

**NEFESH
KEREB
MUSÁR
PEH**

**MECANISMOS
DE LA MENTE**



Parte 4

MECANISMOS DE LA MENTE HUMANA (Resumen)... PARTE 4

La compleja composición del ser de una persona está fuera del alcance de la comprensión humana; simple y sencillamente es inalcanzable a la capacidad del entendimiento. En sí, dicha composición en muchos de sus campos de actividad, no es una cosa visible ni palpable que se pueda tocar u observar bajo el lente del microscopio.

A lo largo de los años, la composición física natural, en algunos de sus rasgos y matices, han sido expuestos a la vista humana; se ha llegado a conocer algo de sus misterios ocultos, y sin duda que son asombrosos.

Sin embargo, son muy pocos aquellos que han llegado a conocer de los insospechados e inesperados misterios de su composición espiritual invisible. Esto es solo posible por medio de lo contenido en el Manual del Fabricante; en el Libro de Dios: La Biblia. No existe otra fuente de información verídica acerca la compleja composición espiritual de cada persona fuera de la Palabra de Dios.

Es evidente y claro que esta información Divina, no está al alcance de cualquier persona; Dios el Creador solo la revela o la descubre a aquellos que llenan los requisitos. Uno de ellos:

*Jesús, dijo: Te alabo, Padre, Señor del cielo y de la tierra, que hayas escondido estas cosas de los sabios y de los entendidos, y **las hayas revelado a los niños.** Mateo 11:25*

Un niño, es simple y sin doblez, no inflado, no hace publicidad de sus talentos y habilidades. No busca su propia promoción para ser conocido, Dios es quien lo da a conocer y le abre las puertas. Además es apacible, manso, quieto, pacífico, calmado, descansado, y reposado.

Un niño, no es alguien que siempre está complicándose, pidiendo explicaciones de todo. No baja la cortina sentimental, no se expresa: "Nada más mi mundo, no quiero a nadie más en él".... "No se metan conmigo, ni me digan lo que debo hacer".

Sigamos pues como un niño, aprendiendo acerca de las 16 mentes, mecanismos o capacidades espirituales que Dios depositó en el complejo ser del hombre. Aprendamos de las mentes nephesh, qereb, musár y peh.



**DIOS REVELA LAS COSAS
ESCONDIDAS A LOS QUE
SON HUMILDES COMO
NIÑOS PEQUEÑOS**

13.- LA MENTE NEPHESE

¿QUÉ SIGNIFICA NEPHESE? ¿QUÉ BASES TENEMOS?

SU SIGNIFICADO: Nephesh (neh'-fesh) 5315

Significa: Vida; respiración; aliento; vitalidad; alma; persona; ser; querer; anhelar; ánimo; antojo; apetito; contentamiento; deseo; gusto; mente; refrigerio; estómago; cuerpo; hombre; lujuria; y placer.

Relacionado con el ámbito corporal

Es la inteligente mente escogedora en el cuerpo; sus mecanismos y funciones dan la vitalidad o vigor para que se mantenga saludable y activo el cuerpo. Algunas bases Bíblicas:

*Formó, pues, Jehová Dios al hombre del polvo de la tierra, y alentó en su nariz **soplo (neshama) de vida (kjai)**; y fué el hombre en **alma o ser (nefesh) viviente**. Génesis 2:7*

*Porque **la vida (nefesh) de la carne en la sangre está...** Levítico 17:11
...**Jehová lo guarde, y le dé vida (nefesh)...**" Salmo 41:2*

Pues tentaron a Dios en su corazón, Pidiendo comida a su gusto (nefesh). Salmo 78:18

Todo el trabajo del hombre es para su boca, y con todo eso su alma (nefesh) no se harta. Eclesiastés 6:7

LA IMPORTANTE FUNCIÓN DE LA MENTE NEFESH.

La mente o capacidad nefesh es el hálito de vida, la energía que hace posible que la materia (inerte de por sí) tome forma y vida. Nefesh es una corriente de vida súper inteligente; estimula y mueve de manera asombrosa una gran diversidad de mecanismos relacionados a la vida física.

Es nefesh la corriente de vida que gobierna y controla los asombrosos mecanismos para que el cuerpo físico se mantenga en equilibrio y en movimiento y perfecta salud. Es obvio que se necesita más que una espontánea función orgánica para estimular, mover, controlar y gobernar la función y ejecución que requiere el organismo y mantenerse saludable.

