people.

如果把这些留在心里, 邪灵就会利用它们来折磨你们, 使你们产生罪恶感, 并破坏你们与他人的关系。

Si guardan estas cosas en su corazón, los espíritus malignos las aprovecharán para atormentarlos, hacerlos sentir culpables y destruir sus relaciones con los demás.

(예) 지난 주 어느 날 새벽에 주님께서는 사람들에게 대한 나의 속 마음들을 보게 하셨다.

(Example) One early morning last week, the Lord helped me see the thoughts and feelings I had deep inside my heart toward certain people.

上周某天凌晨, 主让我看见了自己内心深处对一些人的真实想法。

Una madrugada de la semana pasada, el Señor me hizo ver los verdaderos pensamientos y sentimientos que guardaba en lo profundo de mi corazón hacia algunas personas.

대부분의 사람들에게는 긍정적 감정과 생각이 있고 또, 그들이 했던 말과 행동 등 부정적 감정과 생각이 함께 있었다. Toward most people, I had both positive thoughts and feelings and negative thoughts and feelings because of things they had said or done in the past.

对于大多数人, 我既有积极的情绪和想法, 也有因为他们过去的言语和行为而产生的消极情绪和想法。

Hacia la mayoría de las personas tenía pensamientos y sentimientos positivos, pero al mismo tiempo también guardaba pensamientos y sentimientos negativos por algunas palabras que habían dicho o cosas que habían hecho.

얼굴이 떠오르는 대로 그들에 대한 나의 감정과 관계없이, 의지적으로 용서기도와 축복기도를 했다. 이렇게 마음 속에 있는 감정의 찌꺼기를 보고 마음을 청소해야 한다.

As their faces came to my mind, regardless of how I felt toward them, I deliberately prayed prayers of forgiveness and blessing for them. In the same way, we need to recognize the emotional residue left in our hearts and clean it out.

每当一个人的面孔浮现在脑海中, 无论我对他的感受如何, 我都凭着意志为他作饶恕和祝福的祷告。我们也应该这样, 看清内心残留的情绪, 并清理自己的内心。

A medida que sus rostros venían a mi mente, tomé la decisión de orar para perdonarlos y bendecirlos, independientemente de lo que sintiera hacia ellos. De la misma manera, debemos reconocer los resentimientos y las emociones negativas que han quedado acumulados en nuestro corazón y limpiarlo de ellos.

(예) 히12:15 ‘쓴 뿌리가 돌아나서 괴롭게 하고, 그것으로 많은 사람이 더러워지는 일이 없도록 주의하라’고 한다. 그 쓴 뿌리 같은 사람은 그 마음 안에 쓴 뿌리가 있기 때문이다.

Hebrews 12:15 says, “See to it that no bitter root grows up to cause trouble and defile many.” A person who becomes like a root of bitterness to others is that way because there is a bitter root in their own heart.

希伯来书12:15说:“要谨慎, 免得有毒根生出来扰乱你们, 因此使许多人沾染污秽。”一个像苦根一样的人之所以如此, 是因为他的内心有苦根。

Hebreos 12:15 dice: ‘Asegúrense de que ninguna raíz amarga brote y cause dificultades y corrompa a muchos.’ Una persona que actúa como una raíz de amargura para los demás es así porque lleva una raíz amarga dentro de su propio corazón.

(예) 텍사스의 한 교회에 ‘왕언니’가 출석을 하는데, 그녀는 예배 시간에 다리를 의자에 올리고 손톱을 깎는다.

(Example) There was a woman known as the “boss lady” who attended a church in Texas. During worship, she would put her feet up on a chair and clip her fingernails.

在得克萨斯州的一间教会里, 有一位被称为“大姐大”的女性参加聚会。她在礼拜时把脚放在椅子上剪指甲。

En una iglesia de Texas asistía una mujer que se comportaba como si fuera la que mandaba en la iglesia.

Durante el culto, ponía los pies sobre una silla y se cortaba las uñas.

그녀의 정확한 나이는 모르지만 모두가 왕언니라고 부르는데, 교회에 여성들 사이에 대장 노릇하고 괴롭히고 목회자를 힘들게 했다.

I do not know her exact age, but everyone called her the “boss lady.” She acted as if she were in charge of the women in the church, bullied them, and made things difficult for the pastor.

虽然不知道她的确切年龄, 但大家都叫她“大姐大”。她在教会的女性中间摆出领头人的架势, 欺负别人, 也让牧者十分为难。

No sé exactamente cuántos años tenía, pero todos la llamaban la jefa. Se comportaba como si mandara sobre las demás mujeres de la iglesia, las molestaba y también le causaba muchas dificultades al pastor.

그녀는 술집에서 일을 하던 여성으로 자신의 과거와 분노와 거절과 상처가 사람들에게 공격적으로 나온 것이다.

She was a woman who had worked in a bar. The experiences of her past, along with her anger, feelings of rejection, and emotional wounds, came out in the way she aggressively treated other people.

她曾经在酒吧工作, 过去的经历、愤怒、被拒绝的感受和伤痛, 使她以攻击性的态度对待别人。

Ella era una mujer que había trabajado en un bar, y las experiencias dolorosas de su pasado, junto con la ira, el rechazo y las heridas emocionales que llevaba en su corazón, se manifestaban en una actitud agresiva hacia los demás.

정말 예수님을 믿었는지도 의심스럽고, 교회를 파괴한 그녀가 천국에 가지 못할 수도 있다.

I even wonder whether she truly believed in Jesus. Since she caused so much damage to the church, it is possible that she may not enter heaven.

她是否真正相信耶稣也令人怀疑, 而破坏教会的地, 甚至可能无法进入天国。

Incluso tengo dudas de si ella realmente creía en Jesús, y es posible que, después de haber causado tanto daño a la iglesia, no llegue a entrar en el cielo.

자신도 힘들고 남들도 힘들게 하지 말고, 장기적이고 단기적인 생각과 감정의 쓰레기를 정리해야 한다. 이런 악한 감정이 우리의 말과 행동과 생각과 삶을 컨트롤하게 하면 안 된다.

