

Caminemos Juntas

30 AÑOS

MAYO - JUNIO 2020 • Nº180



McEnchus 77

LA REVISTA CRISTIANA PARA LA MUJER DE HOY

SUMARIO

AÑO 31
MAYO - JUNIO 2020
Nº 180

EDITORIAL

3

ESTUDIOS BÍBLICOS

ESCUDRIÑANDO CADA DÍA...

32

Oración en lo profundo de la prueba

Raquel Vázquez de Campilongo
Bosquejos para estudios bíblicos, siguiendo en los pasos de los de Berea.

ARTÍCULOS

¿Qué tienes en casa?

4

Dioma de Álvarez
¡Creamos al Señor! y veremos milagros...

¿Qué es lo que tienes en la mano?

6

Natalia Falcón de Sese
Los propósitos extraordinarios de Dios.

Peligro: Superficialidad

8

Chelo Villar Castro
Dios nos ha equipado para ser mejores...

PLANTAS DE LA BIBLIA

10

El sauce y su melancólico vaivén

Mª Cristina Jamarlli
¿Indiferente a Su gracia?



Reflejando Su Luz

12

Trini Bernal
La luna no tiene luz en sí misma...

EL MATRIMONIO Y SU PROBLEMÁTICA

14

Principios para la convivencia

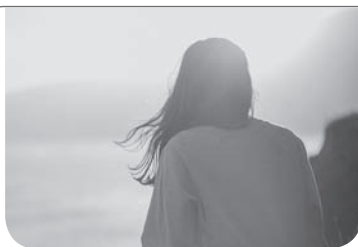
G. Elisabeth Morris de Bryant
Un artículo escrito por Gloria Q. de Morris.

INQUIETUDES JUVENILES

16

Púas y enojo

Miriam Bisio
Cada uno elige cómo actuar, cómo reaccionar...



Abigail, una mujer de fe

Margarita Burt
¡Aferémonos a Dios en obstinada y tenaz obediencia!

Homenaje

20

Débora Fernández de Byle
¿Excusas para una vida cristiana debilitada?

MÚSICA... Y LETRA

22

¡Oh, qué amigo nos es Cristo!

Mª Luisa Villegas Cuadros
Este poema fue escrito para dar consuelo y ánimo a una madre enferma.

LA MAMÁ Y EL NIÑO

24

El juego y los juguetes (II)

Ester Martínez Vera
Evitemos aquellos que promueven el aislamiento...

CREACIÓN Y CIENCIA

26

El origen de las especies

Ramón Gómez y Edu Lerma
Las evidencias científicas muestran que la evolución es imposible.

PARA TI, AMIGA

27

No me olvidaré de ti
Miriam M. Córdoba de Urquiza
¡No te olvides de Dios!

LA EDAD DE ORO

27

Llamadas a ser luz y sal

Pilar López de Corral
Debemos compartir con aquellos que viven en tinieblas espirituales.

COMUNICANDO...

30

De nuestras lectoras

MUJERES QUE DEJARON HUELLA

34

María de Bohórquez

Gloria Rodríguez Valdivieso
Olas de la Reforma en España.

POESÍA

39

Siempre con nosotros

Sagrario Bartolí

SALUD

CONSULTORIO MÉDICO

36

Enfermedad del cristalino (catarata)

Dra. Alicia Trovato de Úngaro

ALIMENTACIÓN Y SALUD

38

Alimentos para mejorar la artrosis

Eduarda Lerma (Consejera en Alimentación y Dietética)

Caminemos Juntas

LA REVISTA CRISTIANA PARA LA MUJER DE HOY

FUNDADORA: Gloria Q. de Morris

Año 31 • Mayo - Junio 2020 • N°180

DIRECTORA:

Débora Fernández de Byle

SUBDIRECTORA:

Elisabeth Morris de Bryant

ADMINISTRACIÓN:

Teresa Alemán

REDACCIÓN:

Gloria Rodríguez Valdivieso

Trini Bernal Boada

DISTRIBUCIÓN:

Dámaris de la Paz Sánchez

REVISTA AUDIO PARA NO VIDENTES:

Laura González Fernández

DISEÑO EDITORIAL:

M. Viqueira

mviqueira@baleroactivo.com.ar

SUSCRIPCIONES

E-mail: admin@caminemosjuntas.org

Web: www.caminemosjuntas.org

Tel. y Fax: (34) 954.34.22.16

Dirección postal: Castilla, 63, 3º
41010 Sevilla - ESPAÑA

PORTADA:

Por Anna H. Sanchís

Prohibida la reproducción de los

artículos sin permiso de la Dirección.

Prohibida la reproducción de la portada.

Depósito Legal: J/168-1990

Publicación religiosa sin ánimo de lucro

OFRENDAS: ES84 2100 1611 1702 0003 0137
Caixabank

IMPRIME:

Tecnographic S.L. - Polígono Calonge

C/ Metalurgia, 87. 41007 Sevilla, España

Tel:(34) 954.35.66.62

jgalvez@technographic.net

Revista bimestral



Editorial

Este año estamos celebrando los 30 años de andadura de Caminemos Juntas, y la palabra que viene a nuestra mente es "fidelidad". Fidelidad de nuestro Señor, que nos ha guardado y ayudado hasta aquí, a pesar de los cambios radicales que este mundo ha experimentado en las tres últimas décadas. Porque el avance tecnológico durante estos 30 años no tiene parangón en la historia. Los libros, periódicos y revistas se hacen digitales, y las relaciones personales se convierten en telemáticas... pero ¡Dios es el mismo!; la necesidad de salvación del hombre permanece igual; y el deseo de Sus hijos por agradarle no ha cambiado. Por eso, el propósito de Caminemos Juntas tampoco lo ha hecho, ya que nuestra motivación y deseo profundo sigue siendo mantenernos fieles a nuestro Señor y sus enseñanzas, obedeciéndole.

Aunque, como habréis notado, tenemos cambios en nuestro formato que miran hacia adelante, nuestra mente vuela retrospectivamente y recordamos el empuje y sabiduría de Gloria Q. de Morris, comenzando un ministerio, en forma de revista impresa, de la nada. Sólo con el deseo que Dios había puesto en su corazón de ayudar a las mujeres de todo el mundo hispano; ayudarlas a recibir enseñanzas bíblicamente sólidas para su vida, y ayudarlas a desarrollar los dones y capacidades que Dios les había dado, para el bien y disfrute de otros.

También recordamos la fidelidad y ayuda de tantas hermanas, y hermanos, que apoyaron el ministerio desde sus comienzos y que han seguido orando y colaborando, hasta el día de hoy. Nuestro agradecimiento sincero a todos y cada uno de ellos. Pero nuestro sentido homenaje es, por encima de todo, a Dios. Nuestra fidelidad, tenue reflejo de la suya, es para con Dios. Nuestra fuerza viene de Dios. Nuestra esperanza está en Dios. Estos 30 años nos han demostrado que su amor y misericordia, su poder y presencia, son incommensurables, como lo es Él.

Por todo esto, y aunque los tiempos son difíciles y los números bermejos, damos gracias y gloria a nuestro Dios y Señor, y nos maravillamos cada día de su amor y paciencia para con nosotros. Sabiendo que nuestra lámpara alumbrará hasta que Él quiera. Nuestra misión es proveer el aceite necesario, y de eso Él nos da una provisión continua. No nos olvidemos, pues, de rellenar esa lámpara que en Su misericordia nos ha confiado. ¡Gozo y paz, agradecimiento y esperanza para todos en este trigésimo aniversario!

Débora



¿Qué tienes en casa?

||||| , , , , , ||| Por Dioma de Álvarez ||| , , , , , |||

Ya no estaba su amado esposo, un siervo profeta temeroso de Dios. El proveedor del hogar había partido. No sólo la tristeza llenaba su corazón, sino también la angustia ante la incertidumbre del futuro y la pobreza que la arropaba. El panorama era sombrío, sus hijos podían ser tomados como siervos en compensación por las deudas de la familia; los acreedores amenazaban a la puerta; pero su fe la lleva a pedir ayuda a la persona correcta. Entonces, eleva su súplica ante el representante del Señor: Eliseo. La solución del profeta ante tan agobiante situación podría haberle causado gran decepción, pues le dijo: “¿Y qué puedo hacer por ti?” (2 Reyes 4:1-2, NVI). **Y es que ninguna solución vendría de su persona, pues tan sólo era un instrumento de Dios para Su gloria.** Paradójicamente, la solución estaba donde ella no había imaginado: en su casa. Por eso le dijo: “Declárame qué tienes en casa”, a lo cual ella sin vacilar contestó: “Tu sierva ninguna cosa tiene en casa, sino una vasija de aceite”. Aparentemente, no había recursos en su vivienda, pero la dirección divina por medio de las palabras del profeta la llevó a mirar hacia lo que Dios utilizaría: “Tan sólo una vasija de aceite”. Con lo poco que había en la casa, con las necesidades apremiantes, con los corazones inquietos, con las manos vacías, con vasijas prestadas... la mano de Dios mostraría de la fuente de Su gracia y Su poder, que fluyen constantemente hacia el corazón humillado que pone toda su confianza en Él. Pero la fe siempre es probada, ya que sin ella es imposible agradar a Dios, “porque es necesario que el que se acerca a Dios crea que le hay, y que es galardonador de los que le buscan” (Hebreos 11:6).

Del hogar de esta viuda aprendemos que recibiremos el poder divino según la medida de nuestra fe. Mientras más vasijas vacías se colocaron ante Su presencia, más provisión de aceite hubo para las mismas. Así ha de ser en nuestra vida; no importa el grado de necesidad que haya en nuestros hogares, podemos mostrárselo todo al Señor, decirle todo y confiarle nuestros más recónditos secretos y deseos. Los otorgará, si ellos son según Su voluntad. La mujer junto a sus hijos **obedeció sin tardar** las instrucciones que el profeta le dictó; en la intimidad del hogar, con las puertas cerradas y la bendición divina, superó con creces las necesidades de aquella morada. *“Nunca estamos estrechos en Dios o en las riquezas de su gracia; toda nuestra estrechez está en nosotros mismos. Lo que falla es nuestra fe, no Su promesa. Él da más de lo que pedimos. Si hubiera más vasijas, hay bastante en Dios para llenarlas; suficiente para todos, suficiente para cada uno”* (Matthew Henry).

Con Eliseo había convivido su siervo Giezi, quien había visto que a este hombre de Dios, las riquezas materiales no lo distraían de su misión; era un hombre separado del mundo y de sus caminos, no vivía para la ganancia material, sino para la gloria de Dios. Su vida mostraba que, para él, como **para todo siervo fiel, la gracia de Dios es suficiente...** pero para Giezi, las dádivas del general sirio sanado tenían más valor que la maravillosa obra de gracia manifestada en Naamán; por eso, la codicia lo llevó a tomar en sus manos y ocultar en su casa los talentos de plata y los vestidos recibidos (2 Reyes 5:22-27). En su necesidad, pensó que su transgresión permanecería escondida. ¡Qué poco conocía al Dios de su amo! Pues, “todas las cosas están desnudas

y abiertas a los ojos de aquel a quien tenemos que dar cuenta" (Hebreos 4:13). El resultado del pecado oculto a los ojos de los hombres, pero no a los de Dios, trajo consecuencias nefastas para su casa: la lepra lo contaminó a él y a sus descendientes. La codicia puede llevarnos a cometer otros pecados, con el fin de obtener lo que tanto anhelamos. Giezi mintió a Naamán, al profeta y, peor aún, a Dios mismo.

Vivimos en un mundo dominado por el materialismo, y somos tentadas a caer en el engaño de creer que las cosas que ofrece nos pueden proveer seguridad, tranquilidad y felicidad, cuando, en realidad, el apego a ellas nos aleja de Dios. El Señor nos advierte: "Mirad, y guardaos de toda avaricia; porque **la vida del hombre no consiste en la abundancia de los bienes que posee**" (Lucas 12:15). ¿Qué tenemos en casa? ¿Un lugar repleto de objetos materiales que nos aseguran la comodidad y el descanso? No está mal poseerlos, siempre y cuando **comprendamos que por la gracia de Dios están allí, disponibles para los intereses del reino de Dios y el beneficio de nuestro prójimo.**

Aquel hombre noble, importante oficial de la corte del rey, en Capernaum, probablemente tenía muchos bienes materiales en su casa; pero estos no solucionaban el grave problema que afligía su corazón de padre y entristecía su hogar: su hijo yacía enfermo, a punto de morir (Juan 4:46-54). Él estaba lejos de tener la gran fe del centurión romano de aquella misma ciudad, el cual no se estimaba digno de que el Señor entrara en su casa, y se contentaba con que pronunciara una sola palabra para sanar a su criado (Lucas 7:7). Este noble insistía en la presencia corporal del Señor; por eso, Él empezó diciéndole a este padre angustiado que la fe consiste en creer a su simple palabra, sin necesidad de ver señales o milagros (Juan 4:48), y así comprendió aquel que ella es el elemento vital para que Él obre en nuestra vida. **Ni la distancia, ni el tiempo, ni el lugar, obstaculizan el conocimiento, la misericordia y el poder de nuestro Señor.** Jesús le dijo: "Vé, tu hijo vive". El hombre lo tomó por sus palabras: Creyó y volvió a su casa seguro de que ellas serían ciertas. ¡Qué hermosa lección para este hombre al darse cuenta de que a la hora que el Señor habló, su hijo fue sano! Su fe impregnó toda su casa. ¡Qué maravillosa lección para todas nosotras! Creamos al Señor y veremos milagros y maravillas en nuestras casas. 

*¡Creamos al Señor!
y veremos milagros
y maravillas en
nuestras casas*



¿QUÉ ES LO QUE TIENES EN LA MANO?

Los propósitos extraordinarios de Dios

Por Natalia Falcón de Sese

“Una vara de pastor”, tenía Moisés, en Éxodo 4:1-2.

La vara de un pastor, por lo general, era un simple palo de madera de uno o dos metros de largo con un gancho en la punta. El pastor la utilizaba para caminar, para guiar su rebaño, para matar serpientes y para otras tareas. Aun así, era tan sólo un palo; pero Dios lo utilizó para enseñarle a Moisés una lección importante. A veces, a Dios le gusta usar cosas ordinarias para propósitos extraordinarios. Moisés nunca se imaginó el poder que su simple vara tendría al convertirse en la vara de Dios.

“Cinco panes de cebada y dos pescados”, ofrecieron las manos de un niño a una multitud hambrienta (Marcos 6:30-44).

Jesús multiplicó cinco panes y dos peces para alimentar a cinco mil personas. Lo que le fue dado parecía insuficiente, pero en sus manos se transformó en algo más que abundante. Muchas veces pensamos que lo que podemos contribuir para la obra del Señor es insignificante, pero Él puede usar y multiplicar todo lo que demos de nuestros recursos, ya sean habilidades, tiempo o dinero. Aquí encontramos un contraste entre los discípulos y el niño. Seguramente que los discípulos tenían más recursos que él, pero como pensaban que no tenían lo suficiente para darle de comer a toda esa gente, no dieron nada. Aunque era pequeño, a su corta edad, jese niño sirvió al Señor, y con lo poco que le ofreció, Jesús llevó a cabo un milagro espectacular! Nunca es tarde para servir al Señor. Recuerda que Él puede transformar lo que tienes, aunque sea poco, en algo grandioso.

“Aguja e hilo y unas cuantas telas”, en

las manos de Dorcas eran transformadas para ayudar a los pobres (Hechos 9:32-42).