Nefesh, escoge y controla la función de cada órgano interno; por ejemplo, trabaja y gobierna en los requerimiento de los diversos nutrientes orgánicos; si es baja la reserva de potasio y hay amenaza de producir calambres por los deficientes impulsos eléctricos, nefesh enviará una señal de que es tiempo de comer plátano, papas, productos del mar, o nueces para suplir esa deficiencia. Si se requiere vitamina c, generará un estímulo para consumir más frutas y verduras; si hay deficiencia de proteínas entonces conducirá a un más alto consumo de leche, carne y huevos.



NEFESH ES LA CAPACIDAD QUE EN PARTE, MANEJA Y CONTROLA LOS DESEOS Y APETITOS CORPORALES

Nefesh es esencial para que la vida se sostenga; cuando nefesh sale del cuerpo al morir la persona, entonces la sangre se coagula; básicamente es quien genera la fuerza motriz para la corriente impetuosa e incesante de la sangre. Al fallecer y abandonar nefesh a la persona, el funcionamiento de todos los órganos se detiene.

SU IMPORTANCIA PARA LOS ENEMIGOS ESPIRITUALES.

La batalla y centro de conflicto en la vida del hombre, se establece en la vida, o mente escogedora nefesh; es la vida conectada a los placeres, anhelos, pasiones y deseos de la naturaleza carnal y por las cosas del mundo.



NEFESH, ES EL PUNTO O CENTRO DE TODOS LOS ATAQUES DE LOS ENEMIGOS ESPIRITUALES

Lucifer y su ejército tienen su mirada puesta en el nefesh del hombre. Todos ellos son enemigos notables, son príncipes y gobernadores. Tienen una posición de poder y dominio; están adiestrados para la milicia, para guerrear.

El nefesh es el punto débil del hombre ahora en su condición pecaminosa. Por esta razón el mundo espiritual de las tinieblas, busca oportunidades para lanzar su influencia a la vida interna del hombre. El enemigo de las almas, prepara trampas a través de pasiones, tentaciones, deseos, ofrecimientos y adulaciones. Lucifer usa sus artimañas con tal de que la persona, de una manera voluntaria “abra una puerta o ventana de oportunidad”

Espíritus y demonios operan desde un nivel invisible; preparan las condiciones y lugares propicios para influenciar sobre los anhelos, deseos y pasiones que se encuentran en el corazón de las personas. Estimular, afectar e influenciar sobre el nefesh, es el objetivo de todos esos enemigos siniestros.

...los que acechan mi alma (nefesh), consultaron juntamente.

Salmo 71:10

Y los que buscaban mi alma (nefesh) armaron lazos. Salmo 38:12

...confúndanse los que buscan mi alma (nefesh).. Salmo 35:4

...nuestra alma (nefesh) escapó cual ave del lazo de los cazadores.

Salmo 124:7

Libra de la espada mi alma (nefesh)... Salmo 22:20

OTRAS ESCRITURAS EN DONDE SE USA NEFESH.

Pues tentaron a Dios en su corazón, Pidiendo comida a su gusto (nefesh).

Salmo 78:18

... el grande habla el antojo (nefesh) de su alma....

Miqueas 7:3

Todo el trabajo del hombre es para su boca, y con todo eso su alma (nefesh) no se harta.

Eclesiastés 6:7

No tienen en poco al ladrón, cuando hurtare Para saciar su alma (nefesh) teniendo

hambre: Proverbios 6:30

Entonces, la vida nefesh estimula el placer y satisfacción corporal. Estimula, desea, quiere y escoge en relación a los apetitos corporales. Conduce a vivir prioritariamente por la satisfacción del cuerpo físico.

En otras palabras, es quien expresa:

... Comamos y bebamos, que mañana moriremos. Isaías 22:13



**NEFESH EXPRESA:
COMAMOS Y BEBAMOS
QUE MAÑANA
MORIREMOS**

14.- LA MENTE KEREB BENDECIDORA

¿QUÉ SIGNIFICA KEREB? ¿QUÉ BASES TENEMOS?

Es el mecanismo y la capacidad espiritual bendecidora, liberal y generosa; poseía la fuerza aún para bendecir a los enemigos.