We should not continue to make ourselves miserable or make other people miserable. Instead, we must clean out the trash of both short-term and long-term thoughts and emotions in our hearts. We must not allow these evil emotions to control our words, actions, thoughts, and lives.

不要让自己痛苦, 也不要让别人痛苦, 而要清理长期和短期积累的思想与情绪垃圾。不能让这些邪恶的情绪控制我们的言语、行为和思想。

No debemos seguir sufriendo ni hacer sufrir a los demás. Por eso, debemos limpiar nuestro corazón de los malos pensamientos y sentimientos, tanto los pasajeros como los que hemos acumulado durante mucho tiempo. No debemos permitir que esas emociones negativas controlen nuestros pensamientos, palabras y acciones.

마음을 잘 관리하지 못해서 관계가 파괴된 사람, 직장을 잃은 사람 보지 않았나?

Have you ever seen people whose relationships were destroyed or who even lost their jobs because they failed to manage their hearts well?

你们难道没有见过因为没有好好管理内心, 而导致人际关系破裂, 甚至失去工作的人吗?

¿Acaso no han visto a personas que, por no saber controlar sus pensamientos y emociones, han destruido sus relaciones con los demás o incluso han perdido su trabajo?

3) 우리는 하나님과 사람에게 도움을 구하고 신실한 사람과 마음을 나누는 것이 필요하다. 감정이나 생각을 관리한다는 것은 억제하거나 전혀 분노를 느끼지 않는다는 뜻이 아니다.

3) We need to seek help from God and other people, and share our hearts with faithful people. Managing our emotions and thoughts does not mean suppressing them or never feeling angry at all.

我们需要向神和人寻求帮助, 并与值得信赖的人分享内心的感受。管理情绪和思想, 并不意味着压抑它们, 或者完全不感到愤怒。

3) Necesitamos buscar ayuda de Dios y de otras personas, y compartir lo que hay en nuestro corazón con alguien de confianza y fiel. Manejar nuestros pensamientos y emociones no significa reprimirlos ni dejar de sentir enojo por completo.

(예)한 멕시코 가족을 만난 적이 있는데, 아빠가 3살된 아이가 넘어졌을 때 남자는 울면 안 된다고 가르치는 것을 보았다. (Example) Once, I met a Mexican family and saw the father teaching his three-year-old child that boys should not cry when they fall down.

我曾经遇到过一个墨西哥家庭, 看到父亲在三岁的孩子摔倒时, 教导他说男孩子不可以哭。

Una vez conocí a una familia mexicana y vi cómo el padre le decía a su hijo de tres años, que se había caído, que los hombres no deben llorar.

한국에서 내가 어릴 때 넘어지고 다쳤을 때 가족들이 ‘남자가 그것 가지고 우냐?’라고 한 것이 생각났다.
This reminded me of when I was young in Korea. Whenever I fell down and got hurt, my family would say to me, “Are you crying over something like that? You’re a boy!”
这让我想起小时候在韩国摔倒受伤时, 家人曾对我说:“男子汉就因为这点事哭吗?”
Eso me recordó que, cuando era niño en Corea y me caía o me lastimaba, mis familiares me decían: ‘¿Cómo vas a llorar por algo así, siendo hombre?’

여러분의 배우자나 부모나 형제, 그리고 목장 식구 앞에서 마음 상태가 좋은 척할 필요가 없다.
You do not need to pretend that you are doing well emotionally in front of your spouse, parents, siblings, or members of your house church.
在你们的配偶、父母、兄弟姐妹, 以及家庭教会成员面前, 没有必要假装自己的内心状态很好。
No necesitan fingir que están bien emocionalmente delante de su cónyuge, sus padres, sus hermanos o los miembros de su casa iglesia.

예수님도 슬퍼하셨고, 다윗도 두려워했고, 사무엘의 엄마 한나도 고통스런 마음을 하나님 앞에 기도로 표현했다.
Jesus also experienced sorrow. David experienced fear. Hannah, the mother of Samuel, expressed the pain in her heart to God through prayer.
耶稣也曾忧伤, 大卫也曾恐惧, 撒母耳的母亲哈拿也曾有神面前通过祷告表达自己痛苦的心情。
Jesús también sintió tristeza, David experimentó temor y Ana, la madre de Samuel, expresó ante Dios el dolor que llevaba en su corazón por medio de la oración.

여러분이 하나님과 사람들에게 마음을 솔직히 나누는 만큼 내적 치유와 위로를 받는다.
The more honestly you open your heart and share your feelings with God and other people, the more you can receive inner healing and comfort.
你们越是坦诚地向神和人敞开心扉, 就越能得到内心的医治和安慰。
Cuanto más abran su corazón y compartan sinceramente sus pensamientos y sentimientos con Dios y con los demás, más sanidad interior y consuelo podrán recibir.

목장은 단순히 식사하고 성경을 배우는 모임이 아니라, 서로의 삶을 나누고, 기도하며, 주님의 사랑으로 회복되는 공동체다.
A house church is not simply a gathering where we eat together and study the Bible. It is a community where we share our lives with one another, pray for one another, and experience restoration through the love of the Lord.
家庭教会不仅仅是一起吃饭和学习圣经的聚会, 而是彼此分享生活、互相祷告, 并在主的爱中得到恢复的共同体。
La casa iglesia no es simplemente una reunión para compartir una comida y estudiar la Biblia, sino una comunidad donde compartimos nuestras vidas, oramos unos por otros y experimentamos restauración a través del amor del Señor.

그래서 목장과 교회에서 다른 사람들이 나눈 이야기의 비밀을 보장해야 한다.
Therefore, we must keep confidential what other people share with us in our house churches and in the church.
因此, 在家庭教会和教会中, 我们必须为别人分享的事情保守秘密。
Por eso, tanto en casa iglesia como en la iglesia, debemos respetar y mantener la confidencialidad de lo que otras personas comparten con nosotros.

목장에서 사람들이 마음을 나눌 때, 배우자가 나눌 때는, 그 사람이 원하지 않으면 너무 빨리 해결책을 주지 말고, 들어주라.

When people share their hearts in the house church, or when your spouse opens up to you, do not rush to give them solutions if they do not want advice. Instead, listen to them.