Dorcas tuvo un gran impacto en su comunidad porque “siempre hacía buenas acciones a los demás y ayudaba a los pobres”; les confeccionaba túnicas y otras ropas. Cuando murió, el cuarto donde estaba su cuerpo estaba lleno de personas a las que había ayudado. Luego, la noticia de su regreso a la vida se conoció por todo el pueblo, y muchos se convirtieron al Señor. Dios usa a grandes predicadores, como Pedro o Pablo, pero también usa a personas que tienen un corazón bondadoso, como el de Dorcas. Tal vez en tu corazón estés deseando haber tenido otros dones que, a tu modo de ver, piensas que son mejores; sin embargo, Dios te ha dotado de dones que espera ver desarrollados en ti. Él puede utilizarte para grandes tareas, aunque parezcan tan pequeñas en su comienzo... como estar cosiendo una simple tela.

“Dos monedas pequeñas” eran la única riqueza en las manos de una viuda muy pobre (Marcos 12:41-44).

Jesús se hallaba en el área del templo llamada el atrio de las mujeres. Allí había siete cajas en las que los adoradores depositaban el impuesto del templo, y seis cajas en las que echaban sus ofrendas voluntarias, como la que dio esta mujer. Esta viuda no solamente era pobre, sino que tenía pocas maneras de ganarse la vida. Su ofrenda fue un sacrificio. Ella dio a Dios todo lo que tenía. ¡Y lo hizo con gusto!

A diferencia de la manera en que muchas de nosotras decidimos usar nuestro dinero, esta viuda le dio al Señor todo lo que tenía. Cuando nos enorgullecemos porque damos un peque-

¿Cuáles son aquellas cosas ordinarias que aún no has puesto en las manos de Dios?

.....



ño porcentaje de nuestros ingresos al Señor, somos como quienes “dieron una mínima parte de lo que les sobraba”. Jesús admiró el sacrificio y la generosidad de esta mujer. Como creyentes, debemos examinar nuestras ofrendas a Dios, ya sean de dinero, de tiempo o de habilidades, y dar más, y no sólo de lo que nos es conveniente o cómodo.

“Un frasco de perfume” era lo que María tenía en sus manos y derramó a los pies de Jesús (Mateo 26:12-13).

La esencia de nardo era un ungüento aromático importado de las montañas de la India; por lo tanto, era muy costoso. El valor del perfume que usó María equivalía al salario de un año. Nos encontramos con María por primera vez durante una visita de Jesús a su hogar. Ella simplemente se sentó a sus pies para escucharlo. La última vez que María es mencionada, nos damos cuenta de que se ha convertido en una mujer que actúa con reflexión y adoración. Nuevamente estaba a los pies de Jesús, pero esta vez lavándoselos con perfume y secándolos con sus cabellos. Ella parecía entender aún mejor que los discípulos, por qué Jesús iba a morir. Él dijo que dondequiera que el evangelio fuera predicado, el acto de adoración de María sería conocido como un ejemplo de servicio costoso.

“Una piedra y una honda” fueron suficientes para David (1 Samuel 17).

Cuando Goliat se acercó para atacarlo, David fue corriendo para enfrentarse con él. Metió la mano en su bolsa de pastor, sacó una piedra, la lanzó con su honda y golpeó al filisteo en la frente. La piedra se le incrustó allí y Goliat se tambaleó y cayó de cara al suelo. Así David triunfó sobre el filisteo con solo una honda

y una piedra, porque no tenía espada. David tenía excelente puntería, sin embargo, su efectividad no se debió a su habilidad, sino a su valentía y a su fe en Dios. David había desarrollado una gran confianza en Dios mientras pastoreaba las ovejas de su padre, enfrentando animales salvajes. Dios era su confianza. Confiaba, seguro, sabiendo que Dios estaba a su lado como Poderoso Gigante.

¿Cuáles son las cosas comunes que utilizas en tu vida cotidiana? ¿Tu voz, una lapicera, un teléfono, una escoba, un instrumento musical, aguja e hilo, un teclado, una agenda? Aunque es fácil suponer que Dios sólo utiliza dones especiales, a través de estos ejemplos hemos visto que no hay nada fuera de su alcance a la hora de utilizarlo para su reino.

Todo lo que tenemos y lo que somos... tal vez parezca algo común, simple y cotidiano, algo ordinario. El diccionario define la palabra ordinario como algo que es común y corriente. **Algo que no se destaca por nada especial, y se encuentra en lo que se considera normal.** Una piedra, un perfume, dos monedas, una aguja, unos panes, unos peces, o un palo en forma de vara... ¡todo se transforma en extraordinario cuando se coloca en las manos de Dios!

¿Cuáles son aquellas cosas ordinarias que aún no has puesto en Sus manos?

Cuando colocamos en las manos de Dios aquello que consideramos “ordinario”, Él se encarga de cumplir sus propósitos y transformarlo en “extraordinario” 



PELIGRO: SUPERFICIALIDAD

Por Chelo Villar Castro

“Dedica tiempo a la santidad, habla a menudo con tu Señor; permanece en Él siempre, y aliméntate de su Palabra. Dedica tiempo a la santidad, mientras el mundo corre apresurado. Pasa mucho tiempo en secreto, solo con Jesús” (Take Time to Be Holy, W. D. Longstaff).



Estas palabras pertenecen a un himno muy antiguo que desconocía; las leí y me llevaron a una reflexión sobre la manera de vivir tan acelerada que tenemos.

El mundo en que nos movemos no nos facilita llevar la vida que veíamos en nuestros mayores, tal vez de dos o tres generaciones anteriores a la nuestra; una vida en la que había tiempo para trabajar, pero también tiempo para meditar, para descansar. Y **no hablo meramente de actividad**, sino de actitud. Y una tal, que en nuestra vida como cristianos podríamos describir como *una actitud hacia Dios que se compone de temor a Dios, amor de Dios, hambre y sed de Dios – donde Dios es el centro de toda atención.*

Decía Pablo escribiendo a Timoteo: *“Porque el ejercicio corporal para poco es provechoso, pero la piedad para todo aprovecha, pues tiene promesa de esta vida presente, y de la venidera”.*

Hablar de piedad en estos tiempos no resulta

muy habitual. Es muy fácil relacionar o pensar de este concepto, que pueda estar ligado a la cultura; pero no se puede vincular a ella, ni tampoco a determinada geografía o ideas relacionadas con la tradición. Tenemos que procurar no mezclar nuestros prejuicios ni ideas preconcebidas, para no equivocarnos a la hora de considerar la virtud de la que nos habla la Biblia.

¿Cuáles son, entonces, las características de una vida piadosa? No tiene nada que ver con ser una anciana, o con estar en un convento en una montaña, aislada del mundo que te rodea. No se trata de vivir en una cabaña remota, por entender que ser piadosa significa austeridad total y no poder disfrutar de las bendiciones materiales que Dios en su gracia da. **La piedad tiene que ver con el corazón;** con renunciar a los deseos de este mundo para vivir sobria, justa y *piadosamente*. Así es como lo enseña la Palabra de Dios. Tenemos que ejercitarnos para ella, de tal manera que nuestra devoción a Dios manifieste, como en

el caso del salmista, hambre y sed del Señor. El alma que brama por el Dios vivo, que cultiva una conducta y un carácter, dedicando tiempo a caminar con Él en una relación sólida. No se trata solo de un tiempo de devocional, que es importante; implica entrega, pensamientos, deberes... todo tiene como fin la gloria de Dios, una vida que agrada a Dios, por amor a Él y agradecimiento por la gracia infinita que nos ha manifestado al salvarnos. En Génesis dice que Enoc caminó con Dios; la acción de “caminar” indica una relación con Él, y una vida que agrada a Dios; y si estamos junto a Él siempre, como Enoc, esto determinará nuestra conducta. “¿Quién no te temerá, oh Señor, y glorificará tu nombre? pues sólo tú eres santo; por lo cual todas las naciones vendrán y te adorarán, porque tus juicios se han manifestado” (Ap.15:4).

Una manifestación o característica más de la vida de piedad, es aquella de un corazón sensible para Dios. “Jehová mira el corazón”, por tanto no se trata de algo superficial, sino muy profundo, que se aleja de esa tendencia nuestra de mirar primero con los ojos y, además, hacerlo cautivadas por pensamientos críticos hacia los demás, algo de lo que tanto nos cuesta liberarnos. Ser la clase de persona

solteras, jóvenes o mayores, ricas o pobres, de diferentes culturas... Pero nada de esto puede ser un impedimento, porque aquí se trata del temor de Dios implantado en el corazón por Dios mismo: “Y pondré mi temor en el corazón de ellos, para que no se aparten de mí”.

El apóstol Pablo **no consideraba su vida a la ligera**, de modo que, como él decía, se negaba a permitir que fueran sus deseos, su cuerpo, el que ordenase o manejara sus prioridades y objetivos. Sabía que es fácil no vivir lo que se predica, y su temor de que ocurriese esto le llevaba a expresar: “*Así que, yo de esta manera corro, (...) peleo, no como quien golpea el aire, sino que golpeo mi cuerpo, y lo pongo en servidumbre, no sea que habiendo sido heraldo para otros, yo mismo venga a ser eliminado*” (1ª Co. 9:26,27).

No puede haber superficialidad en nuestra vida, tampoco en nuestra generación. Debemos, en nuestros días, así como en los pasados o futuros, como hijas de Dios liberadas por su gracia de su ira, **vivir con esa actitud que produce en nosotras la adoración que se centra en su gloria y majestad trascendente**. “*Es imposible la devoción a Dios si el*



Ser la clase de persona que debemos ser está a nuestro alcance. Dios nos ha equipado...

que debemos ser está a nuestro alcance. Dios nos ha equipado, no se requiere de nuestras habilidades o talentos personales; ser como se debe ser tampoco pertenece a una élite del pasado, ni a un grupo de súper espirituales de nuestros días: “Todas las cosas que pertenecen a la vida y a la piedad, nos han sido dadas por Dios”. Hablamos de una vida que abarca y considera a Dios en todas las áreas de su existencia.

Por supuesto, no queremos minimizar los peligros que tenemos que contrarrestar debido a que somos personas activas, ajetreadas, y que vivimos en una sociedad, ya sea urbana o en el campo, con los tiempos medidos. Y esto afecta a todas, ya sea a casadas como

corazón no está lleno de esta reverencia, ese profundo sentido de veneración y honor” (J. Bridges).

Dios amó al mundo, pero me amó a mí. Somos aceptadas y amadas; tal reconocimiento de su amor nos estimula, ya no a un simple sentimiento de afecto por Dios, sino a una comprensión profunda por parte de nuestra alma, del amor demostrado por Cristo en la cruz.

“Como el ciervo brama por las corrientes de las aguas, así clama por ti, oh Dios, el alma mía. Mi alma tiene sed de Dios, del Dios vivo; ¿cuándo vendré, y me presentaré delante de Dios?”. 

El sauce y su melancólico vaivén



Por M^a Cristina Jamarlli



u hábitat natural es Asia y Europa, y si bien su origen es chino, el nombre de la especie lo debe a la región de donde se dispersó hacia el hemisferio norte, en la ciudad de Babilonia.

El nombre vulgar de **“sauce llorón”**, viene de su ramas péndulas, frágiles y delgadas que llegan hasta el suelo. Las hojas son lanceoladas, de bordes finamente aserrados, de cinco a quince centímetros de largo, de color verde brillante en la cara superior y blanquecinas en el anverso, y son caducas. Tienen flores masculinas y femeninas, pero están en árboles separados, y no tienen pétalos.

El sauce ha sido frecuente motivo de inspiración para poetas y escritores, en la creación de sus obras. Plantados a la orilla de los lagos, lagunas, ríos y arroyos, la caricia de sus ramas péndulas a los espejos de agua, provoca una motivación romántica complementaria del paisaje que los contiene.

Recuerdo a un poeta desde mi adolescencia, Gustavo Adolfo Bécquer, y ésta su poesía en la rima IX: *“Besa el aura que gime blandamente las leves ondas que jugando riza; el sol besa a la nube de occidente y de púrpura y oro la matiza; la llama en derredor del tronco ardiente, por besar a otra llama se desliza, y hasta el sauce, inclinándose a su peso, al río que le besa, vuelve un beso”*.

El hábitat de los sauces son las llanuras húmedas del valle del Jordán, y la mayoría de los botánicos han concluido que es el *Salix Acumifolia* o *Salix Alba*, que presenta un tronco con corteza gruesa utilizada en aplicaciones medicinales. En la época de Hipócrates, padre de la

medicina, se elaboró un medicamento doméstico haciendo una infusión hervida de la corteza, y se empleaba como analgésico, sedante y antifebril. Luego, en el siglo XIX, el farmacéutico alemán Félix Hoffman sintetizó el ácido, con el que se elaboró la tan difundida **aspirina**.

El crecimiento sencillo, flexible, y rápido de los sauces, los hace ideales para hacer cestos y esterillas, pero los hijos de Israel requerían de ellos para usarlos en diferentes e importantes maneras. La primera mención se relaciona con la Fiesta de los Tabernáculos, la última de las 7 fiestas que tuvieron que celebrar al llegar a la Tierra de Promisión. Los hijos de Israel debían celebrarla en el séptimo mes (septiembre para nosotros). Esta orden les recordaría los 40 años que vivieron en tiendas mientras viajaban por el desierto. En ese día debían tomar ramas de árboles que hablasen de la riqueza, hermosura, fuerza, seguridad y carácter celestial de la tierra a la cual Dios les había traído. Con las ramas debía hacer chozas o ranchos en los cuales debían vivir por 7 días. En esta instancia, el sauce hablaba de **la seguridad a través del poder unificador del Espíritu Santo**, que mantenía todo unido. La seguridad era importante porque debían vivir en esas chozas por 7 días completos. En ese período de celebración, todo lo que les rodeaba les recordaba las riquezas de la provisión de Dios y Su fidelidad y amor hacia ellos en su viaje.

Hoy, los creyentes estamos seguros en los brazos de Jesús, y fusionados en el poder del Espíritu Santo (Juan 10:28,29). En nuestro caso no se trata de una celebración anual sino semanal, cuando comenzamos la semana celebrando la Cena del Señor y disfrutamos de Su presencia durante el resto de la semana.

Dios habló a Job acerca de *behemot* moviéndose entre los juncos de los pantanos y refugiándose bajo la sombra de los árboles: “Se echará debajo de las sombras, en lo oculto de las cañas y de los lugares húmedos. Los árboles sombríos lo cubren con su sombra; los sauces del arroyo lo rodean” (Job 40:21,22). Behemot podía esconderse entre los juncos que crecían donde se recostaba, pero ahora lo encontramos aprovechándose del crecimiento

porque los cánticos de Sion que exaltaban a Jehová, pertenecían a Sion, y no al mundo pagano. Sabían que vendría un tiempo cuando estarían libres para tocar y cantar en Sion (Neh.12:27).

Los creyentes cristianos también; mientras somos peregrinos en la tierra, tenemos un cántico de triunfo en nuestros corazones, **al cantar al Señor en adoración y alabanza**,

La mayoría de las personas son indiferentes a las formas en que Dios se manifiesta en gracia hacia ellos

denso de los sauces. En esta instancia el sauce es **figura del amor y gracia de Dios que rodea a la humanidad**.

De manera semejante al animal nombrado, la mayoría de las personas son indiferentes a las formas en que Dios se manifiesta en gracia hacia ellos; ¡aun Job! que escondía su orgullo interior dentro del aura densa de su propia justicia. Aún no había descubierto lo que Jeremías afirmó: “¿Se ocultará alguno, dice Jehová, en escondrijos que yo no lo vea? ¿No lleno yo, dice Jehová, el cielo y la tierra?” (Jr.23:24). Cuando Job abrió sus oídos a Dios, en vez de escucharse a sí mismo, y fijó sus ojos de fe sobre Dios, en vez de en sí mismo, estuvo listo para decir: “Por tanto me aborrezco, y me arrepiento en polvo y ceniza” (Job 42:6).