Originalmente... ¿Cuál era la naturaleza de nuestro qereb (kereb)?

Veamos sus significados y conoceremos para que fue dado.

Quereb (keh'-reb) 7130

Significa: Una cavidad, un espacio hueco como el de una vasija o taza, seno, vientre; el centro de, en medio de, entrañas, corazón, intestinos, la

parte central; ofrecerse, dar, obsequiar, regalar, acompañar, estar a la mano, amistoso, estar dispuesto, juntarse con un propósito e intención. Entonces, la mente qereb (kereb) era la capacidad que favorece y beneficia; era generosa, liberal y agradecida.

**LO QUE DIOS DICE DE
ELLA... EN SU CONDICIÓN
PECAMINOSA,**

*Con su boca bendicen, pero
maldicen en sus entrañas
(kereb- 7130) (Selah.)*

Salmo 62:4

**Bendicen.... Hebreo: bârak
(baw-rak') 1288**

Significa: Favorecer, beneficio, felicitar, hacer feliz, dichoso, dar gracias, un presente, celebrar, bendecir, generoso, liberal.

**Maldice... Hebreo: qâlal
(kaw-lal') 7043**

Significa: Afligir, menospreciar, rebajar, abatir, despreciar.

Los efectos de la maldición que aparecieron a causa del pecado, son: Tristeza; ser sombrío; tenebroso; tener miseria; destrucción; debilidad, sufrimiento; infelicidad; rendirse; fatigado; confuso; atontado, melancolía; abatimiento; pesimismo; insensible; desaliento; tenebrosidad, decadencia y limitaciones financieras. Todos estos síntomas están en el corazón no regenerado del hombre, y en una aplicación salen de su boca, pues... *de la abundancia del corazón habla la boca. Lucas 6:45*

Las maldiciones se pueden definir como fuerzas, presencias, sombras o nubes invisibles inteligentes que existen en el plano espiritual, y actúan sobre el plano material visible, para producir resultados malos y dañinos. Todo esto puede ser transmitido no solo por medio de las palabras surgidas de una mente qereb (kereb) maldecidora, sino por las influencias surgidas del corazón.

QEREB (KEREB), UNA FUENTE O ESTANQUE DE BENDICIÓN.



**KEREB, ES LA CAPACIDAD
O MENTE QUE BENDICE,
FAVORECE Y BENEFICIA,
ES GENEROSA**

No cabe duda: Una persona cristiana consagrada a la búsqueda de Dios será de bendición para otros. Ella se convierte como en un estanque, como en un depósito de agua que será de bendición.

*Híceme huertos, jardines y planté en ellos arboles de todos frutos.
Eclesiastés 2:5-6*

*Híceme estanques de
aguas. Isaías 35:7*
Estanques... Hebreo:
berêkâh (ber-ay-kaw')
1295

Es una palabra
relacionada con bendición:
bârak (baw-rak') 1288

Anotamos
nuevamente sus
Significados:
Favorecer, beneficio,
felicitar, hacer feliz,
dichoso, dar gracias, un
presente, celebrar,
bendecir, generoso, liberal.

En una aplicación personal de estas Escrituras, somos estanques de aguas. Debíáramos compartir o bendecir a los demás con las aguas frescas de la Presencia y de la Palabra de Dios. Como un efecto rebote o bumerang, Dios hará venir o llover Su lluvia espiritual y serán llenos nuevamente el nuestros estanques.

*Bendeciré á Jehová en todo tiempo; Su alabanza será siempre en mi boca.
Salmo 34:1*

Con su boca bendicen... Salmo 62:4

Si somos cristianos dedicados a bendecir el Nombre del Alto Dios; si le alabamos debido a Su amor, misericordia y bondad; y además, si de sentimientos, palabras y acciones compartimos las bendiciones que Dios nos ha dado (materiales, emocionales y espirituales) con los necesitados, entonces obtendremos de parte de Dios aguas frescas nuevamente para que sean llenos nuestros estanques espirituales.



**KEREB, COMO ESTANQUE,
PROVEE AGUAS DE VIDA,
DE BENDICIÓN; GENERA
ALEGRÍA Y DICHA**

Un estanque que no se vacía o del cual no sale el agua, entonces esa agua se enlama, se pudre, huele mal y produce muerte. Así es la persona que no comparte; que no es bendecidora; que su mente qereb (kereb) no da o beneficia; se enfermará en sus sentimientos, emociones y otros aspectos de su vida.