当家庭教会成员分享内心的感受，或者配偶向你倾诉时，如果对方不希望你马上提出解决办法，就不要急着给建议，而要先倾听。

Cuando alguien comparte lo que siente en la casa iglesia o cuando su cónyuge les abre su corazón, no se apresuren a darle soluciones si esa persona no las desea. Más bien, escuchen con atención.

그리고, “그때 정말 힘들었겠네요.” “그런 마음이 들 수 있겠네요.”라고 공감해 주라.

Show them empathy by saying, “That must have been really difficult for you at that time,” or “I can understand why you might feel that way.”

并且要以同理心回应：“那时候你一定很辛苦吧。”“我能理解你为什么会有这样的感受。”

Y muéstrenle empatía diciéndole: “Debió haber sido muy difícil para usted en ese momento” o “Puedo entender que se haya sentido así.”

만약 자녀들이 감정을 표현하면 ‘울지마. 뭐가 화가나? 참아.’ 이렇게 하지 말라. 무엇이 속상한지 듣고, 가르쳐도 늦지 않다.

If your children express their emotions, do not say, “Stop crying! What are you angry about? Just hold it in!”

如果孩子表达自己的情绪，不要说：“别哭！有什么好生气的？忍着！”先听听他们为什么难过，再教导他们也不迟。

Si sus hijos expresan sus emociones, no les digan: ‘No llores. ¿Por qué te enojas? ¡Aguántate!’ Primero escúchalos para comprender qué les ha causado tristeza o enojo. Después tendrán tiempo para enseñarles y aconsejarlos.

2. 우리 마음에 주님의 마음으로 채워야 한다.

2. We must fill our hearts with the heart of Lord

2. 我们要让主的心意充满我们的内心。

2. Debemos llenar nuestro corazón con el corazón del Señor.

1) 악한 감정을 버리는 것과 함께 건강한 생각과 감정을 마음에 채우는 것이 더 좋다. 집 안에 쓰레기를 치우는 것만이 아니라, 필요한 물건을 정리하고 좋은 것으로 채우는 것과 같다.

1) Along with removing evil emotions, it is better to fill our hearts with healthy thoughts and emotions. This is like cleaning our house. We should not only take out the trash, but also organize the things we need and fill our home with good things.

1) 除了除去邪恶的情绪之外，更好的做法是让健康的思想和情绪充满内心。这就像不仅要清理家里的垃圾，还要整理好必需的物品，并用美好的东西充实家里。

1) No basta con eliminar los malos sentimientos de nuestro corazón; también es importante llenarlo de pensamientos y emociones sanas y positivas. Es como cuidar nuestra casa: no solo debemos sacar la basura, sino también ordenar lo que necesitamos y llenarla de cosas buenas.

32절은 3가지를 가르치는데 ‘서로 친절히 대하며, 불쌍히 여기며, 하나님께서 그리스도 안에서 여러분을 용서하신 것과 같이 서로 용서하라’고 한다.

Verse 32 teaches us three things: “Be kind and compassionate to one another, forgiving each other, just as in Christ God forgave you.”

第32节教导我们三件事：“要以恩慈相待，存怜悯的心，彼此饶恕，正如神在基督里饶恕了你们一样。”

El versículo 32 nos enseña tres cosas: ‘Más bien. sean bondadosos y compasivos unos con otros y perdónense mutuamente, así como Dios los perdonó a ustedes en Cristo.’

즉, 우리는 늘 주님이 우리에게 하신 것처럼 서로 불쌍히 여겨야 한다. ‘불쌍히 여기는 것’은 다른 사람의 약함을 이해하고 그들의 필요를 채워주는 것이다.

In other words, we must always show compassion to one another, just as the Lord has shown compassion to us. To have compassion means to understand another person’s weaknesses and help meet their needs.

也就是说，我们应当像主怜悯我们一样，常常彼此怜悯。“怜悯”就是理解别人的软弱，并满足他们的需要。

Es decir, debemos tener siempre compasión unos de otros, así como el Señor la ha tenido de nosotros. 'Tener compasión' significa comprender las debilidades de los demás y ayudarlos a cubrir sus necesidades.

즉, 예수님의 마음이 우리가 본받을 마음의 기준이다. 이렇게 세 가지 주님의 마음으로 채우려면, 먼저 우리 마음에 말씀을 읽고 기도하고 사랑을 실천해야 한다.

In other words, the heart of Jesus is the standard we should follow. To fill our hearts with these three qualities of the Lord, we must first read the Word of God, pray, and practice love.

也就是说, 耶稣的心是我们应当效法的标准。要让这三种属主的心意充满我们, 我们首先需要阅读神的话语、祷告, 并实践爱。

Es decir, el corazón de Jesús es el modelo que debemos seguir. Para llenar nuestro corazón de estas tres cualidades del Señor, debemos comenzar por leer la palabra de Dios, orar y poner en práctica el amor hacia los demás.

예수님은 우리가 자격이 없는 죄인이었을 때에도 우리를 사랑하시고 용서하셨는데, 그것을 성경을 읽음으로 배울 수 있다.

When we read the Bible, we learn that Jesus loved and forgave us even when we were sinners who did not deserve His love or forgiveness.

即使我们还是不配蒙恩的罪人时, 耶稣也爱我们、饶恕我们。我们可以通过阅读圣经来学习这一点。

Al leer la Biblia, aprendemos que Jesús nos amó y nos perdonó aun cuando éramos pecadores y no merecíamos su amor ni su perdón.

우리의 힘으로 안 되기 때문에 우리 마음에 계신 성령님께서 도와주시도록 기도해야 한다.

Since we cannot do this through our own strength, we must pray and ask the Holy Spirit, who lives in our hearts, to help us.

因为靠我们自己的力量做不到, 所以我们必须祷告, 求住在我们心里的圣灵帮助我们。

Como no podemos lograrlo con nuestras propias fuerzas, debemos orar para que el Espíritu Santo, que vive en nuestro corazón, nos ayude.

‘오늘 제 마음에 버릴 것은 무엇인가요? ‘오늘 내가 친절하게 대해야 할 사람, 불쌍히 여길 사람은 누구인가요?’