El Salmo 137 es un salmo posterior al cautiverio, escrito por un judío fiel, guiado por el Espíritu Santo de Dios al recordar sus experiencias como cautivo en Babilonia.

El sauce es significativo en esta narración, porque de nuevo **nos recuerda del amor, gracia y fidelidad de Dios hacia un remanente en cautiverio** en una tierra extraña, sin ningún templo donde adorar a Dios. El remanente lloraba al recordar a Sion, y no podía cantar sus cánticos triunfales mientras estaban cautivos en Babilonia. Por eso colgaron sus arpas en medio de los sauces, para significar su confianza en las palabras de David (Sal.137). Ellos determinaron que no usarían sus instrumentos para entretener a los que les tenían cautivos,

pero no al mundo. Mientras nuestros senderos de testimonio en este mundo testimonien de la gracia y el amor de Dios hacia nosotros, nuestro cántico de regocijo se oirá en el santuario (Sal.100:2,4).

Con la melancolía que trae el tiempo que pasó, y tomada, como antes, de sus ramas, me balanceo sobre el arroyo... El sauce me parece el bohemio de la flora; con su melena rítmica él barre su solar, a mediodía sueña, a medianoche llora, y lo demás del tiempo lo emplea en meditar. El viento lo despeina en desiguales blondas y la laguna es el paño de sus lágrimas hondas... 





REFLEJANDO SU LUZ

Por Trini Bernal

Uno de estos días atrás, bien temprano por la mañana, estaba desayunando en el salón. Me gusta dedicar este tiempo a darle vueltas a la cabeza; a veces a lo que tengo por delante en la jornada que empieza, otras abro la Biblia y reflexiono en lo que leo. Miraba hacia la ventana cuando, por el borde inferior de la persiana, vi asomarse un resplandor. Me incliné para ver de dónde procedía y me sorprendí al ver una hermosa luna, prácticamente llena, que derramaba luz en aquellos últimos momentos que tenía ya por delante, antes de que apareciera el sol en todo su esplendor. De ahí vino la reflexión que ahora quiero compartir contigo.

Siendo una imagen tan hermosa como es, la luna llena, tan brillante y plateada, tan extremadamente llena de luz cuando la contemplas en una noche clara de verano, la luna, como sabemos todos, no tiene luz en sí misma. Es así de asombrosa sólo en la medida en que refleje correctamente la luz del sol. Es más, cuando su posición, y la de la tierra, con respecto al sol, empieza a cambiar, su impresionante luz empieza a desaparecer. Y así, una y otra vez, cada 28 días más o menos. Sé que puedes imaginar a qué reflexión se fue mi pensamiento aquella mañana. Creo que las hijas de Dios somos muy parecidas a la luna. Que hay aspectos de este fenómeno que son una valiosa ilustración de nuestra supervivencia como cristianas.

La luna tiene que estar en el lugar correcto con respecto al sol **para que la luz se**

refleje en toda su brillantez. No puedo evitar pensar en Moisés, ¿tú no? Él sí que estaba donde tenía que estar con respecto a Dios, y cuando se acercaba a otras personas, el reflejo era literalmente tan asombroso que tenía que cubrir su rostro para no asustar demasiado a los observadores. Yo no quiero asustar a nadie, supongo que tú tampoco, pero ¿qué ven los que me observan cuando vengo de mi encuentro con el Sol de mi vida, mi Señor Jesús? ¿Hay “señales plateadas” procedentes de la Fuente de toda la Luz? Si los demás no ven nada, ¿será que estoy en fase de “luna nueva”? ¿Será que he abandonado los pies del Maestro y Sus hermosos rayos de luz ya no inciden sobre mi corazón? Eso se nota... Duele reconocer que una misma es la primera que nota que “no hay luz” alrededor, y nos vamos apagando, cada día un poquito más; hasta que llegamos a vivir en una fría y triste penumbra, ausente de la luz y el calor del Cielo. Dejamos de ser gente con la que merece la pena echar un rato. No somos una compañía agradable.

Puede que, al darnos cuenta de esta situación, empecemos a hacer monumentales esfuerzos por aparecer iluminadas, por producir por nosotras mismas esa luz amable que hace agradable nuestra compañía. Sin embargo, esa Luz, la que anhelamos, no podemos producirla sin la intervención del “Sol”. Nos pasa exactamente igual que a la luna. No soy científica, pero, por lo poco que he leído de este tema, si la luna “intentara convertirse en sol” y dar esa luz por sí misma, se quemaría, quedaría fulminada. Sólo el sol puede ser sol, y si la luna intentara (...qué cosa absurda

¿PUEDEN VER LOS QUE ME OBSERVAN CÓMO LOS HERMOSOS RAYOS DE LUZ DEL MAESTRO INCIDEN EN Y DESPIDEN SU LUZ DESDE MI CORAZÓN?

propongo...) ocupar su lugar, dejaría de ser. Cuando tú y yo nos hemos separado del Maestro y, sin embargo, tratamos de seguir apareciendo ante otros como “lunas llenas”, el resultado será el mismo: **Cristianos quemados, por haber luchado duramente para producir, sin conseguirlo y de manera artificial, lo que sólo la relación natural y sincera con el Padre puede producir.** Si notas que tu vida no derrama la luz que debería a tu alrededor, no caigas en la trampa de esforzarte para conseguirlo; vuelve a colocarte en la posición correcta, a los pies del Maestro, y recibe la luz y el calor perfectos que sólo pueden fluir del Cielo.

Hay algo más que permite que la luna luzca como lo hace, y es la composición de su superficie. Esto también contribuye a que observemos la luna con un brillo aún mayor. ¿Qué cosas hay en mi vida, “en mi superficie”, que hacen que mi reflejo de la Luz Divina haya dejado de ser tan intenso? Pienso en la necesidad de despojarnos de esas cosas que nos han ensuciado, en dedicar tiempo a mirarnos a nosotras mismas para encontrar lo que está impidiendo que la Luz de Dios sea reflejada con claridad sobre un mundo que agoniza en tinieblas. ¿Autocompasión? ¿Envidia? ¿Queja? ¿Murmuración? ¿Miedos? ¿Mentiras?...

Tenemos una oportunidad única, en este día y en esta hora, de reflejar, compartir, derramar la Luz de Dios a nuestro alrededor. No es nuestra luz, es la Suya. No pierdas el tiempo, no desaproveches ni un sólo segundo. No te enredas con esas cosas que tratan de despistarte de lo ver-

daderamente importante hoy: **Ser Luz.** Hay dos cosas esenciales: **Estar** en el lugar correcto, a los pies del Maestro, para reflejar la Luz de Cristo, siendo como esponjas de Su propia esencia. Y **limpiar** nuestras vidas de todo aquello que pueda impedir que Su Luz limpia y santa se refleje en nosotras y llegue al mundo alrededor. Que, como me pasó aquella mañana, al vernos, la gente se pregunte: ¿De dónde viene ese resplandor? 



PRINCIPIOS PARA LA CONVIVENCIA

Por Gloria Q. de Morris

Conmemorando la ocasión del 30 aniversario de Caminemos Juntas, incluimos un artículo de **Gloria Q. de Morris**, fundadora de la revista y la autora de esta sección durante 20 años. Este fue el primer artículo de esta sección, en el año tres de andadura de la revista, marzo-abril 1994. Desde el comienzo, ella escribía la sección de Apuntes (entonces llamada "Sugerencias para reuniones femeninas") y el Editorial, y si era necesario artículos sobre otros temas. Pero a partir de este número, teniendo la revista ya un grupo de autoras y secciones establecidas, comenzó, además, esta sección. Espero disfruten esta transcripción de aquel primer artículo.



Muchas mujeres son muy **románticas** y tradicionalistas en cuanto a sus ideas acerca del matrimonio: "Se casaron y fueron felices". Sueña muy bonito, ideal, y eso es precisamente lo que la mujer leal a su formación psicológica y espiritual desea para su vida. Pero cuando llegan los primeros conflictos y las dificultades relacionadas con el matrimonio, ella no sabe cómo manejarlas. Se culpa a sí misma, las oculta a su familia, y muchas veces a su marido. Así, las tensiones crecen y la relación se tambalea. Hay otro grupo de mujeres, tal vez más **sofisticadas** en cuanto al mundo y las relaciones entre hombres y mujeres, que se acercan a la relación del matrimonio con la actitud de: "si no resulta, podemos separarnos o divorciarnos, no voy a vivir una vida de martirio como la que vivió mi madre...".

Ni el primero, ni el segundo son acercamientos sanos al matrimonio, ni pueden producir felicidad y desarrollo de cada cónyuge o de la relación en sí.

Debemos tener en cuenta que el matrimonio no es algo instituido por los hombres; es una institución establecida por Dios que **nos ofrece la relación más significativa en la vida**, una vida que permite, o debiera permitir, el desarrollo máximo de la individualidad de cada uno de los componentes, donde el amor, el compañerismo y la amistad toman su grado máximo. **Cuando se tienen en mente estos principios, la convivencia es más fácil y la felicidad más duradera.**

Debemos reconocer que no es fácil vivir juntos,

formar y construir la relación íntima entre marido y mujer; pronto se presentan pequeños roces que pueden ser síntomas de dificultades más profundas. Y si no son atendidos, van a crecer y causar división, amargura, resentimientos y, finalmente, el fracaso del matrimonio.

Sabemos que el matrimonio en sí es la **unión** de dos personas, pero los problemas y dificultades traen desunión o separación. Muchas veces la pareja, en lugar de buscar ser uno, destaca y desarrolla sus diferencias, cada uno busca lo suyo. Tal vez, la dificultad más mencionada en el matrimonio es la **incompatibilidad de caracteres**.

La incompatibilidad es la **incapacidad de existir juntos en armonía**, es cuando las dos personas son opuestas en carácter, con discordancias entre sí en su relación. No hay duda de que esta situación existe en muchos matrimonios; estas dos personas que habían pensado durante el noviazgo que habían encontrado la persona ideal, ahora no pueden entenderse entre sí. Hay causas conscientes e inconscientes para esta triste realidad, y vale la pena todo esfuerzo para resolverlas; una de ellas es:

EL EGOÍSMO

Un matrimonio feliz y estable requiere que las dos personas luchen a diario para eliminar sus tendencias egoístas, la tendencia a considerarse solamente a ellas mismas, a **no pensar en los intereses y necesidades de la otra persona**, a ver al cónyuge solamente como un instrumento para gratificarse él o ella misma.

No hace mucho tiempo, conversábamos con un joven creyente, el cual estaba viviendo una ex-

perencia muy triste por haber tenido una idea equivocada del matrimonio, y nos decía: “Creíamos que la verdadera felicidad estaba en que cada uno guardara sus costumbres, sus hábitos y su manera de pensar; que ella continuara su vida en su trabajo y sus estudios, yo en mi empresa, y luego por la noche juntos. **Pensábamos que debíamos darnos libertad de acción.** Esa situación fue enfriando nuestro amor; no nos esforzábamos por **llegar a ser una sola cosa, una entidad matrimonial**, ser los Pérez en vez de ser Juan y Teresa, ser un nosotros. No supimos formar de dos uno, y la vida juntos se nos hizo imposible; ninguno de los dos estuvo dispuesto a comprender, a ceder, a amar desinteresadamente... **el egoísmo nos separó**”. Dejamos a Juan con la tristeza de ver en él, en su problema, en su conflicto, representados muchos matrimonios jóvenes de hoy en día que, quizás por no tener un buen modelo a seguir en su hogar, o por falta de enseñanza, o simplemente por querer seguir las corrientes modernas, entran al matrimonio con un futuro de fracaso.

Otra causa de desilusión es:

EL SILENCIO

Que penetra y destruye toda la relación. El silencio constante entre los cónyuges es signo de que algo anda mal, y puede manifestarse en **falta de palabras, actividades, o participación en la vida común.**

Según un estudio hecho recientemente, el matrimonio típico pasa solamente una o dos horas por semana conversando de cosas importantes. Si en verdad esa es la situación, la magnitud de la falta de comunicación debe preocupar. ¿Cómo se puede conocer a fondo a la otra persona si se pasa tan poco tiempo conversando de aquellas cosas serias que mantienen la unidad de pensamiento y acción?

Cuántos matrimonios hay que no llegan a la separación, pero viven bajo el mismo techo con un silencio que les convierte en extraños, con una falta de comunicación que va minando y acabando aun con las brasas del amor que un día existió.

LA COMUNICACIÓN es una parte importantísima en la relación de matrimonio. Para que sea efectiva, tiene que tener un buen equilibrio, ha-

blar a tiempo y saber escuchar. Frases tales como “No me comprende” o “Cada vez lo entiendo menos”, generalmente tienen una base común: alguien dejó de escuchar o dejó de hablar. Muchas mujeres u hombres guardan sus pensamientos y reacciones dentro de sí, y eso es desastroso para una buena relación. **¿Cómo puede uno saber qué le molesta al otro si nunca se le dice?** El dejar o fomentar por medio del silencio el resentimiento, o sufrir en silencio, no es justo ni para la persona que ha tomado esa decisión ni para la otra con la cual se está conviviendo. No se puede permitir que las pequeñas tensiones o dificultades de cada día se acumulen. Se deben resolver al momento, en un diálogo abierto, siguiendo el consejo del apóstol Pablo: “decir la verdad con amor”.

SABER ESCUCHAR no es simplemente oír; el que oye puede estar viendo al mismo tiempo televisión o estar leyendo el diario. El que sabe escuchar es el que deja todo lo que está haciendo, se sienta frente a la otra persona, le mira a los ojos y le escucha atentamente. No es la persona que al mismo tiempo está pensando en la respuesta que va a dar, es el que **escucha tratando de comprender** por medio de la mirada y los gestos cuáles son los sentimientos del otro; cuál es o son las motivaciones que lo llevan a hablar de esa manera, o cuál es la situación real por la cual está pasando.



El que sabe escuchar es la esposa o esposo que desea arreglar el conflicto.

El que sabe escuchar tiene más probabilidades de conocer al cónyuge mejor, y dar respuestas con más sabiduría; y tendrá tiempo para reflexionar y pedir ayuda a Dios para no equivocarse, y decir la palabra justa.

En el conflicto matrimonial, cada persona es responsable por sus ideas y actitudes, y debe estar dispuesta a resolver el conflicto por medio del amor; a veces hay que ceder, esa consideración mutua siempre mejora la relación.

El perdón y el olvido enseñado por Jesucristo es imprescindible para una buena relación en el matrimonio. Ninguno de los dos es perfecto, porque nadie es perfecto, por eso ese perdón mutuo trae una dulce reconciliación. **El ejemplo divino es un perdón que borra el mal recuerdo y resalta la relación, haciéndola más significativa cada día.** *J*

PÚAS Y ENOJO

Por Miriam Bisio - Psicóloga



En nuestro encuentro anterior empezamos a hablar de las relaciones interpersonales. Lo necesarias que estas son, y lo difícil que es lograrlas de manera adecuada. Referimos al puercoespín con sus púas, y cómo tuvo que aprender a relacionarse, ya que muchas veces con las mismas, sin querer, hacía daño. Hablamos de que una de estas púas puede ser los celos. Hoy nos ocupamos del enojo. El enojo es una emoción de las llamadas negativas. La **emoción** es un estado afectivo intenso de breve duración, acompañada de cambios corporales. La **pasión** es más intensa, un estado afectivo que dura, da la sensación de que lo domina todo; como toda emoción, ¡es subjetiva y revela lo que creemos!