EL PROPÓSITO FINAL DEL QUEREB (KEREB).

Y Josué dijo al pueblo: santificaos, porque Jehovah hará mañana "entre" qereb (kereb) vosotros maravillas.

Josué 3:5

Maravillas... Hebreo: **pâlâ'** (paw-law') 6381

Significa: Maravillas, prodigios, milagros, cosas distintas, que se distinguen y singulares.

Creceremos en ser personas como estanques de bendición?, como consecuencia: ¡¡Dios hará maravillas en nuestra vida!!.

Que mejor, vengan esos milagros como una añadidura de la limpieza de la mente bendecidora, liberal y generosa. La maravilla y milagro más grande que una persona puede tener en su vida es: Su transformación, tener cambios continuos, mostrar o hacer notar cosas singulares, cosas distintas que hagan una diferencia en lo que es un hijo de las tinieblas y un hijo de la luz. La maravilla y milagro más grande es manifestar a Jesús en todo aspecto de vida.

Malas caras? Malas actitudes? Negativas reacciones? Expresiones verbales vulgares o desvergonzadas?...Todo procede de una mente kereb maldecidora, sucia y contaminada; de una mente maldecidora que menosprecia, desprecia y aborrece lo verdadero, amable, virtuoso y digno de alabanza.

¿ESTÁ PUES JEHOVÁ EN VUESTRA MENTE KEREB?

...tentaron á Jehová, diciendo: ¿Está, pues, Jehová entre (kereb) nosotros, o no?. Éxodo 17:7

Si Su Presencia está en la mente bendecidora, entonces ello se mostrará al vivir de acuerdo a Su Naturaleza o de Su Nombre. Si no está Jehová,



**LA FE ES IMPORTANTE
PARA VER MILAGROS;
UN KEREB LIMPIO Y
PURO, LOS ATRAE**

entonces se manifestara la naturaleza del mundo, o de las obras de la carne, o en otro caso la naturaleza del diablo.

Vosotros de vuestro padre el diablo sois, y los deseos de vuestro padre quereis cumplir... Juan 8:44

El diablo es homicida, y si matamos o menospreciamos la Voluntad de Dios, de intención, de lengua o de pensamiento; o si se vive con menosprecio y falta de estima al familiar o hermano en la fe, entonces aún se tiene algo de la naturaleza del diablo en la dañada mente bendecidora.

15.- LA MENTE MUSÁR (MOOSAWR)

¿QUÉ SIGNIFICA?

Para entender sabiduría y doctrina (instrucción); Para conocer las razones prudentes.

Proverbios 1:2

Doctrina... Hebreo: **mûsâr**
(moo-sawr') 4148

Significa: Instruir, corregir, disciplina, doctrina, reformar, enseñar.

Es la mente instructora, la que
enseña y adoctrina.

Muchas de las fallas del hombre y por las cuales se ve envuelto en muchos problemas y conflictos, se debe a no involucrarse constantemente en las enseñanzas e instrucciones de la Ley y Consejos de Dios.

En una buena mente musár está grabado, que el cumplimiento de Su instrucción y enseñanza, produce felicidad y seguridad delante de Dios.

LA IMPORTANCIA DE LA MENTE MUSÁR Y LA INSTRUCCIÓN.

Cuando el hombre fue creado, el Arquitecto Divino grabó en el corazón y mente musár la información que Él quiso registrar. Ésta, debía ser la pauta o patrón de conducta para vivir una vida al estilo del Creador.

Toda esa enseñanza e instrucción contenida en la mente musár; todas las imágenes, impresiones y sensaciones que no están al alcance de la



**LA CAPACIDAD O MENTE
MUSÁR, ES LA EXPERTA
INSTRUCTORA, CONTIENE
LA INFORMACIÓN**

comprensión percepción humana, hoy son el fundamento vital de los hábitos, valores, experiencias y creencias que pueda tener la persona.

Camino a la vida es guardar la corrección (musár): Más el que deja la reprobación, yerra. Proverbios 10:17

Vida... Hebreo: Kjai o Jai 2416

Significa: Vida; fresco; vigor, fuerte; sanar, embravecer, reanimar, avivar, resucitar, revivir, mantenerse en vigor, rebosante, (agua) dulce, (viento) recio. Apetito, deseo, anhelo, alegre, regocijo.