We can pray: "What do I need to remove from my heart today? Whom should I treat with kindness today? Whom should I show compassion to today?"

“今天我心里有什么需要除去的呢?”“今天我应该善待谁? 应该怜悯谁呢?”

‘¿Qué debo sacar hoy de mi corazón? ¿A quién debo tratar con bondad y de quién debo tener compasión hoy?’

‘내 감정이나 내 능력으로 못하니, 성령님께서 도와주세요.’ ‘주님의 말씀으로 내 마음을 채워주세요.’

“Holy Spirit, please help me, because I cannot do this through my own emotions or abilities. Lord, please fill my heart with Your Word.”

“靠我自己的情绪和能力做不到, 圣灵啊, 请帮助我。”“求主用您的话语充满我的内心。”

‘Espíritu Santo, ayúdame, porque no puedo hacerlo con mis propias fuerzas ni dejándome llevar por mis emociones. Llena mi corazón con tu Palabra, Señor.’

우리 안에 하나님의 말씀과 친절과 불쌍히 여기는 마음으로 채우지 않으면, 언제든지 악한 영은 틈을 타고 공격할 수 있다.

If we do not fill our hearts with the Word of God, kindness, and compassion, evil spirits can take advantage of any opportunity to attack us.

如果我们不让神的话语、仁慈和怜悯充满内心, 邪灵随时都可能趁虚而入, 攻击我们。

Si no llenamos nuestro corazón con la palabra de Dios, la bondad y la compasión hacia los demás, los espíritus malignos pueden aprovechar cualquier oportunidad para atacarnos.

(예-그림 트로이 목마)

고대 그리스의 트로이 전쟁에 목마 이야기를 생각해 보라. 그리스군은 거대한 목마를 남겨 두고 철수하는 척했고, 트로이 사람들은 그것을 전리품으로 생각해 성 안으로 들여놓았다.

Think about the story of the Trojan Horse during the ancient Greek war against Troy. The Greek army left behind a huge wooden horse and pretended to retreat. The people of Troy thought it was a war trophy, so they brought it inside their city walls.

想一想古希腊特洛伊战争中的木马故事。希腊军队留下了一匹巨大的木马，假装撤退，而特洛伊人把它当作战利品，搬进了城里。

Recuerden la historia del caballo de Troya, durante la antigua guerra entre los griegos y los troyanos. El ejército griego dejó un enorme caballo de madera y fingió retirarse. Los habitantes de Troya, creyendo que era un trofeo de guerra, lo llevaron dentro de las murallas de su ciudad.

밤이 되자 목마 안에 숨어 있던 병사들이 나와 성문을 열었고, 결국 트로이는 함락되었다.

When night came, the soldiers hiding inside the wooden horse came out and opened the city gates. As a result, Troy was conquered.

到了夜晚，藏在木马里的士兵出来打开了城门，最终特洛伊城被攻陷了。

Al llegar la noche, los soldados que estaban escondidos dentro del caballo de madera salieron y abrieron las puertas de la ciudad, permitiendo que el ejército griego entrara. Así fue como Troya terminó siendo conquistada.

마음 관리에 적용해 본다면, 마음속에 해결되지 않은 미움과 원망을 가만히 들어오게 하면 그것이 우리의 삶을 무너뜨릴 수 있다는 것이다.

If we apply this story to managing our hearts, we can learn that if we allow unresolved hatred and resentment to quietly enter and remain in our hearts, they can eventually destroy our lives.

如果把这个故事应用到内心管理上，就是说，如果任由尚未解决的仇恨和怨恨悄悄进入内心，它们就可能摧毁我们的生活。

Si aplicamos esta historia al cuidado de nuestro corazón, aprendemos que, si permitimos que el odio y el resentimiento que no hemos resuelto entren y permanezcan en nuestro corazón, pueden terminar destruyendo nuestra vida.

즉, 미움을 버렸다면 사랑으로 채우고, 원망을 버렸다면 감사로 채우고, 부정적인 생각을 버렸다면 하나님의 말씀으로 채워야 한다.

In other words, if we remove hatred, we must fill our hearts with love. If we remove resentment, we must fill our hearts with gratitude. If we remove negative thoughts, we must fill our hearts with the Word of God.

也就是说，除去仇恨之后，要用爱来填满；除去怨恨之后，要用感恩来填满；除去消极思想之后，要用神的话语来填满。

Es decir, si hemos dejado atrás el odio, debemos llenar nuestro corazón de amor; si hemos abandonado el resentimiento, debemos llenarlo de gratitud; y si hemos desechado los pensamientos negativos, debemos llenar nuestra mente y nuestro corazón con la palabra de Dios.

‘나는 지금 화가 난다. 그러나 화가 난다고 해서 상대방을 공격해야 하는 것은 아니다.’ ‘나는 상처를 받았지만 그 상처가 내 인생의 전부는 아니다.’

“I am angry right now, but just because I am angry does not mean I have to attack the other person.” “I have been hurt, but that wound does not define my entire life.”

“我现在很生气，但这并不意味着我必须攻击对方。”“我虽然受了伤害，但那伤害并不是我人生的全部。”

‘Ahora estoy enojado, pero eso no significa que tenga que atacar a la otra persona.’ ‘Me han lastimado, pero esa herida no define toda mi vida.’

‘나는 지금 모든 것을 이해할 수 없지만 하나님을 믿고 지혜롭게 살 것이다.’ 이런 생각으로 바꾸어야 한다.

We should change our thinking to this: "I cannot understand everything right now, but I will trust God and live wisely."

“虽然我现在无法理解所有的事情，但我要相信神，智慧地生活。”我们应当把自己的思想转变成这样。

‘Aunque ahora no puedo comprenderlo todo, confiaré en Dios y viviré con sabiduría.’ Debemos aprender a cambiar nuestros pensamientos y adoptar esta manera de pensar.

2)마음의 쓰레기를 정리할 때, 다른 사람에게 상처를 준 것은 사과하고, 하나님께 잘못된 것은 회개하고, 남이 내게 잘못된 것은 용서하는 것이 답이다.