El **enojo** aparece cuando nos sentimos *amenazados*:

- en nuestra posición social; “cómo vamos a quedar frente al otro”
- en nuestra estima; “porque no nos valoran”
- en nuestro bienestar físico; si tenemos alguna enfermedad

Estar enojadas desorganiza nuestra conducta, nos causa una sensación desagradable, se manifiesta con gritos, confusión, lenguaje inapropiado...; herimos, decimos cosas sin pensar (nos nubla el entendimiento).

¿Por qué nos enojamos? La explicación más clara y rápida es que viene como consecuencia de la **frustración**, de querer algo y no poder lograrlo. De un deseo no cumplido. Cuando no se da lo que quiero, me enojo y en ese enojo tengo la tendencia a dañar, a atacar aquello que no puedo tener, que no se consiguió. A veces daño hacia afuera (agredo), pero otras veces daño hacia adentro. Esto se

llama autoagresión, autocastigo; el enojo volcado hacia uno mismo.

Las causas más habituales del enojo pueden ser la intolerancia, la injusticia, la inequidad, la impunidad... y todo esto lo que produce es decepción, baja autoestima.

El enojo tiende a evitar lo que no tengo, porque no quiero ver lo que está pasando. O a atacar lo que no consigo. Son las dos manifestaciones de este mal: estar a la defensiva o a la ofensiva.

Hay distintas formas de enojo:

- Forma turbulenta: “Hirviente”, sensación de agitación, de conmoción súbita, explosión. ¡En la Biblia a esta forma se la nombra 20 veces! Se refiere a la misma como un caldo de cultivo para que se generen actitudes como griterío, ira, malicia, ¡va en aumento, hace falta sólo un fosforito para que todo explote!
- Forma de “ira provocada”; algo pasó que provocó el enojo. Se nombra tres veces. Por eso en Efesios 4:26 se nos insta a que no se ponga el sol sobre vuestro enojo (aunque este sea justificado y/o provocado).
- Forma de “actitud duradera”, que es la más complicada de todas. Este enojo se hace crónico y forma parte de nuestro carácter; aparece lentamente y se va instalando, se piensa en la venganza, se lo rumia. Es como el ejemplo de un carbón que quizá se lo vea apagadito, pero sigue calentando. Es la forma de enojo que más se nombra en la Biblia: ¡¡45 veces!!

¿Cómo me doy cuenta de que estoy frente a una persona enojadiza?

Compite, se hace la ofendida, no sabe qué le pasa, contesta de manera desagradable, vive tensa, tiene envidia, parece molesta, critica, se queja, sabotea cualquier actividad que se pueda proponer, resulta caprichosa, desconfirme, muestra desprecio por otros,

CADA UNO ELIGE CÓMO ACTUAR, CÓMO REACCIONAR... SI ENOJARSE O RESPIRAR HONDO PIDIENDO A DIOS QUE APLAQUE ESA EMOCIÓN

vive amargada, bromea con ironía, aparenta cansancio para evitar hablar del tema que la enoja; estas personas actúan confundidas.

¿Qué puedo hacer con este enojo?

Hay distintas alternativas:

1. *Reprimir, guardar*, tratar de que no salga; no se admite, y se sostiene que “acá no pasa nada”. Se ignora. Pero es como poner un cubo de papel en un armario y encenderlo. Termina quemándolo todo. No se puede esconder el enojo, se manifiesta en el cuerpo. Y provoca distintos síntomas: puños cerrados, apretar las mandíbulas, taquicardia.

2. *Suprimir, suspender*, lo reconocemos, pero se nos hace insoportable; por eso intentamos que no salga y hacemos tanto esfuerzo que quedamos agotadas... pero sale igual. Quizás nos transformamos en excesivamente buenas, solícitas, demasiado dulces o amorosas, para solapar el enojo.

3. *Desplazar*; estamos enojadas por alguna situación y nos agarramos (las pagamos) con alguien más débil o menos peligroso, y con una intensidad desmedida al hecho. Es una gota que colma el vaso, y nos comportamos irracionalmente.

4. *Justificar*, yo me puse así por tal cosa; nos creemos con el derecho de sentir así.

Cada uno elige cómo actuar, cómo reaccionar. Si enojarse o respirar hondo pidiendo a Dios que aplaque esa emoción. En Eclesiastés 7:9 dice: **“Controla tu carácter, porque el enojo es el distintivo de los necios”** (NTV).

El enojo, como otras emociones, también se aprende en la infancia; conductas que se repiten de padres enojadizos o del entorno familiar. ¿Qué ambiente estamos generando en casa? ¿Cómo nos escuchan en nuestro hogar? ¿Y en el trabajo, en el estudio o en la iglesia?

Proverbios 22:24 nos recomienda no asociarnos con el iracundo: “no contagiarnos” de esos malos modos. Y Proverbios 14:17 afirma que el iracundo, el enojado, produce locuras.

¿¿¿Qué hacemos???

- Cambiar de atmósfera, porque “los climas se contagian”. Hay que salir de entornos hostiles.

- Respetar las diferencias, sin que estas nos enojen (distintos pensamientos políticos, ideales, religiosos).

- No tomar las acciones de los demás personalmente, y recordar que el otro “hace cosas, pero yo decido si me afectan o no”.

- Separar el acto de la persona. Jesús se enojó y tiró las mesas, no a los mercaderes; sabía separar “qué” me enoja de “quién” lo hace.

- Tratar de escuchar bien, sin interpretación, para responder con el fin de resolver, no de ganar o tener razón.

¡Tened en cuenta que, muchas veces, el enojo es el resultado de no perdonar! Otra púa que desarrollaremos en el próximo encuentro.

Que Dios nos ayude a que “el enojo no nos controle” (Efesios 4:26 NVT) y a ser “rápidas para escuchar y lentas para hablar y enojarnos” (Santiago 1:19 NVT). 



ABIGAIL, UNA MUJER DE FE

Por Margarita Burt



La Iglesia del Señor no se ha escapado de los males de la sociedad en que se encuentra. Con mucha pena tenemos que reconocer que oímos de tantos divorcios en nuestros círculos como en la calle. Si estamos dispuestos a pagar el precio en fe, paciencia y obediencia a la Palabra de Dios, podemos mantener vivo un matrimonio disfuncional que parece que no tiene futuro, hasta que Dios lo restaure a su vigor original, y aun, por su gracia, superarlo; o hasta que Él se lleve al ofensor. De ambas cosas hemos sido testigos. Él sigue siendo el Dios de los milagros, como dijo el Señor Jesús: *“Para los hombres es imposible, mas para Dios, no; porque todas las cosas son posibles para Dios”* (Mr. 10:27).

Tenemos un ejemplo bíblico que puede servir de inspiración para la mujer que se encuentra en un matrimonio muy difícil, a saber, el matrimonio de Abigail (1 Samuel 25). Esta mujer era guapísima, joven, inteligente, prudente, temerosa de Dios, espiritual, con una fe profunda en Dios, práctica, hábil, leal y capaz, con dones de liderazgo, organización y planificación. Sirve de ejemplo para cada mujer cristiana. Su marido era perverso e insensato. Este hombre se llamaba Nabal, era rico, egoísta, mal hablado, sin gracia o compasión, maleducado, insolente y de mal humor. Nadie podía hablar con él. Sus siervos le temían. Su esposa tuvo que planear con cuidado el momento adecuado para tener una conversación con él.

Abigail era una mujer encantadora. Aun-

que tenía este marido, **no estaba amargada, ni anulada, ni coartada, ni imposibilitada, sino realizada; estaba bien dentro de su realidad.** Da la impresión de que estaba feliz, porque David nunca se habría fijado en ella si hubiese sido una amargada, resentida, o quejica. Ella hacía lo que tenía que hacer a pesar de su marido. Era una mujer de iniciativa y energía. ¿Estaba feliz con él? Claro que no, pero su mundo era mucho más grande que él. Ella era una esposa fiel y leal, y cumplía con sus deberes de esposa. Tuvo la oportunidad de dejar que David le matase a su marido y así librarse de él, sin embargo, le salvó la vida. Aceptó la realidad de lo que era su marido, no le justificó, ni puso excusas por él. Asumió la responsabilidad por la culpa de su marido y compensó por ella, haciendo aquello que él no quiso hacer. Intercedió por él y le salvó, siendo ejemplo para nosotros del papel que desempeña el intercesor de almas, y supremamente, nuestro Salvador.

Parecía que esta situación iba a continuar durante muchos años más, pero Dios le quitó la vida a Nabal. Él colmó el vaso de la indignación de Dios y Dios le quitó de en medio. Tenía otros planes para Abigail y la introdujo en ellos. Ella terminó siendo una de las esposas del rey David. Aceptó su oferta de matrimonio con estas palabras: *“He aquí tu sierva, que será una sierva para lavar los pies de los siervos de mi señor”*. En esto también se parece al Señor Jesús. Volvemos a hacernos la pregunta de antes: ¿Estaba feliz con David?

AL AFERRARSE A DIOS EN OBSTINADA Y
TENAZ OBEDIENCIA, DIOS SE CONMUEVE,
¡Y QUEDA POR VER LO QUE DIOS HARÁ A
FAVOR DE ESTA ALMA!

No es fácil ser una de varias esposas. ¿Tenía todo lo que la mujer moderna espera del matrimonio? Era evidente que no, pero ella sabía tratar con un hombre y sacar lo mejor de él. Era capaz de levantar el ánimo de David creyendo en él: *“La vida de mi señor será ligada en el haz de los que viven delante de Jehová tu Dios”*. En un momento de prueba, cuando parecía que David nunca llegaría al trono, ella fortaleció su fe en el Señor recordándole la promesa de Dios: *“Cuando Jehová haga con mi señor conforme a todo el bien que ha hablado de ti, y te establezca por príncipe sobre Israel...”*.

David la llevó al extranjero a vivir, pues, al casarse con él, se convirtió en la esposa de un fugitivo, con todo el peligro que esto implica. Fue un contraste marcado con su primer matrimonio de esposa de un hombre rico. Creo que **su felicidad no dependía de ningún hombre, ni de ninguna circunstancia, sino que ella estaba feliz en el Señor y se adaptaba a lo que Él tenía para ella**, porque venía de su mano, y ella le amaba, y delante de Él vivía. Era una mujer de fe y confiaba plenamente en que Dios haría todo lo que había prometido, aunque por el momento parecía imposible. Se animaba por las promesas de Dios y las daba por hechas.

Cuando una hija suya se apoya sobre el Señor, con total abandono de su propia voluntad, en obediencia a su Palabra, y con fe en que Dios hará lo que ha prometido, aunque vaya en contra de toda lógica humana



y parezca imposible... cuando se aferra a Dios en obstinada y tenaz obediencia a su Palabra, Dios se conmueve, ¡y queda por ver lo que Dios hará a favor de esta alma! **Empieza una tremenda aventura de fe en que se verá lo que Dios es capaz de hacer para aquel que en Él confía.** Pues Él es el Dios que te dice: *“Porque yo Jehová soy tu Dios, quien te sostiene de tu mano derecha, y te dice: No temas, yo te ayudo. No temas, gusano de Jacob (...) yo soy tu socorro, dice Jehová; el Santo de Israel es tu Redentor”* (Is. 41:13,14). *“Cuando pases por las aguas, yo estaré contigo; y si por los ríos, no te anegarán. Cuando pases por el fuego, no te quemarás, ni la llama arderá en ti. Porque yo Jehová, Dios tuyo, el Santo de Israel, soy tu Salvador”* (Is. 43:2, 3). Ciertamente, así fue para Abigail.



Qué palabra más sugerente! Para la mayoría se refiere a ciertos actos celebrados en honor de alguien. Para algunos, adquiere su significado en el modismo “darse un homenaje”, ya que son ellos mismos el centro de su universo.

Para los que buscamos las definiciones más precisas, según el diccionario, homenaje es un *juramento solemne de fidelidad hecho a un rey o señor...*

Pensando en estas cosas, recordé el primer versículo del capítulo 12 de la carta de Pablo a los Romanos: “Así que, hermanos, os ruego por las misericordias de Dios, que presentéis vuestros cuerpos en sacrificio vivo, santo, agradable a Dios, que es vuestro culto racional”. Y lo recordé, porque la palabra “culto” (por cierto, en desuso, y aunque comprendo la razón, no la comparto) quiere decir precisamente “homenaje”; concretamente: “Homenaje externo de respeto y amor que el hombre tributa a Dios”.

El manifiesto homenaje -el homenaje racional, consciente, voluntario- que podemos dar a nuestro amado Dios y Señor, es presentar nuestros cuerpos en **sacrificio vivo, santo, agradable a Dios**. Sacrificio... No es una palabra que nos guste. Porque se trata de un acto de abnegación, de negación de nosotros mismos, basado en el amor vehemente.

Cada vez vemos menos de este tipo de amor, del que no piensa en sí mismo o en su conveniencia, sino que se pone en el lugar del otro... como hizo Jesucristo. Por el contrario, **cada vez vemos más de esas excusas bien pensadas y desarrolladas que pretenden dar paz a nuestras conciencias y placer a nuestros cuerpos**, esos cuerpos que deberíamos presentar en sacrificio racional, agradable a Dios. En este sentido, hay dos corrientes de pensamiento muy de moda en los últimos años, que me tienen preocupada. Para mí, ambas nacen del mismo deseo o propósito: excusar nuestro pecado, excusar la falta de esfuerzo y sacrificio por nuestra parte. Y esto es muy peligroso, porque ese homenaje que debemos a Dios, esa fidelidad a nuestro Rey y Señor, se ve comprometida, ya que un siervo que se excusa por la falta de cumplimiento de su deber, poco o nada alegra a Aquel a quien sirve.

La primera “idea” o corriente de pensa-

miento a que me refiero, es aquella que **insiste desmedidamente en los ataques de Satanás hacia los santos**. Como todas las ideas que se propagan con celeridad, tiene una base de verdad, ya que numerosas veces se nos habla en la Biblia del deseo de Satanás en cuanto a los que somos salvos: él quiere que fracasemos. Nos ha pedido para zarandearnos como a trigo (Lc.22:31), y nos asecha (Ef.6:11). Ciertamente él anda alrededor buscando a quien devorar (1P.5:8), pero sólo alrededor... **Nuestro deber es resistir** (Ef.6:11; 1P.5:9; Stg.4:7), y él huirá de nosotros.

No podemos “culpar” a Satanás (escudándonos en su relativo poder) de cada desobediencia, de cada pecado, de cada desliz que tengamos. **Ni siquiera podemos culparlo de cada tentación que suframos**. Es muy fácil excusar nuestra falta de sacrificio, de resistencia, y achacar nuestra derrota al “enemigo de nuestras almas, que está ahí, pinchando, empujando constantemente...” ¿Constantemente? Satanás no tiene el don de la ubicuidad, él no puede estar en todas partes a la vez, algo que nuestro Señor y su Espíritu sí pueden hacer. **¡Confundimos** las tentaciones de nuestros propios deseos carnales

HOME

Por Débora Fer

Confundimos las
nuestros propios
con las asecha

ENAJE

rnández de Byle

con las asechanzas del diablo! El apóstol Santiago ya nos advirtió en cuanto a este tema en su carta, aunque su perspectiva era un poco distinta: **“Cuando alguno es tentado, no diga que es tentado de parte de Dios; porque Dios no puede ser tentado por el mal, ni Él tienta a nadie; sino que cada uno es tentado, cuando de su propia concupiscencia es atraído y seducido”** (1:13,14). Nuestras concupiscencias, una de esas palabras que desgraciadamente ya no se utilizan, pero cuyo significado es necesario que recordemos: “Apetito y deseo de los bienes terrenos. Apetito desordenado de placeres deshonestos”. Esto es lo que nos tienta... y viene de dentro de nosotros mismos.