Es pues, el camino a la vida espiritual kjai, el mantenerse con vigor, fresco, y rebosante el guardar o proteger en buenas condiciones la instrucción y enseñanza contenida en la mente musár.



**UNA BUENA MENTE MUSÁR
ES EL CAMINO A UNA VIDA
AVIVADA, REBOSANTE,
DULCE Y VIGOROSA**

LA ADVERTENCIA DE DIOS EN RELACIÓN A LA INSTRUCCIÓN.

El morirá por falta de corrección (musár); Y

errará por la grandeza de su locura. Proverbios 5:23

Cuando la mente musár posee una buena medida de la naturaleza pecaminosa, entonces manifestará una tendencia a lo muerto, frío, insensible y apagado en relación a las cosas eternas y sagradas. La falta de una buena mente instructora, acarrea muerte.

Sin duda.... Los estados frecuentes estados de melancolía, tristeza; infelicidad; descontento; abatimiento; pesimismo; decadencia; atontamiento; miseria; y de que fácil nos rendimos.... Son los síntomas de que tenemos alguna medida de muerte espiritual, y todo, por la falta de una buena mente instructora y carente de las enseñanzas de la Palabra de Dios.

IMPORTANCIA DE ADQUIRIR REPETITIVAMENTE LA INSTRUCCIÓN.

Y estas palabras que yo te mando hoy, estarán sobre tu corazón: Y las repetirás a tus hijos, y hablarás de ellas estando en tu casa, andando por el camino, y al acostarte, y cuando te levantes: Y has de atarlas por señal en tu mano, y estarán por frontales entre tus ojos: Y las escribirás en los postes de tu casa, y en tus portadas.

Deuteronomio 6:6-9

Repetirás... Hebreo: **shanán** 8150

Significa: Afilar, agudo, aguzar, apuntar; perforar; inculcar; punzar, repetir.

El método de repetir la enseñanza o lo aprendido reafirma y mantiene vivos los Principios de Dios; a la vez, se afilan o se hacen más agudas las instrucciones. Entonces... Hay que recibir y repetir la enseñanza a uno mismo.



Más fácilmente perforaremos y cortaremos las raíces y tumores de amargura. Con facilidad se bloquearán las intenciones e inclinaciones de nuestra vieja naturaleza, de nuestras ideas, conceptos, argumentos, razonamiento y pensamientos pecaminosos.

**ES NECESARIO BUSCAR
LA ORIGINALIDAD DE
LA MENTE MÚSAR, HAY
QUE SANTIFICARLA**

“Y las repetirás a tus hijos, y hablarás de ellas estando en tu casa, andando por el camino, y al acostarte, y cuando te levantes”. No nos cansemos de repetir y repetir la Palabra de Dios.

No hay motivo alguno como para vivir con muerte e insensibilidad para con Dios; no existe motivo alguno para vivir desesperados y angustiados como en un hoyo sin aparente salida. Hablemos y repitamos la Palabra en todo tiempo y en todo lugar; la mente musár recobrará su originalidad y nos instruirá en el camino correcto a transitar.

Pobreza y vergüenza tendrá el que menosprecia el consejo (musár): Mas el que guarda la corrección, será honrado. Proverbios 13:18

La palabra hebrea para “honrado” está ligada a la gloria kâbôd de Dios. Su gloria esplendorosa, intensa, copiosa, pesada, numerosa y riquísima. Entonces, el poseer una buena mente musár instructora, será el fundamento para vivir rodeado por la gloria kâbôd del Señor.

16.- LA MENTE PEH, PREDICADORA ¿QUÉ SIGNIFICA? ¿CÓMO LA IDENTIFICAMOS?

*Las palabras de la boca
(peh) del sabio son
gracia... Eclesiastés 10:12*

Boca....

Hebreo: Peh... 6310

Significa: Soplar; un discurso; una espada de dos filos; una cita; un mandamiento; las palabras; discursos; prédicas; mente.

Esta es la mente peh predicadora o habladora. Ella da la vitalidad y fuerza para la expresión. Nuestra expresión verbal exterior e interior; nuestras palabras positivas o negativas son de suma importancia con relación a nuestras pretensiones espirituales. Lo que confesamos o lo que decimos, eso nos vendrá, eso nos será hecho y ellas nos atan, ligan y entrelazan a lo que decimos.