2) When cleaning out the trash in our hearts, we must apologize to those we have hurt, repent of the wrongs we have committed against God, and forgive those who have wronged us.

2)清理内心的垃圾时，如果伤害了别人，就要道歉；如果得罪了神，就要悔改；如果别人得罪了自己，就要饶恕。这就是解决的方法。

2)Para limpiar nuestro corazón de los malos pensamientos y sentimientos, debemos pedir perdón cuando hemos lastimado a alguien, arrepentirnos cuando hemos pecado contra Dios y perdonar cuando otros nos han hecho daño. Esa es la manera correcta de limpiar nuestro corazón.

32절에 ‘서로 용서하십시오.’라고 했다. 우리가 예수님을 믿지만 계속 죄를 짓는데, 만약 하나님이 우리가 죄를 지을 때 마다 화를 내고 벌을 내리면, 이 자리에 있을 사람이 한 명도 없다.

Verse 32 says, "Forgive each other." Although we believe in Jesus, we continue to sin. If God became angry with us and punished us every time we sinned, not a single one of us would be here today.

第32节说：“要彼此饶恕。”虽然我们相信耶稣，却仍然不断犯罪。如果神每次都因我们的罪而发怒并惩罚我们，那么今天在这里就不会有一个人了。

En el versículo 32 dice: ‘Perdónense mutuamente. Aunque creemos en Jesús, seguimos cometiendo pecados. Si Dios se enoja con nosotros y nos castiga cada vez que pecamos, ninguno de nosotros estaría aquí hoy.

이처럼 상대방도 여러분의 용서받을 자격이 없지만, 그리스도 안에서 용서하려면, 그 사람의 죄가 여전히 있고 심지어 사과를 안 해도 예수님처럼 용서해야 한다.

In the same way, the other person may not deserve your forgiveness. However, if we want to forgive that person in Christ, we must forgive them just as Jesus forgave us, even if their sin remains and they have not even apologized to us.

同样，对方也可能不配得到你们的饶恕，但如果要在基督里饶恕，即使那个人的罪仍然存在，甚至没有道歉，我们也应当像耶稣一样饶恕他。

De la misma manera, aunque la otra persona no merece nuestro perdón, debemos perdonar en Cristo, como Jesús nos perdonó a nosotros, aun cuando haya pecado contra nosotros y ni siquiera nos haya pedido perdón.

그들을 이전처럼 감정적으로 좋아할 필요 없다. 그들의 죄에 대해서는 하나님께서 처리하실 것이다.

You do not have to feel the same affection for them as you did before. As for their sins, let God deal with them.你们不需要在情感上像以前一样喜欢他们。至于他们的罪，神会处理。

No significa que tengamos que volver a sentir el mismo cariño por esas personas que antes. En cuanto a sus pecados, dejemos que Dios se encargue de ellos.

(예) 기독교 치유 세미나에서 나온 간증이다. 한 성도가 믿었던 가까운 동업자에게 사기를 당해 전 재산을 잃고 가정이 극심한 고통에 빠졌다.

(Example) This is a testimony shared at a Christian healing seminar. A believer was deceived by a close business partner whom he trusted. As a result, he lost everything he owned, and his family went through tremendous suffering.

这是在一个基督教医治研讨会上分享的见证。一位信徒被自己信任的亲密生意伙伴欺骗，失去了全部财产，家庭陷入了极大的痛苦之中。

Este es un testimonio compartido en un seminario cristiano de sanidad interior. Un creyente fue estafado por un socio cercano en quien confiaba. Como resultado, perdió todos sus bienes y su familia pasó por un sufrimiento muy grande.

매일 밤잠을 이루지 못하며 복수심과 증오로 세월을 보냈고, 그 스트레스로 인해 몸에 이상이 와서 병원에 가보니 악성 종양(암) 진단을 받게 되었다.

Every night, he could not sleep. He spent years filled with a desire for revenge and hatred. Because of the stress, he began experiencing health problems. When he went to the hospital, he was diagnosed with a malignant tumor, which is cancer.

他每天晚上都无法入睡，怀着报复和仇恨的心度日。由于这些压力，身体出现了异常，去医院检查后，被诊断出患有恶性肿瘤(癌症)。

Pasó años sin poder dormir bien por las noches, lleno de deseos de venganza y odio. Con el tiempo, comenzó a tener problemas de salud que atribuyó al estrés. Cuando fue al hospital, los médicos le diagnosticaron un tumor maligno (cáncer).

"분노가 미련한 자를 죽인다"는 말씀을 듣고, 자신이 증오라는 독소로 인해 파괴되고 있음을 깨달았다.

When he heard the words, "Anger kills a fool," he realized that he was being destroyed by the poison of hatred in his heart.

当他听到“愤怒杀死愚妄人”这句经文时，意识到自己正在被仇恨这种毒素所摧毁。

Al escuchar la palabra de Dios que dice: 'El enojo mata al insensato', se dio cuenta de que el odio que guardaba en su corazón era como un veneno que lo estaba destruyendo por dentro.

그는 하나님 앞에 엎드려 "제 힘으로는 용서할 수 없으니 주님의 사랑을 부어 주소서"라고 부르짖으며, 자신에게 상처 준 사람에 대해 용서를 선택했다.

He fell on his face before God and cried out, "Lord, I cannot forgive this person with my own strength. Please pour Your love into my heart." Then he made the decision to forgive the person who had hurt him.

他俯伏在神面前呼求：“靠我自己的力量无法饶恕，求主将您的爱浇灌在我心里。”并决定饶恕那个伤害他的人。

Él se postró delante de Dios y clamó: "Señor, no puedo perdonarlo con mis propias fuerzas. Te pido que llenes mi corazón con tu amor." Entonces tomó la decisión de perdonar a la persona que le había causado tanto daño.

그런데 신기하게 미움을 내려놓자 마음속에 표현할 수 없는 평안과 은혜가 생겼다.

Surprisingly, when he let go of his hatred, he began to experience a peace and grace in his heart that he could not express in words.