La segunda corriente de pensamiento a la que me refería, está intrínsecamente ligada a esta “desconocida” palabra: concupiscencia. La idea peligrosa y errónea dice que como somos pecadores, no podemos dejar de pecar constantemente. De nuevo, la verdad de que

somos pecadores, y la verdad de que pecamos, hace que esta idea corra, y se repita, pero el peligro está, nuevamente, en eso de “constantemente”. Porque si somos nacidos de nuevo, aunque nuestra vieja natura-

leza está ahí, el Espíritu Santo la tiene bajo control. Podemos pecar, pero no es lo natural en el creyente renacido, y cada vez lo será menos, porque el que comenzó en nosotros la buena obra, la perfeccionará hasta el fin (Fil.1:6).

Somos conscientes de la diferencia entre la tentación y el pecado: todos tenemos tentaciones, pero sólo pecamos cuando nos dejamos caer en ellas. Pero es muy necesario que conozcamos también, que esas tentaciones no sólo vienen de afuera, sino que **residen principalmente en nosotros**. Hemos de sacrificarnos, esforzarnos mucho para controlar esas tentaciones que nacen de nuestros deseos equivocados, carnales. Los que nos dicen que la tentación viene siempre de Satanás o que nosotros no tenemos más remedio que pecar debido a nuestra naturaleza caída, están muy equivocados (aunque la idea suene bien porque nos hace sentir menos “responsables”). Porque más poderoso es Quien está con nosotros que nuestro enemigo, y eso es ciertísimo. Nuestro homenaje a Él, a nuestro todopoderoso Señor, es nuestro esfuerzo y sacrificio por mantenernos santos, apartados para Él, obedientes, sirviendo a otros, amándolos. **En esto hemos de centrar nuestros pensamientos y esfuerzo;** no en temer al enemigo y sus ataques, sino en la fuerza vencedora que nos ha sido dada por Dios a través de su Espíritu Santo.

Es cierto que el pecado nos asedia, ¡pero nosotros podemos despojarnos de él! (He.12:2). Para eso vino Cristo, ¡Él quitó de en medio el pecado! Y aunque nosotros pequemos, no debe ser nuestra meta buscar excusarnos de ello, sino proseguir a esa otra meta, al premio del supremo llamamiento de Dios en Cristo. A una vida de santidad que dé gloria a Dios y bendiga a nuestros semejantes. **No nos dejemos vencer de lo malo, sino vencamos con el bien el mal, sabiendo que tenemos al Espíritu Santo para ayudarnos en esta tarea.** Porque, como nos recuerda Juan: *“Todo aquel que es nacido de Dios, no practica el pecado, porque la simiente de Dios permanece en él; (...) Sabemos que todo aquel que ha nacido de Dios, no practica el pecado, pues Aquel que fue engendrado por Dios le guarda, y el maligno no le toca”* (1Jn.3:9; 5:18). 

s tentaciones de
s deseos carnales
anzas del diablo

¡Oh, qué amigo nos es Cristo!

Por M^a Luisa Villegas Cuadros



El poema núcleo principal del himno fue compuesto en 1855 por Joseph Scriven, un irlandés emigrado a Canadá. Fue escrito para dar consuelo y ánimo a su madre, quien se encontraba muy enferma allá en la húmeda y lejana Irlanda. Lo tituló *"Pray Without Ceasing"*, que traducido es: "Ora sin cesar". El señor Scriven nunca pensó que este poema iba a ser, años después, musicado y renombrado como *"What a Friend We Have in Jesus!"*, "¡Oh, qué amigo nos es Cristo!", en español, constituyendo uno de los himnos que más consuelo ha llevado a generaciones de cristianos.

La vida de Joseph Scriven es casi una novela trágica. Él sufrió a lo largo de su vida desengaños, desarraigo, penas e incomprendiones diversas que le llevaron a estar más de una vez deprimido, e incluso gravemente enfermo. Había nacido en Irlanda del Norte, en 1820, y estudió en Dublín. Él se preparó para introducirse en el ejército e ir a la India, pero su mala salud le hizo desistir. Una vez acabados los estudios y a punto de casarse con una joven irlandesa, sufrió otro duro golpe: su prometida se ahogó el día anterior a su boda. Parece que este fue el motivo más importante para emigrar a los 25 años a Ontario (Canadá), buscando una nueva vida.

La familia de Scriven pertenecía a los "Hermanos de Plymouth", un grupo religioso muy piadoso que creía en el sacerdocio de todos los creyentes, y la necesidad de la gracia para la justificación y la redención, y en llevar una vida cercana al Sermón del Monte. Y así de piadosa fue la vida de Scriven.

Una vez en Canadá comenzó una intensa labor de ayuda a los marginados y necesitados, lo que le granjeó un gran aprecio entre los más

desfavorecidos y un cierto desprecio entre algunos orgullosos conocidos. Así mismo, fue un buen consejero y tutor de quienes demandaban su ayuda. Años después de su muerte se le recordaba por su estilo de predicación, con un lenguaje sencillo y con una forma tranquila y sin pretensiones; y aún más sus obras de caridad, que realizaba en el anonimato.

En el poema que envió a su madre en 1855, el autor se admira de la grandeza del amor de Cristo, puesto de manifiesto al llevar Él mismo nuestros dolores, como un buen amigo nos ayuda en circunstancias difíciles. No es un amor cualquiera, pasajero, circunstancial; es el verdadero Amor, señalado en muchas partes de la Palabra (Juan 3:16; Ro.5:8; Ef.2:4-6...).

En las dos primeras estrofas anima al creyente a que **todo** lo lleve ante Dios en oración. Y *todo* es todo. Si hay falta de paz y gozo, lo tenemos que decir a Dios; si hay debilidad, cansancio, temor, podemos refugiarnos en Cristo orando en todo tiempo (Efesios 6:18); si tenemos el desprecio del mundo por causa del evangelio, no importa, hay promesas de bendición (Mateo 5:11-12). *"Dios es nuestro amparo y fortaleza, nuestro pronto auxilio en las tribulaciones"* (Salmos 46:1).

Finalmente, en la última estrofa el amor de Cristo se ha demostrado en que se hizo hombre, se humanó, y así Él recibió el castigo que sólo nosotros merecíamos. Por ello es un Amigo eterno, en el cual podemos confiar. En otras versiones dice: *"Jesucristo es nuestro amigo, de ello prueba cierta dio, aceptando el cruel castigo que jamás Él mereció. Y hoy su pueblo redimido vive ya en seguridad, confiando en este amigo que le dio la libertad"*.

Tres años más tarde parecía que le sonreía

Este poema fue escrito para dar consuelo y ánimo a una madre enferma y lejos de su hijo

LETRA

la vida de nuevo. Iba a casarse con otra joven cristiana. Pero otra vez la tragedia se cernió sobre su vida, ya que la joven falleció de una neumonía, afección frecuente en la época y de difícil cura, al no haberse descubierto aún los antibióticos. Desde entonces, dedicó el resto de su vida a la tutoría, la predicación y la ayuda a los demás. Pero este trabajo en favor del necesitado no fue bien comprendido, y Scriven se encontró a menudo muy desamparado.

Cuando tenía 66 años, cayó enfermo y en un profundo desaliento. Un amigo que lo cuidaba relató que abandonó la habitación, y cuando regresó, Scriven había desaparecido. Después de una intensa búsqueda, a la mañana siguiente, lo encontraron ahogado en el río. Fue enterrado en una tumba cercana a la de su segunda prometida. En su tumba, una placa recuerda: *"Bienaventurados los de limpio corazón, porque ellos verán a Dios"* (Mateo 5:8).

De los más de 100 himnos que escribió, mejor contruidos o apoyados en textos bíblicos, este es el más conocido.

La música fue compuesta en 1868 por Charles C. Converse quien no sabía a quién pertenecía ese precioso poema. No fue hasta 1880 en que se constató que el autor era Scriven.

El traductor al español, Leandro Garza Mora, nacido en Texas, tiene también una buena historia, ya que fue pionero de la obra presbiteriana en Méjico. Su madre recibió una Biblia de un soldado americano, Biblia que fue rota por el párroco del pueblo. No sucedió hasta que fue adulto que contactó con un misionero americano, e intercambiaron conocimientos; uno le enseñó español, y el otro inglés, usando un Nuevo Testamento para ello. Y su vida cambió.

Vidas que se entrelazan para construir vehículos de bendición para muchos... 



1

¡Oh, qué amigo nos es Cristo!
Él llevó nuestro dolor;
Y nos manda que llevemos
todo a Dios en oración.
¿Está el hombre desprovisto
de paz, gozo y santo amor?
Esto es porque no llevamos
todo a Dios, en oración.

2

¿Estás débil y cargado
de cuidados y temor?
A Jesús, refugio eterno,
muéstraselo en oración.
¿Te desprecian tus amigos?
Muéstraselo en oración.
En sus brazos de amor tierno,
paz tendrá tu corazón.

3

Sólo Cristo es un Amigo,
de esto prueba nos mostró,
Pues para llevar consigo
al culpable, se humanó.
Del cristiano el castigo,
con su llaga Él pagó.
Hallo a Cristo amigo fiel;
¡Bendito quien fía en Él!

Letra: Joseph Scriven
Traducción: Leandro Garza Mora
Música: Charles Crozat Converse

El juego y los juguetes (II)

Por Ester Martínez Vera - Psicóloga

*“Los juegos de los niños deberían considerarse sus actos más serios”
(Montaigne)*



Seguimos con el tema que empezamos en el pasado número de nuestra revista, dedicado a las mamás y los juegos de los niños.

A partir de los 6 ó 7 años

Aprovechando que el niño ya valora el jugar en grupo, se ha de potenciar, al máximo, lo que se ha venido a llamar el “juego cooperativo”.

Este tipo de entretenimiento infantil busca la colaboración de los jugadores, que unen sus fuerzas, para conseguir un objetivo común, pero sin que haya un vencedor o un grupo ganador, sobre un perdedor o perdedores.

El objetivo de estos juegos es que se lo pasen bien, pero, sobre todo, que aprendan a colaborar y a respetar a los demás.

El problema es que para estos juegos se necesita espacio y, hoy, se vive en pisos o apartamentos que no cuentan con demasiada superficie para actividades lúdicas; la mayoría son pisos que no cuentan con jardines ni terrazas. Las plazas y las calles han dejado, desgraciadamente, de ser lugares seguros; pero se tiene que recuperar, de alguna manera, que los niños puedan volver a jugar en grupo, sin necesidad de ser vencedores ni vencidos. En esto, los adultos deben colaborar muchísimo, no inculcándoles la necesidad de ganar sino más bien, la de colaborar y disfrutar del juego, proporcionándoles espacios, como sea, en los que puedan divertirse y pasárselo bien (alguna terraza grande de alguno de los niños, alguna plaza en la que los adultos los vigilen, en algún polideportivo del pueblo, un parque, etc.).

Ejemplo de estos juegos sería saltar a la cuerda, al pañuelo, al escondite, las esquinas, el fútbolín, la rayuela, etc., que, por antiguos que parezcan, tienen mucho de pedagógico y si-

guen encantando a los niños, aunque ahora, con las pantallas, han perdido muchísimos adeptos, y los niños los rechazan antes de ver lo divertidos que pueden llegar a ser.

Todas las personas que hoy tenemos más de 40 años, recordamos los ratos tan fabulosos que pasamos con esos juegos, y no podemos dejar que los hijos y nietos se pierdan ese placer y no disfruten de ellos.

El problema principal, como mencionamos arriba, es que los niños están demasiado encerrados; la TV, los videojuegos, el ordenador... son instrumentos lúdicos, pero que potencian el aislamiento, la soledad, las adicciones conjuntas, y privan de la colaboración de unos con otros, la amistad, la luz del sol, el aire libre, y del tan necesario cansancio físico para poder descansar mejor por la noche.

Los juegos inteligentes

¿Qué podemos recomendar en cuanto a los llamados juegos inteligentes?

Aunque, por nuestra parte, reivindicamos los juegos mencionados en los párrafos anteriores, no podemos cerrar los ojos ante las nuevas tecnologías que han ido ocupando y sustituyendo, paulatinamente, la mayor parte de las estanterías en las tiendas de juguetes.

Se llaman “juegos inteligentes” porque actúan según un mecanismo que les hace funcionar. Muñecos que lloran, hacen pipí, andan, etc., coches que marchan en todas direcciones, aviones que vuelan, teledirigidos, teléfonos que hablan...

Son juguetes que, ciertamente, captan la atención del niño, sobre todo porque les interesa cómo funcionan.

En los primeros años de vida, el juguete mecánico más recomendable será el más sencillo; una mezcla de muchísimos sonidos, luces y movimiento puede ser demasiado.

Evitemos los instrumentos lúdicos que potencian el aislamiento, la soledad, las adicciones conjuntas...

Tienen argumentos en su favor y en su contra.

A favor:

- Potencian su curiosidad
- Se entusiasman
- Pueden jugar, un ratito, solos
- Hay muchísimos para escoger
- Le ayudan a educarse en sonidos, colores, música, etc.

En contra:

- Puede que con un exceso de estímulos se disperse su atención
- Cuando son muy complicados pueden aburrirle
- No potencian mucho la creatividad
- Hay el peligro de que sustituyan a los padres en el juego
- Pueden ser irritantes si se utilizan en exceso y si hay sonidos y luces constantemente a su alrededor
- Se abandonarán pronto. En todos los rincones de las casas encontraremos juguetes de este tipo abandonados

Los cuentos

Aunque no sean un juego, los cuentos entrarán a formar parte también de la vida lúdica del niño, de forma muy importante. Por eso hacemos aquí un apartado para que, desde muy pequeños, hijos y padres pasen tiempo juntos con los libros; en principio con cuentos sencillos con grandes dibujos y colorido, para ir derivando hacia historias, aventuras, etc., adecuadas a cada edad.

Hemos de recordar que los niños crean vínculos muy importantes con los padres a través de los cuentos. Es por eso que tiene que haber libros en la casa, al alcance de todos, desde que estos son muy pequeños.

El contacto precoz del niño con los libros va a estimular su imaginación, sus hábitos de lectura, su interés por la naturaleza. También será

un método de enseñanza; a través de los cuentos se aprende muchísimo de la vida, de las relaciones familiares, sociales, del altruismo y, además, se aprende a leer y a escribir.

Ha llegado a nuestro conocimiento que se están creando “bebetecas” en diferentes bibliotecas de nuestro país. Son espacios de pre-lectura, donde bebés y padres (o abuelos), usando cuentos, refuerzan las relaciones afectivas con niños muy pequeños.

Básicamente, se utilizan cuentos que los bebés pueden ver, tocar, oír, etc. Sabemos que hasta los 2 años, el niño aprende, básicamente, a través de sus sentidos.

Por lo tanto, para pasar ratos buenos con los niños más pequeños, no debemos olvidar lo lúdico que, además de jugar con juguetes, puede ser acercarnos a los libros, juntamente con ellos.

Valor a transmitir

Enseñémosles a valorar, desde pequeños, los beneficios del descanso, el ocio. Ellos han de tener, lo mismo que los adultos, tiempos libres y un día totalmente de descanso de deberes, tareas... A ellos también se les aplicaría el texto de: “Seis días trabajarás (...) mas el séptimo día descansarás...” (Éxodo 20:9-10).

También, en aras de tener tiempos libres en los que jugar como ellos quieran, debemos enseñarles a distribuir el tiempo de forma adecuada; Hay tiempo para trabajar y tiempo para descansar... (Eclesiastés 3:1-8).