Porque de cierto os digo que cualquiera que dijera a este monte Quítate, y échate en la mar, y no dudare en su corazón, mas creyere que será hecho lo que dice, lo que dijere le será hecho

Marcos 11:23

PROPÓSITO ORIGINAL DE LA CAPACIDAD PEH.

Por lo cual, dejada la mentira, hablad verdad cada uno con su prójimo; porque somos miembros los unos de los otros. Efesios 4:25

Y habla verdad en su corazón. Salmo 15:2

Prioritariamente, la mente peh de los dichos y palabras fue otorgada para funcionar en su relación para con su Creador; para alabarle, exaltarle y



**LO IDEAL, ES SANTIFICAR
LAS 16 MENTES; CON ELLO
RECOBRARÁN SU FUNCIÓN
ORIGINAL O SANTA**

adorarle. Además fue dada para hablar siempre la Verdad, lo que es justo, virtuoso y de buen nombre.

Su función debía ser aplicada también en su relación con el ser humano; debía expresar palabras de edificación; dichos que generaran bendición. Estas expresiones debían ser tanto externas y audibles; y expresiones internas o en el corazón. ...Y *habla verdad en su corazón.*

EJEMPLOS DE CORRUPCIÓN DE LA CAPACIDAD PEH.

Se hizo torpe.

¡Ay Señor!... Porque soy tardo en el habla y torpe de lengua. Éxodo 4:10

Adquirió la naturaleza serpentina.

Veneno de áspides chupará; matarálo lengua de víbora. Job 20:16

Se cubre de maldad.

Y la lengua es un fuego, un mundo de maldad... Santiago 3:6

Llega a ser engañosa.

Saeta aliada es la lengua de ellos; engaño habla... Jeremías 9:8

Se hace amarga.

Hablaré con amargura de mi alma. Job 10.1

Se vuelve soberbia.

Con su boca hablan soberbiamente. Salmo 17:10

Blasfema.

...y los hombres blasfemaron de Dios por la plaga del granizo.

Apocalipsis 16:21

Se vuelve detractora.

Y el rostro airado la lengua detractora. Proverbios 25:23

SIENDO VIGILANTES Y PROTECTORES DE LA MENTE PEH.

...el que guarda su boca y su lengua, Su alma guarda de angustias.

Proverbios 21:23

Guarda... Hebreo: **shamar** 8104

Significa: Guardar, proteger, mantener en cuidado, mirar estrechamente, observar, vigilar, ser un centinela, poner cerca.

Es bueno pensar en poner una cerca a la mente peh, predicadora. Esto es mucho bueno: Limitarla, ponerle un freno, pero ello no es suficiente; si no se buscar erradicar los problemas de raíz, entonces no hay garantía de tener cambios radicales.

Solo se mantendrá reprimida en su accionar. Es importante buscar cada día su regeneración por medio de un proceso de transformación y santificación; y además lo debemos hacer en relación a las otras **quince mentes**, capacidades y mecanismos.

Tenemos pues, **dieciséis mentes** que forman parte de nuestro complejo y asombroso ser físico visible y de nuestro ser espiritual invisible. Ellas tienen un ministerio específico de parte de Dios para el buen funcionamiento de la vida total del hombre. A través de este **resumen** de las **dieciséis mentes**, estamos dando un rápido panorama de ellas, hemos considerado solo algunos aspectos de ellas. Entonces, es nuestra elección que es lo que vamos a hacer al respecto para su santificación.

Si usamos nuestras **dieciséis mentes** para hacer lo que es santo, entonces Dios estará a nuestro lado; si hacemos lo contrario, entonces Dios se alejará, y los enemigos se acercarán.

Algunos Extractos fueron tomados de:
Diversos estudios acerca de “Las 16 Mentes del Hombre” (Título Original)
Autor: B.R. Hicks.

Este Material, es de USO LIBRE; al usarlo evite un ILÍCITO... No se permite su uso con fines lucrativos.... Respete el Diseño Original; mencione nuestra Página Web.

Recopilación y Redacción: Sergio Gask.... Pastor
Página: www.cristianoesh.com
Correo: cristianoesh@gmail.com