奇妙的是，当他放下仇恨之后，内心竟然产生了一种无法用言语表达的平安与恩典。

Y, sorprendentemente, cuando dejó atrás el odio, comenzó a experimentar en su corazón una paz y una gracia de Dios tan profundas que no podía expresarlas con palabras.

마음에 자유가 찾아오자 몸의 면역 체계가 기적적으로 회복되고, 이후 정기 검진에서 병원 의료진도 놀랄 만큼 암세포가 깨끗이 소멸되는 기적을 맛보았다고 한다.

According to his testimony, when he found freedom in his heart, his immune system recovered miraculously. Later, during a routine medical examination, the doctors were amazed to find that the cancer cells had completely disappeared. He testified that he had experienced this miracle.

据说，当他的内心得到自由之后，身体的免疫系统也奇迹般地恢复了。后来在定期检查中，癌细胞竟然完全消失，连医院的医护人员都感到惊讶，他经历了这样的奇迹。

Según su testimonio, al experimentar libertad en su corazón, su sistema inmunológico se recuperó de manera milagrosa. Más adelante, durante un chequeo médico de rutina, los médicos quedaron sorprendidos al comprobar que las células cancerosas habían desaparecido por completo. Él lo consideró un milagro de Dios.

용서는 상대방이 아니라 여러분이 평화 행복을 위해서 하는 것이다.

Forgiveness is not for the other person; it is for your own peace and happiness.

饶恕不是为了对方, 而是为了你们自己的平安与幸福。

Perdonar no es algo que hacemos por la otra persona, sino por nuestra propia paz y felicidad.

3)평소에 마음의 생각과 감정을 잘 관리하는 연습과 노력을 해야 한다. 감정은 중요한 신호이지만 언제나 정확한 판단을 내려 주는 것은 아니다.

3) We must regularly practice and make an effort to manage the thoughts and emotions in our hearts. Emotions are important signals, but they do not always lead us to make the right judgments.

3)平时要不断练习并努力管理好内心的思想和情绪。情绪虽然是重要的信号, 但并不总能帮助我们作出正确的判断。

3) Debemos esforzarnos y practicar constantemente para aprender a manejar bien nuestros pensamientos y emociones. Las emociones son señales importantes de lo que sentimos, pero no siempre nos ayudan a tomar decisiones correctas.

그러니 감정을 무조건 따르기보다 하나님의 말씀에 비추어 살펴보아야 한다. 목장에서 말과 행동이 마음에 안드는 사람이 있어도, 오래 머물러 있는 연습을 해야 한다.

Therefore, instead of automatically following our emotions, we must examine them in light of the Word of God.

Even if there are people in your house church whose words or actions you do not like, you need to practice staying with them and persevering in your relationships with them.

因此, 不要无条件地跟随自己的情绪, 而应当用神的话语来省察。即使家庭教会中有人的言语和行为让你不喜欢, 也要练习继续长时间地留在那里。

Por eso, en lugar de dejarnos llevar siempre por nuestras emociones, debemos examinarlas a la luz de la palabra de Dios. Aunque en la casa iglesia haya personas cuyas palabras o acciones no nos agraden, debemos aprender a permanecer en el grupo y perseverar en la convivencia con ellas.

지금까지 우리는 원수를 피해 다녔었다. 여러분이 평소에 화가 나거나 마음이 불편하게 되면 그 때에 기도하고 말씀한구절이라도 묵상해보고 그리고 말하라.

Until now, we have tended to avoid the people we consider our enemies. When you feel angry or uncomfortable in your heart during your daily life, pray first. Meditate on even just one verse of Scripture, and then speak.

到目前为止, 我们总是躲避自己的仇敌。当你们平时生气或心里不舒服时, 要先祷告, 哪怕只默想一节经文, 然后再说话。

Hasta ahora, nos hemos acostumbrado a evitar a quienes consideramos nuestros enemigos. Cuando sientan enojo o algo les incomode en su corazón, primero oren, mediten aunque sea en un solo versículo de la palabra de Dios y después hablen.

(약1:19 누구든지 듣기는 빨리 하고, 말하기는 더디 하고, 노하기도 더디 하십시오. 20 노하는 사람은 하나님의 의를 이루지 못하기 때문입니다.)

James 1:19–21 says: “My dear brothers and sisters, take note of this: Everyone should be quick to listen, slow to speak and slow to become angry, because human anger does not produce the righteousness that God desires.”

(雅各书1:19 你们各人要快快地听, 慢慢地说, 慢慢地动怒。20 因为人的怒气并不能成就神的义。)

(Santiago 1:19 Mis queridos hermanos, tengan presente esto: todos deben estar listos para escuchar, pero no apresurarse para hablar ni para enojarse; 20 pues el enojo de una persona no produce la vida justa que Dios quiere.)

21 그러므로 더러움과 넘치는 악을 모두 버리고, 온유한 마음으로 여러분 속에 심어주신 말씀을 받아들여야 합니다. 그 말씀에는 여러분의 영혼을 구원할 능력이 있습니다.)

21 所以, 你们要脱去一切污秽和盈余的邪恶, 以温柔的心领受那栽种在你们心里的道; 这道能救你们的灵魂。)

21 Por esto, despójense de toda inmoralidad y de la maldad que tanto abunda, para que puedan recibir con humildad la palabra sembrada en ustedes, la cual tiene poder para salvarles.)

화가 날 때 잠시 멈추고, 듣기는 많이 하고, 말은 천천히 해서 화를 조절하라는 것이다. 이런 말씀을 묵상하고 실천하고 받아들이면, 우리의 영혼을 구원하고 마음을 지킨다.

Therefore, get rid of all moral filth and the evil that is so prevalent, and humbly accept the word planted in you, which can save you.” This means that when we become angry, we should pause for a moment, listen more, and speak slowly so that we can control our anger. When we meditate on these words, put them into practice, and accept them into our hearts, the Word of God has the power to save our souls and guard our hearts.