¿Qué te parece? 



EL ORIGEN DE LAS ESPECIES

Por Ramón Gómez y Eduarda Lerma



El 24 de noviembre de 1859 se publicó en Londres el libro *“El Origen de las Especies”*, la obra más conocida del naturalista Charles Darwin. Este libro estableció las bases de la moderna **Teoría de la Evolución**. Darwin propuso que las distintas especies de seres vivos se originaron a partir de otras especies mediante un proceso de transformación lenta y gradual, cuyo principal mecanismo es la *Selección Natural*. Hoy en día la evolución es la idea más influyente en el modo de pensar del mundo occidental. Pero... ¿es cierta la evolución? En este artículo y los siguientes, vamos a examinar la teoría darwinista a la luz de los avances científicos de estos últimos 150 años. Para **examinar la cuestión del origen de las especies** vamos a proceder siguiendo el método usado por los científicos para el estudio de la naturaleza, el denominado **“método científico”** que consta de tres pasos: pregunta, hipótesis y observación.

El primer paso del método científico consiste en definir claramente la pregunta que queremos contestar. En nuestro caso la pregunta es: **¿Cómo se originaron las distintas especies de animales y plantas?**

El segundo paso del método científico consiste en proponer varias hipótesis, es decir, varias respuestas posibles a nuestra pregunta.

Las dos únicas respuestas a la pregunta ¿Cómo se originaron las especies?, son la hipótesis naturalista y la hipótesis del diseño. No existe una tercera. Por lo tanto, nuestra tarea consiste en decidir cuál de ellas es la verdadera y cuál es la falsa.

El **Naturalismo o Materialismo** postula que las especies surgen por un proceso de transformación de otras especies preexistentes. Este proceso se denomina Evolución.

El **Diseño** postula que las especies biológicas poseen características que se explican mejor por la actividad de un agente inteligente.

El tercer paso del método científico consiste en la observación. **La observación cuidadosa de la naturaleza** nos permitirá decidir cuál de las dos

hipótesis que estamos evaluando se ajusta a la realidad, es decir, cuál de ellas es la verdadera. En el caso de las especies y su origen, debemos observar las características propias que distinguen a cada especie. Por ejemplo, la característica fundamental del ave es que posee alas. Debemos observar qué características diferencian a una especie de otra. Por ejemplo, los reptiles no poseen alas, sino patas. Y, considerando estas características, debemos preguntarnos si ellas indican un origen material o un origen inteligente.

Una especie es un conjunto de individuos que se reproducen entre sí.

Comparando sus funciones, podemos ver claras diferencias entre las distintas especies; por ejemplo, el caballo corre, pero el ave vuela.

Comparando sus órganos, observamos también claras diferencias entre una y otra especie; por ejemplo, el caballo tiene patas, el ave tiene alas.

Si comparamos sus genomas, también podemos observar diferencias entre una especie y otra, puesto que **cada especie posee un genoma diferente de las demás**.

En el siglo XX la ciencia ha realizado **tres importantes descubrimientos** relativos a las distinciones entre una especie y otra:

Respecto a las diferentes funciones, los científicos han encontrado que las funciones biológicas de los seres vivos son el resultado de sistemas irreduciblemente complejos, que no pueden surgir por evolución gradual.

Respecto a los diferentes órganos, tenemos la Explosión Cámbrica, que es la aparición repentina en el registro fósil de los grandes tipos de animales y plantas. Ahora tenemos más datos.

Respecto al genoma, la ciencia ha descubierto que las variaciones dentro de una especie están limitadas por la información contenida en el genoma de la especie.

En los próximos artículos examinaremos **estos tres avances científicos** y observaremos que las evidencias científicas muestran que la evolución es imposible.



Las evidencias científicas muestran que la evolución es imposible

No me olvidaré de ti

Por Miriam M. Córdoba de Urquiza



Olvidar es una acción involuntaria que consiste en dejar de recordar, o de guardar en la memoria información adquirida. Con frecuencia, nuestra memoria nos juega malas pasadas en momentos importantes, donde necesitamos con urgencia recordar un determinado hecho o suceso. No podemos controlar qué recordar y qué olvidar. Los expertos creen que el responsable de esto es un mecanismo de inhibición que reprime los recuerdos que provocan interrupciones cuando alguien quiere recordar algo concreto. Poco a poco esa represión provoca que se borre ese recuerdo.

Ahora bien, podemos olvidar muchas cosas: qué vestido nos pusimos para el último casamiento al que fuimos; qué vianda escolar le preparamos a nuestro hijo la semana pasada; cuál fue el tema del último mensaje que escuchamos, etc. Pero olvidarnos de nuestra edad, la fecha de nuestro cumpleaños, de nuestros hijos... ¡Imposible!

Hay en la Palabra de Dios una pregunta que me impacta en gran manera: *¿Se olvidará la mujer de lo que dio a luz, para dejar de compadecerse del hijo de su vientre? Aunque olvide ella, yo nunca me olvidaré de ti (Isaías 49:15). Y continúa diciendo: ...en las palmas de las manos te tengo esculpida (v.16).*

Es difícilísimo que una mujer llegue a olvidarse del hijo que es fruto de sus entrañas; pues bien, aunque eso llegase a ocurrir, y desgraciadamente ocurre, el Señor no se olvida de su pueblo, al que creó y formó desde el seno. Amiga, **Dios no se olvidará de ti nunca**. Su amor hacia nosotras no depende de las cualidades que tengamos, o de la multitud de de-

fectos que poseamos, sino de su decisión de amarnos hasta el límite de entregar a su único Hijo para nuestra salvación (Juan 3:16). La memoria de Dios en cuanto a nosotras está por encima de la comprensión humana. El amor incondicional de Dios te abarca a ti, independientemente de lo que hayas hecho, o de tus méritos. Es un amor que cuando toca nuestro corazón, este nunca vuelve a ser el mismo.

Sin embargo, y para nuestro bien, sí hay algo que Dios olvida, y lo olvida para siempre: Nuestro pecado. *“¿Qué Dios como tú, que perdona la maldad, y olvida el pecado del remanente de su heredad? No retuvo para siempre su enojo, porque se deleita en misericordia. El volverá a tener misericordia de nosotros; sepultará nuestras iniquidades, y echará en lo profundo del mar todos nuestros pecados” (Miqueas 7:18-19). “Perdonaré su error, y no me acordaré más de su pecado” (Jeremías 31:34).* Si realmente tenemos una comunión íntima con Dios, debemos percatarnos de que Él ya no se acuerda de ningún pecado que cometimos en nuestro pasado, no importa el pecado; la sangre de Jesús y la misericordia de Dios tienen poder para perdonar, limpiar y olvidar toda nuestra maldad. Y cuando perdona, olvida, es decir, no vuelve a acusarnos o castigarnos por pecados del pasado. ¡Qué alivio! ¡Qué tranquilizador!

Amiga querida, ¿no deseas acercarte a un Dios tan misericordioso? **En Dios descubrimos un amor incondicional, donde cada una redescubre su dignidad y su propia identidad.** Y este amor nos envuelve y cobija desde ahora y para siempre. No te olvides de Dios y Él no se olvidará de ti.

No te olvides de Dios y Él no se olvidará de ti

LLAMADAS A SER LUZ Y SAL

Por Pilar López de Corral

Este es el llamado que Cristo hizo a sus seguidores en el Sermón del Monte. Todas sabemos que la sal no sólo da sabor a los alimentos, sino que, además, los preserva de la descomposición y la podredumbre. Como mujeres cristianas, debemos influir en el mundo, servir de conservador, por medio de la proclamación del Evangelio de Cristo.

La luz ilustra la santidad y la piedad de la vida práctica del creyente, que alumbra a otros al contemplar estos su bien hacer. No importa la edad que tengas, ni tu posición social, la tarea de *alumbrar* no es sólo para los que han estudiado teología o para los ancianos y pastores responsables de la congregación.

Ser luz y sal en la tierra, es aplicable para cada persona que ha entendido su estado de perdición, a causa del pecado que todos hemos heredado de nuestros padres Adán y Eva. Y que habiéndonos sido dado el arrepentimiento, por el Espíritu Santo fuimos traídos al conocimiento de la salvación por gracia, en Cristo Jesús, quien es la luz del mundo.

El sol fue creado para alumbrar, y separar el día de la noche. Los creyentes en Jesús resucitado, hemos sido salvados para alumbrar el camino a los que están perdidos y condenados en sus delitos y pecados. **Si eres una seguidora genuina del Cristo encarnado, muerto y resucitado por tus pecados, tú estás capacitada para alumbrar las tinieblas de cuantos te rodean.**

La presencia de Jesús esclareció las tinieblas de muchos ciegos espirituales durante su ministerio en la tierra, y hoy lo hace a través de ti,

por medio de la proclamación de su Palabra y tu testimonio personal. Nadie debe llegar a tu ámbito personal como abuela, madre, esposa, empleada, vecina o amiga, y no disfrutar de la luz del evangelio de Cristo.

Al comienzo de su ministerio, Jesús citó las palabras dichas por el profeta Isaías: ***“Tierra de Zabulón y tierra de Neftalí, camino del mar, al otro lado del Jordán, Galilea de los gentiles; El pueblo asentado en tinieblas vio gran luz; y a los asentados en región de sombra de muerte, Luz les resplandeció. Desde entonces comenzó Jesús a predicar, y a decir: Arrepentíos, porque el reino de los cielos se ha acercado”*** (Mateo. 4:15-17).

La luz que resplandeció en la persona de Jesús, es su glorioso mensaje de arrepentimiento para perdón de pecados. Dice el salmista en su oración: ***“Envía tu luz y tu verdad; éstas me guiarán; Me conducirán a tu santo monte, y a tus moradas”*** (Salmo 43:3).

No hay otro plan, ni otro método, para llegar al conocimiento de nuestro estado de perdición eterna a causa de nuestros pecados, si no es por el glorioso Evangelio de Dios, quien ilumina las tinieblas del corazón que es expuesto a su Palabra, dándole arrepentimiento de sus pecados, y fe para creer en el sacrificio de Cristo en la cruz, muriendo en su lugar para pagar por sus pecados.

Este fue el método que Jesús usó, y el que dejó a sus seguidores de todas las épocas, hasta que Él vuelva.

“... Id por todo el mundo y predicad el evangelio a toda criatura” (Mr. 16:15).

Hoy no está de moda hablar del pecado ni de

arrepentimiento; se suaviza el evangelio para que los oyentes no se ofendan por una predicción “dura”. Cierta escritor cristiano dijo con mucha razón: *Si nosotros rebajamos el evangelio de manera que sea agradable a los que nos escuchan, estamos dejando de ser la sal de la tierra, y se desvanece la influencia que el evangelio ejerce por medio nuestro, en otros.* Esta influencia es efectiva cuando estamos verdaderamente comprometidas con el alto llamado que tenemos de Dios nuestro Padre: **ser sal y luz.**

El apóstol Pablo en su segunda carta a los Corintios dice que: ***“... el dios de este siglo (el diablo) cegó el entendimiento de los incrédulos, para que no les resplandezca la luz del evangelio de la gloria de Cristo, el cual es la imagen de Dios (...) Porque Dios, que mandó que de las tinieblas resplandeciese la luz, es el que resplandeció en nuestros corazones, para iluminación del conocimiento de la gloria de Dios en la faz de Jesucristo” (2 Co. 4:4,6).***

Esta es la experiencia de cada una a las que por medio del evangelio nos resplandeció la luz y alumbró nuestras tinieblas para venir a salvación por medio de Jesucristo nuestro Salvador. No hay otras criaturas sobre la tierra que hayan participado de la redención en Cristo Jesús, que puedan compartir esta experiencia. Ni aun los ángeles del cielo, pues ellos no han pecado y no tienen necesidad de ser redimidos; sólo el género humano.

En el capítulo cinco de su segunda carta a los Corintios, Pablo enseña acerca del deber del discípulo de Cristo de anunciar el evangelio de salvación: ***“Y todo esto proviene de Dios, quien nos reconcilió consigo mismo por Cristo, y nos dio el ministerio de la reconciliación; que Dios estaba en Cristo reconciliando consigo al mundo, no tomándoles en cuenta a los hombres sus pecados, y nos encargó a nosotros la palabra de la reconciliación. Así que, somos embajadores en nombre de Cristo, como si Dios rogase por medio de nosotros; os rogamos en nombre de Cristo: Reconciliaos con Dios” (2ª Co. 5:18-20).***

Estas son palabras de Dios escritas por medio de Pablo, y no son una sugerencia que podemos asumir o no, sino que son un mandamiento de Dios Padre, que debemos cumplir, tú y

yo. Si es que hemos pasado por la experiencia de la reconciliación con Dios y disfrutamos de la paz con Dios y del perdón de nuestros pecados, debemos compartir y proclamar las buenas nuevas, ¡el Evangelio de Salvación!

Este es el motivo por el cual hemos sido dejadas aquí por algún tiempo, después de haber sido salvadas: para ser **sal y luz** a otras personas, empezando por nuestros seres queridos y ampliando el círculo a cuantos nos rodean. Es un menosprecio a la obra y a los sufrimientos de Cristo, callar este glorioso mensaje de tan alto valor y trascendencia, y no compartir con aquellos que viven en tinieblas espirituales y condenados al infierno para toda la eternidad. **¡No te olvides de que Dios te dio el ministerio de reconciliación de los pecadores con Dios, por medio de Cristo Jesús!** 



¡No podemos callar este glorioso mensaje de tan alto valor y trascendencia, y no compartir con aquellos que viven en tinieblas espirituales!



En nuestro Aniversario, tras tres décadas de caminar juntas, no podía faltar la voz de nuestras amadas suscriptoras, la razón y apoyo de Caminemos Juntas. Gracias por estar ahí, gracias por hacer posible esta labor, gracias por contribuir a que la Vida que es Jesucristo y es en Él, sea presentada a través de este humilde ministerio. ¡Gracias!

Muchas felicidades y bendiciones del Señor Jesucristo les deseamos al colectivo de colaboradoras de la revista "Caminemos Juntas" desde Cuba, la iglesia Bautista del Cotorro. Acá las mujeres seguimos cada número de la revista y lo compartimos. Aprendiendo a través de ellos también los consejos de Dios para las mujeres (...). Agradecidas por este año, por todas las revistas que recibimos de ustedes. Nos apena no poder pagar la suscripción. No sé cómo hacerlo en mi país (...). Pero estamos muy agradecidas por todas las veces que nos sirvieron. Es nuestro deseo que Dios les continúe bendiciendo y



su publicación siga siendo de bendición a tantas mujeres.

Reciban nuestro saludo y abrazo. Las amamos en el Señor.

Yamila Guerra (Cuba)

Con gran gozo recibí vuestro envío tan precioso. Recibid mi gratitud de corazón. El primer ejemplar lo entregué hoy en la iglesia a una joven boliviana casada con un alemán. Ella terminó sus estudios de dentista aquí, es creyente y tiene dos hijos adolescentes. Se alegró mucho porque difícilmente puede encontrar aquí literatura cristiana en castellano (...). ¡GRACIAS! Nuestro Señor os bendiga por ello...

Gudrun (Alemania)

¡Bendiciones! hermanas de Caminemos Juntas. Alabo al Señor, unida a ustedes en estos 30 años, dando esperanza y aliento a las mujeres alrededor del mundo con esta hermosa revista. (...) Ha sido un gozo recibir su revista este año, y ha llegado a otras mujeres siendo de edificación espiritual y bendición para nuestras vidas.

Rayda Ortega (Cuba)

Hace dos años, mi iglesia promociona sus revistas y he quedado encantada con lo que Dios hace en sus vidas... Justo en estos momentos de mi vida, estoy atravesando pruebas muy duras (...). Por favor, sigan adelante y, si pueden, oren por mi vida; el camino es duro, pero con la ayuda de Él, espero en Su voluntad.