这就是说, 当我们生气时, 要暂时停下来, 多听、慢说, 以此控制怒气。如果我们默想、实践并接受这样的话, 就能使我们的灵魂得救, 并保守我们的内心。

Esto significa que, cuando nos enojamos, debemos detenemos un momento, escuchar más y hablar con calma para controlar nuestro enojo. Cuando meditamos en estas enseñanzas de la palabra de Dios, las aceptamos y las ponemos en práctica, esa Palabra tiene poder para salvar nuestra alma y proteger nuestro corazón.

(예)최근에 내가 연습하는 것은 사람을 만나 대화하기 전에 5분정도 기도한다.

(Example) Recently, something I have been practicing is praying for about five minutes before meeting someone to have a conversation.

最近我正在练习一件事, 就是与人见面交谈之前, 先祷告大约五分钟。

Últimamente, estoy practicando algo nuevo: antes de reunirme con alguien para conversar, he dedicado unos cinco minutos a la oración.

‘무슨 일이나 말을 들어도 내가 감정적이 되지 않고 진정하게 해 주세요. 할 말을 주세요. 도움되는 말을 하게 해 주세요.’라고.

I pray, “Lord, no matter what happens or what I hear, please help me remain calm and not become emotional. Give me the right words to say. Help me say things that will be helpful to the other person.”

我这样祷告: “无论听到什么事情或什么话, 都求您帮助我不要情绪化, 而是保持冷静。求您赐给我该说的话, 让我说出对别人有帮助的话。”

‘Señor, pase lo que pase y escuche lo que escuche, ayúdame a mantener la calma y a no dejarme llevar por mis emociones. Dame las palabras adecuadas y ayúdame a decir cosas que sean de ayuda para la otra persona.’

그랬더니, 예전에는 10에 10번 사람의 잘못을 보면 화를 내거나 감정적이 되었다면, 지금은 50%정도 좋아진 것 같다. As a result, in the past, whenever I saw someone do something wrong, I would get angry or become emotional almost every single time—ten out of ten times. But now, I feel that I have improved by about 50 percent.

以前只要看到别人的错误, 十次中有十次都会生气或情绪激动, 而现在我觉得自己大约改善了50%。

Antes, cada vez que veía a alguien cometer un error, me enojaba o reaccionaba emocionalmente, prácticamente diez de cada diez veces. Pero ahora creo que he mejorado aproximadamente un 50 %.

4) 내성적인 사람은 감정을 즉시로 표시하지 않지만 잘 잊지 않는다. 이런 사람은 70번을 7번씩 용서하는 것을 반복해야 한다.

4) Introverted people do not express their emotions immediately, but they do not forget easily. These people need to keep practicing forgiveness again and again, just as Jesus taught us to forgive seventy times seven.

4) 内向的人虽然不会立即表达情绪, 却不容易忘记。这种人需要不断练习饶恕, 直到七十个七次。

4) Las personas introvertidas no suelen expresar sus emociones de inmediato, pero les cuesta olvidar lo que les ha hecho daño. Por eso, necesitan practicar el perdón una y otra vez, tal como Jesús nos enseñó a perdonar hasta setenta veces siete.

감정적이고 외향적인 사람은 자기는 감정을 그 자리에서 폭발하되 오래 기억은 안 한다.

On the other hand, emotional and extroverted people tend to express their feelings explosively in the moment, but they do not hold on to those feelings for very long.

情绪化且外向的人, 虽然会当场爆发情绪, 但通常不会记恨太久。

En cambio, las personas extrovertidas y emocionales suelen expresar su enojo de manera explosiva en el momento, pero después no guardan esos sentimientos por mucho tiempo.

하지만 이들은 자기가 한 말이 상처를 줄 수 있다는 것을 모르기에 상대방의 입장을 이해하려고 노력해야 한다.

However, they may not realize that the words they say can hurt other people. Therefore, they must make an effort to understand the other person's perspective and put themselves in that person's shoes.

但是, 他们往往不知道自己说的话可能会伤害别人, 因此必须努力理解对方的立场。

Sin embargo, muchas veces no se dan cuenta de que sus palabras pueden herir a los demás. Por eso, deben esforzarse por ponerse en el lugar de la otra persona y comprender cómo se siente.

(예)나도 목장을 준비하는 날 부부가 다툼을 하는데, 그 때 나를 잠시 멈춰 생각해 보면, 다툼 이유가 없음을 알게 된다. (Example) Sometimes, my wife and I argue on the day we are preparing for our house church meeting. But when I stop for a moment and reflect on my own attitude, I realize that there is actually no reason for us to argue.

我自己也会在准备家庭教会聚会的那天与妻子发生争吵, 但如果那时我稍微停下来想一想, 就会发现其实没有什么值得争吵的理由。

A veces, mi esposa y yo discutimos mientras preparamos para la reunión de casa iglesia. Pero cuando me detengo un momento y reflexiono sobre mi propia actitud, me doy cuenta de que en realidad no hay ninguna razón para discutir.

여러분이 어떤 감정이나 생각이 나면 먼저 하나님의 뜻을 찾고 하나님의 인도를 받아야 한다.

Whenever you experience certain thoughts or emotions, you must first seek God's will and allow Him to guide you.

当你们产生某种情绪或想法时, 首先要寻求神的旨意, 并接受神的引导。

Cuando surjan pensamientos o emociones en su corazón, primero deben buscar la voluntad de Dios y dejarse guiar por Él.

환경이나 다른 사람이 우리 감정을 화나게 만들거나 실망시키는 것이 아니라, 우리 마음의 반응이 화나고 실망하는 것이다.

It is not simply the circumstances or other people that determine whether we become angry or disappointed. Rather, it is the way our hearts respond to those circumstances or people that leads us to feel anger or disappointment.

并不是环境或别人本身使我们愤怒或失望, 而是我们内心的反应使我们产生愤怒和失望。

No son las circunstancias ni las otras personas las que determinan nuestro enojo o nuestra decepción, sino la manera en que nuestro corazón reacciona ante ellas.

5) 여러분이 하나님을 향한 마음이 무너지지 않았으면 다른 상황이 어렵고 돈이 없고 아프고 시험에 떨어져도 여러분 아직 무너진 것 아니다.

5) As long as your heart toward God has not been broken, you have not been defeated. Even if your circumstances are difficult, you have no money, you are sick, or you fail an exam, you have not been defeated as long as your heart and faith toward God remain firm.

5)只要你们向着神的心没有崩溃, 即使处境艰难、没有钱、生病, 或者考试不及格, 你们仍然没有被击垮。

5) Si su corazón y su fe en Dios se mantienen firmes, ustedes no están derrotados, aunque enfrenten circunstancias difíciles, no tengan dinero, estén enfermos o hayan reprobado un examen.

마음이 무기력해질 때 직장 학교 집 교회에서 무기력해질 때 떠나면 더 후회한다. 부정적인 뉴스를 보거나 듣지 말라. When you feel discouraged and powerless at work, at school, at home, or in church, leaving those places because of your discouragement may only lead to greater regret. Do not watch or listen to negative news.

当内心感到无力, 在职场、学校、家庭或教会中感到无力时, 如果选择离开, 反而会更加后悔. 不要看或听负面的新闻. Cuando se sientan desanimados y sin fuerzas en el trabajo, en la escuela, en el hogar o en la iglesia, si deciden abandonar esos lugares por ese desánimo, después podrán arrepentirse aún más. Eviten también ver o escuchar noticias negativas.

오히려 우리 마음 안에 계신 성령님께서 주시는 응원, 인도하심, 감사, 믿음의 소리를 들어라. CCC에서 보여준 그림이다. Instead, listen to the voice of encouragement, guidance, gratitude, and faith that the Holy Spirit, who lives in your heart, gives you. This is an illustration that was shown at CCC (Cru).

相反, 要倾听住在我们心里的圣灵所赐下的鼓励、引导、感恩和信心的声音. 这是CCC曾经展示过的一幅图. En cambio, escuchen la voz del Espíritu Santo que habita en su corazón, quien los anima, los guía y les ayuda a vivir con gratitud y fe. Esta es una ilustración que se presentó en el CCC.(Cruzada Estudiantil y Profesional para Cristo)

(예-그림 ccc)

이 마음의 중심의 자리에 주님이 있으면 생활과 모든 것이 정리 정돈되고 안정되는데, 내가 주인인 사람은 내 감정 내 기분대로 규모 없게 살아 정돈이 잘 안 된다.

When the Lord occupies the central place in our hearts, our lives and everything we do begin to become organized, orderly, and stable. But when we make ourselves the masters of our own lives, we live according to our own emotions and moods, without order or discipline. As a result, our lives become disorganized.

如果主坐在我们内心的中心位置, 生活和一切事情就会变得井然有序、稳定安宁; 但如果自己作主人, 就会随自己的情绪和心情, 毫无节制地生活, 难以把生活整理好.

Cuando el Señor ocupa el lugar central de nuestro corazón, nuestra vida y todo lo que hacemos comienzan a tener orden y estabilidad. Pero cuando nosotros mismos queremos ser los dueños de nuestra vida, vivimos dejándonos llevar por nuestras emociones y estados de ánimo, sin orden ni disciplina.

6) 예수님께서 여러분의 마음 문 앞에 문을 두드리고 있다.

6) Jesus is standing at the door of your heart and knocking.

6)耶稣正在你们的心门前敲门。

6)Jesús está a la puerta de su corazón, llamando para que le abran.

누구든지 문을 열고 예수님께서 여러분의 마음의 주인이 되고 다스리게 하면, 예수님이 들어와서 하나님의 자녀로서 삶의 질이 달라지고 마음과 삶이 달라진다.

If anyone opens the door and allows Jesus to become the Master of their heart and rule over their life, Jesus will come in. Then, as a child of God, that person's quality of life will change. Their heart will change, and their life will change.

无论是谁, 只要打开自己的心门, 让耶稣成为内心的主人并掌管自己, 耶稣就会进入他的心里, 使他作为神儿女的生活质量发生改变, 内心和生活也随之改变.

Si ustedes abren la puerta de su corazón a Jesús y permiten que Él sea el Señor de sus vidas y las gobierne, Jesús entrará en sus corazones. Entonces, como hijos de Dios, experimentará un cambio en su corazón, en su manera de vivir y en su calidad de vida.

오늘 마음관리에 대한 말씀을 다음과 같이 몇 가지를 실천해 보라.

After hearing today's message about how to manage our hearts, I encourage you to put the following things into practice.

关于今天管理内心的信息, 请大家尝试实践以下几件事。

Después de escuchar el mensaje de hoy sobre cómo cuidar nuestro corazón, los animo a poner en práctica las siguientes enseñanzas.

(1) 여러분 마음에 있는 여러 사람들에 대해 어떤 생각과 감정들이 있는지를 기도하며 살펴보라.

(1) Examine your heart through prayer. Pray and examine what kinds of thoughts and feelings you have toward the different people in your life.

(1) 通过祷告, 省察自己内心对不同的人怀有什么样的思想和情绪。

(1) Oren y examinen qué pensamientos y sentimientos guardan en su corazón hacia las diferentes personas que forman parte de sus vidas.

(2) 용서해야 할 사람을 생각하고 자신이 잘못된 것은 회개하고, 남이 잘못된 것은 용서하라.

(2) Practice repentance and forgiveness. Think about the people you need to forgive. Repent of the wrongs you have committed, and forgive those who have wronged you.

(2) 想一想自己需要饶恕的人, 为自己所犯的过错悔改, 并饶恕别人对自己所犯的过错。

Piensen en las personas a quienes necesitan perdonar. Arrepiéntanse de sus propios errores y perdonen a quienes les han hecho daño.

(3) 이번주에 감정이 격해지면 바로 반응하지 말고, 잠깐 멈추고 기도하거나 말씀 묵상하거나 생각하고 행동하라.

(3) Pause before reacting emotionally. This week, whenever your emotions become intense, do not react immediately. Stop for a moment, pray, meditate on the Word of God, and think before you act.

(3) 这一周, 如果情绪变得激动, 不要立即作出反应, 而要暂时停下来, 祷告、默想神的话语, 或者先思考, 然后再采取行动。

(3) Esta semana, cuando sientan emociones intensas, no reaccionen de inmediato. Deténganse un momento, oren, mediten en la palabra de Dios y piensen antes de actuar.