Melissa Montenegro (Bolivia)

Me pongo en contacto con vosotras para agradecer la labor que estáis realizando con la revista CAMINEMOS JUNTAS. Hace muchos años que recibo vuestra revista (...). Especialmente quería mencionar el ejemplar de los meses de Julio-Agosto de este año. El Señor utilizó a todas vuestras colaboradoras para ayudarme y fortalecerme, a través de sus artículos, en unas circunstancias personales delicadas.

Encarna Viles Duró (España)

Me dirijo a ustedes para felicitarlas, pues he recibido su publicación y me parece excelente. Todas las hermanas que escriben son dignas de felicitación por sus acertados artículos.

Hoy en día, debido a la tecnología digital, apenas hay revistas en papel. El título "Caminemos Juntas" me gusta mucho, y tal como dijera D. Antonio Machado, "caminante, no hay camino, se hace camino al andar...". Sin más, que el Señor os bendiga en vuestra labor.

Carmen Rosa Serrano (Algeciras, España)

Esta revista bimensual es de gran bendición para mi vida. Sus artículos son variados, y su contenido es actual y muy interesante. Animan mi vida espiritual como creyente y fortalecen mi fe. Sus consejos me ayudan en mi diario caminar, física y espiritualmente. Gracias a todas las que hacéis posible esta realidad.

Ita de Zumeta (León, España)

A mis queridas hermanas de Caminemos Juntas. Realmente es hermoso y muy alentador compartir este ministerio con ustedes. Aun en la distancia se puede percibir el amor cristiano que nos une y el gran cariño y compromiso con esta tarea. Para mí son de gran bendición. Gracias por el ánimo y cariño que recibo en cada mail. Un gran abrazo para todas en estas fechas festivas...

Miriam Córdoba de Urquiza (Argentina)

Muchas gracias por el material de la revista, muy valioso para mí. Dios las siga bendiciendo y usando para su gloria.

Amelia Martínez (Uruguay)

Dice el libro del Eclesiastés que hay un momento para todo, y un tiempo para cada cosa bajo el sol. Un tiempo para demoler y un tiempo para edificar; un tiempo para arrojar piedras y un tiempo para recogerlas; un tiempo para buscar y un tiempo para perder; un tiempo para callar y un tiempo para hablar. La vida está marcada por estos tiempos, y la sabiduría consiste en vivir cada uno de ellos con sus circunstancias y en su propia densidad.

Cualquiera sea el momento en el que estemos parados durante este nuevo año, les deseo a todos que sea fecundo y una nueva oportunidad para crecer. En Cristo, para todo el equipo de Caminemos Juntas

Karen Anahi Arauz (Buenos Aires, Argentina)

Escudriñando cada día..

{ Bosquejos para estudios bíblicos, siguiendo en los pasos de los de Berea (Hechos 17)

Por Raquel Vázquez de Campilongo

ORACIÓN EN LO PROFUNDO DE LA PRUEBA

Muchos ejemplos tenemos en el Antiguo y Nuevo Testamentos de oraciones hechas desde lo profundo de la prueba; todas ellas nos dejan una lección para nuestras vidas. Pero hoy vamos a meditar en una oración que sobresale sobre todas, y es la que realizó nuestro Señor Jesucristo en el huerto de Getsemaní.

1) MOMENTOS PREVIOS A LA ORACIÓN EN GETSEMANÍ

A) Persecución y traición

Estaba cerca la fiesta de la Pascua y los sacerdotes y escribas buscaban cómo matarle. Se les hacía difícil porque tenían al pueblo a favor de Jesús, pero Judas se lo facilitó; fue y les dijo cómo se lo entregaría, por supuesto sacando un beneficio económico, ¡treinta piezas de plata! **Lc.22:1-6**. Al Señor de la gloria, no le era ajeno esto que estaba sucediendo; ya les había adelantado a sus discípulos que **"le era necesario ir a Jerusalén y padecer mucho de los ancianos, de los principales sacerdotes y de los escribas, y ser muerto, y resucitar al tercer día"**. La traición es uno de los dolores morales más grandes, y el Señor Jesús en su humanidad la sufrió **Sal.41:9**.

B) La última Pascua

Llegó al fin la fiesta de los panes sin levadura, era algo muy especial para el Señor Jesús. Se había ocupado de conseguir un lugar para estar a solas con sus discípulos antes de padecer, deseaba mucho estar con ellos celebrando esa pascua, volcando su corazón con los suyos **Lc.22:15**. ¿Con quiénes queremos

estar cuando estamos padeciendo o vamos a atravesar una prueba? ¿Es con aquellos que temen a Dios y con los cuales podemos volcar nuestro corazón y ser fortalecidos en oración y con la Palabra de Dios? El Señor quería estar con los suyos, y comparte también en Espíritu con nosotras cuando nos reunimos en Su nombre. ¡Qué privilegio! **Mt.18:20**.

Llegada la hora, se sentó con los doce en aquel gran aposento alto para comer la Pascua, y allí comenzó a decir a sus discípulos lo que le iba a suceder. Señaló que uno de ellos le iba a entregar, la mano del cual estaba cerca de su plato.

Luego, **"...mientras comían, Jesús tomó pan y bendijo, y lo partió y les dio, diciendo: Tomad, esto es mi cuerpo"** **Mr.14.22**. Les había mostrado de manera gráfica, con algo cotidiano como el pan partido, lo que sucedería con Él. Su cuerpo sería partido; torturado, golpeado y clavado en una cruz. Él ocuparía el lugar del cordero pascual, Él era **"el Cordero de Dios que quita el pecado del mundo"** **Jn1:29**.

"Y tomando la copa, y habiendo dado gracias, les dio; y bebieron de ella todos. Y les dijo: Esto es mi sangre del nuevo pacto, que por muchos se derrama" **Mr.14:23,24**. Era perfectamente consciente de que derramaría su sangre, era un nuevo pacto, no más corderitos que eran figura de lo que Él haría una vez y para siempre. Su voluntaria aceptación de la necesidad, se debía a su resolución de salvar al mundo. Debía morir porque iba a redimir, y Él iba a redimir porque no podía hacer menos que amar.

Después, antes de salir para el huerto, dice en

Mt.26:30 que cantaron el himno. ¿Qué letra tendría ese himno? Algunos piensan que se trataría de la segunda parte del Hal-lel (**Sal-mos 115-118**). No lo sabemos con certeza, pero ahora se encaminaba el Señor al momento culmen de su servicio en este mundo.

2) ORACIÓN EN GETSEMANÍ

A) Camino al huerto

Getsemaní en arameo significa “lagar de aceite”. El huerto o bosque de olivos estaba ubicado al pie del monte de los Olivos, frente a Jerusalén, y al este del Torrente de Cedrón. Hoy hay allí algunos templos que se han construido, aunque han quedado también olivos. Según **Lc.21:37, Jn.18:2**, Jesús frecuentaba el lugar muchas veces con sus discípulos. Ahora sería para vivir una terrible agonía. Se dice que la palabra griega agonía describe a alguien que está luchando con un gran miedo.

Se van acercando al lugar, y el Señor sabe que una vez que Él sea entregado por aquel beso de Judas, los demás discípulos huirán, y se lo comunica: **Mt.26:31**. Allí Pedro asegura que él no lo negaría, aunque su miedo después lo llevó a hacerlo tres veces, tal como Jesús lo predijo **Mt.26:34**.

B) Tristeza hasta la muerte

Mt.26:37 nos dice que “comenzó a entristecerse y a angustiarse en gran manera” y dijo a sus discípulos: “**Mi alma está muy triste, hasta la muerte; quedaos aquí, y velad conmigo**”.

Les había pedido que oraran para que no entrasen en tentación, que le acompañaran en oración en esos momentos de prueba. Él se apartó de ellos a cierta distancia, y puesto de rodillas oró aquella oración donde está librando la lucha suprema para someter su voluntad humana, a la voluntad de Dios: “**Padre, si quieres, pasa de mí esta copa; pero no se haga mi voluntad, sino la tuya**” **Lc.22:42**.

Jesús estaba dispuesto a obedecer, aunque le era amarga aquella situación que debía pasar; había perfecta sujeción al Padre.

Marcos agrega algo más de esta oración en **Mr.14:36**: “**Abba, Padre, todas las cosas son posibles para ti; aparta de mí esta copa; mas no lo que yo quiero, sino lo que tú**”. Se dice que esta palabra Abba era la que empleaba un niño para dirigirse a su padre. Con esa

confianza de un hijito a su padre, nuestro Señor se dirigió a Dios en su agonía; la tendencia en su carne era evitar esa situación difícil. Nosotras somos también hijas de ese Padre que Cristo nos vino a dar a conocer, y podemos acercarnos a Él confiadamente: “**Pues no habéis recibido el espíritu de esclavitud para estar otra vez en temor, sino que habéis recibido el espíritu de adopción, por el cual clamamos: ¡Abba, Padre!**” **Ro.8:15**.

Lucas señala dos cosas respecto a esta escena: “**Se apareció un ángel del cielo para fortalecerle**” **Lc.22:43**. En su humanidad, Jesús necesitaba fortaleza para cumplir su misión. El Señor mismo nos fortalece a nosotras cuando lo necesitamos **Sal.46:1**.

El otro dato que señala Lucas es que el “dormirse” de los discípulos era “**a causa de la tristeza**” **Lc.22:45**. Y aunque era justificada la causa, el Señor les dice: “**¿Por qué dormís? Levantaos y orad para que no entréis en tentación**” **Lc.22:46**.

Nos muestra así, que el mandato de orar para no entrar en tentación, debe estar por encima de cualquier circunstancia triste que nos toque vivir. El Señor, en la tristeza oraba más intensamente **Lc.22:44**.

C) Firmeza en su propósito

Marcos señala que tres veces se apartó Jesús a orar y les pidió a sus discípulos que oraran para no entrar en tentación, y las tres veces los halló durmiendo **Mr.14:41**. Y aquí vemos al Señor, ya fortalecido en su propósito de dar su vida y dispuesto a enfrentar la prueba: “**Levantaos, vamos; he aquí, se acerca el que me entrega**” **Mr.14:42**. En su firmeza, alienta también a sus discípulos a levantarse y seguir. Tan firme estaba que se adelantó a aquella turba liderada por Judas, de soldados, alguaciles de los principales sacerdotes y de los fariseos, y les dijo: “**¿A quién buscáis?**” **Jn.18:4**. Y cuando le dijeron a Jesús nazareno, Él les dijo: “**Yo soy**”. Tal fue el impacto de estas palabras, que retrocedieron y cayeron a tierra **Lc.18:6**.

¡Él estaba resuelto a beber la copa que el Padre le había dado! **Jn.18:11**.

¡Gracias Señor, porque todo lo hiciste para salvarnos! Aunque no llegamos a comprender la profundidad de tu amor, te alabamos y nos postramos en adoración. 

 Olas de la Reforma en España

Por Gloria Rodríguez Valdivieso



I Guadaluquivir! ¡Cuánto podría contar el río si se le cediera la palabra! A su paso por Sevilla divide la ciudad, dejando en su margen derecha el barrio de Triana. Para llegar a éste hay un puente hasta el pie del mercado edificado sobre las ruinas de un castillo visigodo: El de San Jorge.

Hace años, camino de Triana, solía detenerme a contemplar la demolición y renovación del antiguo mercado, parte del cual quedó luego como museo de las monstruosidades comestidas allí por la Inquisición. ¡Que sorprendente ver, mirando abajo, esqueletos recién desenterrados, de cuya identidad nunca supe!

Empeñándome en trasladarme **unos cinco siglos atrás**, me dispongo a cruzar, en mi mente, el río por un puente de barcas, sobre igual trazado que el actual, cuyo extremo opuesto se aferra a la pétrea mole. Tiemblo al introducirme en ella sigilosamente. Quejidos, lamentos, gritos, ruegos pidiendo clemencia. La voz de una joven de 24 años, clama: “¿Por qué me habéis traído aquí y me atormentáis? ¿Qué mal he hecho?”. Los Inquisidores están empleando sus malévolas tácticas, para obligarla a abjurar de su fe en la Palabra de Dios, y traicionar a sus correligionarios.

¡No les faltaba tarea! Perseguidos a muerte y expulsados ya judíos y moros, porque no se hacían “cristianos”, encontraron los inquisidores un nuevo filón: los herejes, hombres y mujeres, que se rindieron a la Verdad hallada por los Reformadores en las Sagradas Escrituras, y, dejando el error durante siglos mantenido, propagaron esta Verdad por doquier, aunque cautelosamente, a sabiendas de a lo que se exponían.

El apelativo de herejes se debía a haber roto con la iglesia oficial, obstinada en no reformar-

se y seguir imponiendo al pueblo enseñanzas que nada tenían que ver con la Palabra de Dios.

Desde el cercano Monasterio de San Isidoro del Campo, los monjes, deleitados por el hallazgo revelador de esa Verdad, que los sacó de tan decisivos errores, escribieron y predicaron, difundiendo que la eterna salvación se nos otorga por la Sola Fe en Cristo, la Sola Gracia de Dios, y la Sola Escritura, por el Espíritu Santo inspirada para revelarnos los divinos propósitos en cuanto a nosotros. Aunque por ello fueran quemados vivos o sufrieran la muerte por garrote, si abjuraban de su fe. El temor de los enemigos era en qué quedaría su colosal tinglado si se dejaba correr el vivificante influjo de tales verdades. **Verdades que hombres ilustres valientemente predicaron, anhelantes de rescatar al pueblo de las tinieblas espirituales que lo envolvían.**

¡Era cuestión de hacerlos enmudecer para siempre y no dejar rastro de sus tan esclarecedoras enseñanzas!

Entre ellos, el Doctor Egidio, canónigo magistral de la catedral de Sevilla, que fue preceptor de María, hija natural de Don Pedro G^a de Bohórquez, Grande de España.

María, de inteligencia extraordinaria, absorbió como una esponja las enseñanzas del sabio profesor, a tal punto, que éste decía que tras una conversación con ella, siempre salía más ilustrado. Manejó con gran soltura el latín, el griego, y, cómo no, la Biblia y los libros de los Reformadores. Con la absoluta convicción de que la verdad sólo está en Jesús, se aferró a Él, rindiéndose a la doctrina por los Apóstoles y los Reformadores difundida. Se convirtió, entonces, ella misma, en heraldo del Reino de Dios, que es justicia, paz y gozo en el Espíritu Santo.

Defensora de la libertad de conciencia, proclamaba el respeto a las creencias de los demás, lo que generaba la paz entre todos, pero no descartaba la libertad del individuo de divulgar lo suyo, y la de los demás de aceptar-

lo o no, sin recurrir a la persecución de quienes profesasen lo contrario.

Muy necesitados del consuelo mutuo, del ánimo y la fortaleza que el estudio de la Biblia imparte, el grupo de los que abrazaron la fe que los liberó del error, la leían en español -lo que la Inquisición prohibía- recién traducida y traída del extranjero.

Se reunían en casa de Doña Isabel de Baena, desde donde fueron arrastrados al odioso castillo donde, a base de tormentos, querían obligarles a retractarse y delatar a otros reformados.

La jovencita cuyos lamentos imaginé oír en el castillo la tristísima víspera del auto de fe en que sería quemada, el 24 de septiembre de 1559, era María de Bohórquez.

Fue acosada mucho tiempo con preguntas y complicados argumentos, pero, segura en Cristo, y convencida del error de ellas, del cual los instaba a salir, era ella quien siempre los vencía. Derrotados, comentaban, y dejaron testimonio, del saber de aquella jovencita, conocedora más que ellos de la Biblia traducida al latín, única que dejaban leer (¡el pueblo no sabía esta lengua!) y que **citaba en los acalorados debates con ellos**, pese a su precario estado físico tras los horribles tormentos.

Era tan firme su fe en las Sagradas Escrituras, que por nada del mundo quería abjurar de ellas. Hubo un momento terrible cuando, presionada por los enemigos, a fuerza de tormentos la obligaron a decir que su hermana Juana no había objetado nada al saber de su nueva fe. Juana no seguía sus pasos, ¡imposible que sus palabras la perjudicaran! Sin embargo, fue también tratada como hereje.

Al día siguiente, ese negro 24 de septiembre de 1559, se acababa con los herejes. Por el puente de barcas cruzaron desde el horroroso castillo hacia el quemadero, donde María y otras mujeres, vestidas con el sambenito, serían ejecutadas. Todo el tiempo ella las fortaleció con las divinas promesas. Algunos inquisidores, sensibles ante su sabiduría y juventud, quisieron evitar que la quemasen viva y propusieron

sólo que dijera el Credo. Lo dijo, pero explicándolo a la luz de la Palabra de Dios y sin parar de alentar a las otras a aferrarse a Él. Al comenzar a entonar un Salmo, la amordazaron. Pero luego volvieron a preguntarle si estaba dispuesta a reconocer sus “errores”, y, quitada la mordaza, respondió que ni podía ni quería. Siguió alentando a quienes iban a morir, a meditar en la pasión y muerte del Señor, para fortalecerse en la fe recién descubierta. A petición de aquellos “simpatizantes”, le dieron garrote, y no fue quemada viva.

No obstante las llagas del tormento, todos pudieron contemplar el gozo del Señor reflejado en su rostro.

“Misión cumplida”, y España quedó espiritualmente, y en otros muchos sentidos, en tinieblas unos siglos más; y fuimos privados así de muchas ventajas que sí disfrutaron los pueblos donde la Reforma floreció. ¿Quién se arriesgaría ni a pensar en seguir otro camino sino el impuesto por tales enemigos, a fuerza de amenazas de confiscación de bienes, tormento, forma de muerte cruel...?

No sé si **las palabras del Señor Jesús, alentando a los creyentes** de entonces, vinieron al recuerdo de quienes ese día daban sus vidas por Él: *“El que halla su vida la perderá; y el que pierde su vida por causa de mí, la hallará”* (Mt.10:28,39).

¡Posiblemente esta certeza les ayudó!
¡Que sea también la nuestra! 



Era tan firme su
fe en las Sagradas
Escrituras, que por
nada del mundo
quería abjurar de ellas



ENFERMEDAD DEL CRISTALINO (CATARATA)

Por Alicia Trovato de Úngaro - Tocoginecóloga



Podemos comparar el **ojo** con una **cámara fotográfica**, ya que ambas estructuras tienen amplias semejanzas. Sin embargo, la anatomía de nuestro ojo es mucho más compleja que la de una cámara fotográfica.

Si recurrimos a una sencilla explicación, podemos decir que nuestros ojos para ver necesitan recibir rayos de luz. Estos atraviesan la pupila, después pasan al cristalino y llegan a la retina.

El ojo recibe y almacena las imágenes del mundo exterior y las transmite al cerebro por un sistema de conductores nerviosos, que comienzan con el nervio óptico. Una vez llegadas estas imágenes al cerebro, son desarrolladas, superpuestas, fusionadas, interpretadas; de esta operación cerebral compleja, resulta el fenómeno de la visión.

Cada una de las partes que forman el ojo, contribuye a asegurar el perfecto funcionamiento de la cámara fotográfica que este órgano constituye.

- Los **PÁRPADOS**, protegen y cubren al ojo igual que el obturador de la cámara.
- La **CÓRNEA** y el **CRISTALINO**, representan el objetivo de la cámara fotográfica.
- El **IRIS**, es un admirable diafragma, muy móvil y contráctil, según la intensidad de luz.
- La **RETINA**, constituye la placa sensible.

También se encuentra una sustancia delicada, que se conoce con el nombre de Púrpura Retiniana, que impregna elementos en la retina para la visión con poca luz.

ENFERMEDAD DEL CRISTALINO

El cristalino está constituido por un núcleo central envuelto en una "cáscara", que es la cápsula del cristalino. La consistencia es blan-

da en el niño, pero aumenta progresivamente y es más dura en el anciano.

El cristalino es el órgano que sirve para la **acomodación**, es decir, permite al ojo adaptarse a las diferentes distancias de visión; músculos y ligamentos actúan sobre el cristalino, para variar su convexidad de acuerdo con las necesidades. Gracias a su elasticidad, puede realizar estos movimientos.

En las personas mayores, el cristalino pierde progresivamente su elasticidad y poder de acomodación; este defecto constituye la **PRESBICIA** (o vista cansada).

La **catarata** es una **opacidad** del cristalino que es la lente natural del ojo, y se encuentra ubicado detrás del iris y de la pupila.

Es la causa más común de pérdida de visión en personas mayores de 40 años.

Hay más casos de cataratas a nivel mundial, que de otras patologías del ojo como: Glaucoma, Degeneración Macular y Retinopatía Diabética.

Las cataratas se pueden dar en distintos lugares del cristalino:

- **Catarata subcapsular:** se da en la parte trasera del cristalino. Las personas con diabetes o que tomen medicamentos con altas dosis de esteroides, corren un riesgo mayor de desarrollar este tipo de catarata.

- **Catarata nuclear:** se asienta en la zona central (núcleo) del cristalino. Este tipo de catarata está asociado en mayor medida al envejecimiento.

- **Catarata cortical:** se caracteriza por opacidades blancas en forma de cuña que comienzan en la periferia del cristalino y se extienden al centro de forma radial. Este tipo de catarata se da en la corteza del cristalino, es decir, la parte que rodea al núcleo central.

SÍNTOMAS Y SIGNOS DE LAS CATARATAS

En sus comienzos, las cataratas son muy pequeñas y casi no alteran la visión, solo se vuelve un poco borrosa, como si se estuviera mirando a través de un trozo de vidrio o apreciando una pintura impresionista.

Con el paso del tiempo puede crecer y nublar más zonas del cristalino, dificultando cada vez más la visión.

Una visión brumosa y nublada puede significar la presencia de cataratas.

A causa de la catarata, la luz del sol o de una lámpara puede parecer excesivamente brillante o deslumbrante. También la persona notará que, al manejar en la noche, las luces de los coches de frente lo encandilan más que antes. En cambio, los colores parecerán menos brillantes.

El tipo de síntomas y el tiempo de aparición de los mismos, dependen exclusivamente del tipo de catarata que tenga. Al comienzo de una catarata nuclear, se puede notar una mejora temporal de la visión cercana, conocida como “visión secundaria”.

No se sabe con certeza por qué el cristalino del ojo cambia con la edad, formando las cataratas. Sin embargo, investigadores de todo el mundo han logrado identificar factores que posiblemente causen las cataratas o que tengan cierta asociación con el desarrollo de las mismas. Además de la edad avanzada, los factores de riesgo para la aparición de cataratas son:

- Rayos ultravioletas solares o de otras fuentes
- Diabetes
- Hipertensión
- Obesidad
- Tabaquismo
- Uso prolongado de medicación con corticoides
- Medicación con componentes de estatina para la reducción del colesterol
- Antecedentes de inflamación o lesión ocular
- Antecedentes de cirugía ocular
- Terapia de reemplazo hormonal
- Consumo significativo de alcohol
- Miopía alta
- Antecedentes familiares

PREVENCIÓN DE CATARATAS

A pesar de que el tema sobre la posibilidad de prevenir las cataratas es muy polémico, numerosos estudios sugieren que ciertos nutrientes o suplementos nutricionales pueden reducir el riesgo de desarrollar cataratas.

Un estudio de gran escala en profesionales de la salud, halló que las dietas con alto contenido en vitamina E, se asocian a una reducción significativa del riesgo a desarrollar cataratas. Las semillas de girasol, las almendras, las zanahorias y las espinacas, son una buena fuente de vitamina E.

Otros estudios han demostrado que vitaminas antioxidantes, como la vitamina C, y alimentos que contengan ácidos grasos omega 3, pueden reducir el riesgo de cataratas.

Otro paso que se puede dar para reducir el riesgo de cataratas, es utilizar anteojos de sol protectores, que bloqueen el 100 % de los rayos UV (Ultra Violetas) del sol, cuando la persona se encuentra al aire libre.

TRATAMIENTO DE LAS CATARATAS

Cuando los síntomas comienzan a aparecer, se podrá mejorar la visión durante un tiempo, utilizando anteojos nuevos, potentes bifocales, una iluminación apropiada u otras ayudas visuales.

Se considera el tratamiento quirúrgico (cirugía), solamente cuando la catarata haya progresado lo suficiente y alterado seriamente la visión, afectando así la vida diaria.

Nueve de cada diez personas que se operan de cataratas recuperan la visión con muy buen nivel. Durante el procedimiento, el cirujano removerá el cristalino nublado y, en la mayoría de los casos, lo suplantará por un Lente Intraocular Plástico (LIO).

La cirugía de catarata es muy exitosa en la recuperación de la visión, y es un procedimiento simple, prácticamente indoloro, capaz de devolver el tan necesario sentido de la vista. 

Alimentos para mejorar la artrosis

Por Eduarda Lerma - Consejera en alimentación y dietética



QUÉ ES LA ARTROSIS?

La artrosis es el desgaste o degradación del cartílago; el tejido que recubre las articulaciones. Con la artrosis, éste se vuelve más fino, incluso puede llegar a desaparecer.

El cartílago envuelve la articulación protegiéndola para que las extremidades de los huesos no choquen unas contra otras, permitiendo que éstas se deslicen fácilmente para facilitar la movilidad. Los principales síntomas de la artrosis son pérdida de movilidad, inflamación, rigidez y dolor.

Esta enfermedad está afectando a un gran número de la población, especialmente a aquellos que han pasado la barrera de los 50 años.

Las principales causas que dan lugar a la artrosis son:

La genética: Aquellas personas que tienen un progenitor que sufre esta enfermedad, tienen entre un 15 y un 20% más de posibilidades de sufrirla.

El sobrepeso: Cuando se sufre sobrepeso, este influye en las articulaciones al provocar mayor presión sobre ellas, especialmente en la rodilla y la cadera.

El traumatismo: Como consecuencia de un esguince o una fractura, etc.

¿Qué alimentos pueden provocar la artrosis?

En los años 80, el doctor Jean Serinalet realizó varios experimentos con un gran número de pacientes, y concluyó que las enfermedades crónicas, entre ellas la artrosis, pueden estar provocadas por una alimentación incorrecta.

Hoy en día otros muchos profesionales de la salud corroboran estas investigaciones.

Los alimentos que se deben eliminar cuando se sufre esta enfermedad son:

Lácteos (leche, mantequilla, nata, queso).

Gluten: El gluten se digiere con bastante dificultad, llegando a producir inflamación. Los principales alimentos que contienen gluten son: trigo, avena, maíz, centeno.

Embutidos.

Los aceites refinados.

Las grasas saturadas.

Se deben disminuir los alimentos cocinados a temperaturas superiores a 180 grados centígrados.

También la bollería industrial y el azúcar.

Limitar el consumo de sal.

Dieta adecuada para la artrosis

Para aliviar el dolor que se produce en esta patología, normalmente se prescriben antiinflamatorios, pero una gran mayoría de los afectados por esta dolencia ignora que una alimentación adecuada puede contribuir a mejorar y evitar que esta enfermedad avance. Estos son los alimentos que nos ayudarán a ello:

Alimentos ricos en omega 3

Los alimentos ricos en omega 3 reducen la inflamación de las articulaciones, mitigando asimismo el dolor. Los principales alimentos con omega 3 son: nueces, aceite de lino, y el pescado azul (caballa, boquerones, sardinas, salmón).

Frutas y verduras ricas en vitaminas C, K, D y A

Estas vitaminas frenan la degeneración del cartílago, estimulando la producción del colágeno y rejuveneciendo las articulaciones gracias a que son ricas en antioxidantes. Se encuentran en frutas como las naranjas, mandarinas, kiwis, fresas. Y en verduras como la lechuga, brócolis y col.

La vitamina D se asimila a través de la exposición al sol, y en invierno se aconseja tomar un suplemento, ya que un déficit en esta vitamina puede acelerar el avance de la artrosis.

Alimentos como la zanahoria, la batata, la papaya y el melón son ricos en vitamina A.

TAMBIÉN SE ACONSEJA:

Alimentos ricos en flavonoides: manzanas, arándanos, uvas, soja, chocolate, té verde, etc.

Árcuma: Una sustancia natural muy eficaz; gracias a sus propiedades antiinflamatorias, tiene efectos protectores para las articulaciones, mejorando su funcionamiento además de reducir el dolor.

Ajo, cebolla, puerro: Ayudan a combatir la inflamación.

Además de estos alimentos, también nos ayudará la **práctica de una actividad física regularmente**, como caminar, gimnasia suave, pilates, natación, etc.



Siempre con nosotros

¡Qué privilegio! ¡Qué dicha!
hemos tenido tu Iglesia,
porque en penas y alegrías
siempre te tuvimos cerca.
Y cuando tristes lloramos
al perder un ser querido,
Tú, amoroso y compasivo,
has venido a consolarnos;
Al sentirnos abatidos,
al ver que nuestro mensaje
no ha pasado del oído
de los asiduos oyentes,
y en oración reunidos
suplicamos los creyentes:
¡Oh Señor! ¿Por qué las almas
que oyen repetidas veces
tu bendita y fiel Palabra,
no se deciden, no creen?
¿Está en nosotros la falta?
Tú, buen Dios, nos animaste
y alentaste el corazón,
diciéndonos: “Procurad
cumplir la santa misión
que yo os encomendé;

En mi Nombre trabajad
con todo celo y con fe.
No voy a exigirlos más
pues mi parte yo la haré”.
Maravillosa lección
que al fin vamos aprendiendo:
hacer lo que Tú nos mandas,
nada más ni nada menos,
y así ganaremos almas,
con humildad laborando.
Y si en pretéritos años
hemos visto grandes cosas,
¡animémonos hermanos!
abramos camino a otros,
la suficiencia está en Dios;
en nosotros, la flaqueza.
Mas Él en su gran amor
nos sacudirá el sopor,
y unida toda la iglesia
derramará bendición,
fragancia y exuberancia,
como el rocío de Hermón,
que desciende hasta llegar
a los montes de Sion.

Por Sagrario Bartolí



XXX ANIVERSARIO

CAMINEMOS JUNTAS



¡GRACIAS POR 30 AÑOS DE FIDELIDAD
A ESTE MINISTERIO!



Tú, oh Señor, en el principio fundaste la tierra, y los
cielos son obra de tus manos. Ellos perecerán, mas tú
permaneces; y todos ellos se envejecerán como una
vestidura, y como un vestido los envolverás, y serán
mudados; pero tú eres el mismo, y tus años no acabarán.
(Hebreos 1:10-12)

Caminemos Juntas es un ministerio para mujeres, y por mujeres, que quiere promover y animar al seguimiento de las directrices bíblicas de vida. Sus colaboradoras trabajan de forma voluntaria, y las ofrendas recibidas anualmente de sus suscriptoras sirven para mantener este ministerio, también en aquellos países donde se hace difícil conseguir literatura cristiana. Además de la revista impresa, *Caminemos Juntas* confecciona una revista audio para ciegos, distribuida gratuitamente a través de "Nueva Luz". www.caminemosjuntas.org