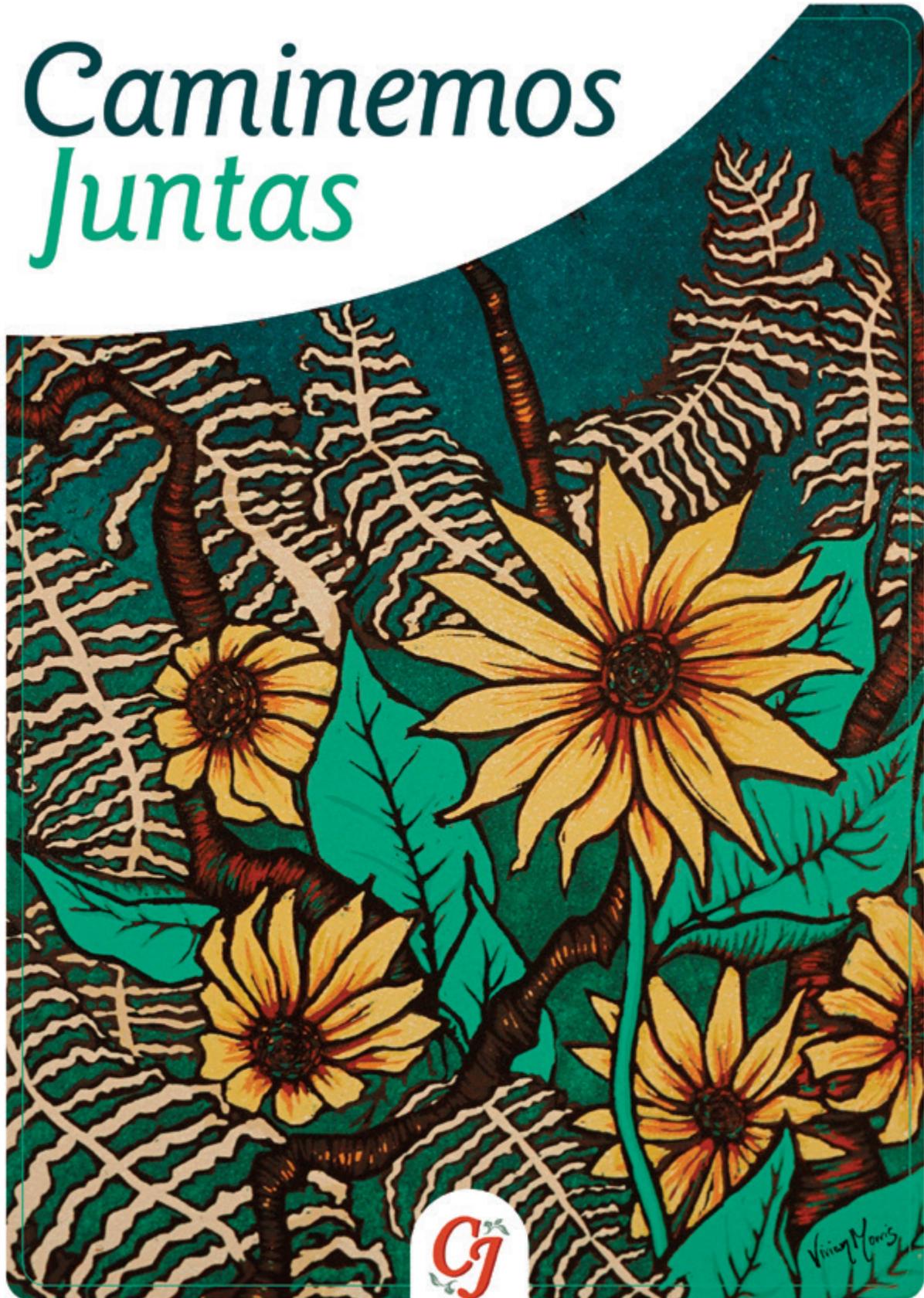


Camínemos Juntas

JULIO - AGOSTO 2020 • Nº 181



LA REVISTA CRISTIANA PARA LA MUJER DE HOY

SUMARIO

AÑO 31
JULIO - AGOSTO 2020
Nº 181

EDITORIAL

3

ESTUDIOS BÍBLICOS

ESCUDRIÑANDO CADA DÍA...

32

La determinación bondadosa de Su voluntad

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

ARTÍCULOS

¿Cómo amamos?

4

Débora Fernández de Byle
Una guía práctica para definir a aquel que ama.

Mujeres fuertes en Dios

6

Natalia Falcón de Sese
Podemos avanzar en cualquier situación... nuestra fortaleza viene de Dios.

Vivir sin sucumbir

8

Chelo Villar Castro
Que los valores del mundo no se conviertan en nuestras normas y sustituyan a las de Dios.

PLANTAS DE LA BIBLIA

10

El olivo

M^a Cristina Jamarlli
Majestuoso embajador de paz.



No hay lugar para llaneros solitarios

12

Trini Bernal
Las relaciones: arriesgadas y dolorosas, pero también inmensamente enriquecedoras.

EL MATRIMONIO Y SU PROBLEMÁTICA "En la salud y en la enfermedad"

14

G. Elisabeth Morris de Bryant
Que nuestras limitaciones no sean una excusa...



INQUIETUDES JUVENILES S.O.S. ¡Cansancio!

16

Miriam Bisio
Por cansancio no le hablamos ni le escuchamos a Él...

El Dios de David es el nuestro

18

Margarita Burt
¿Cómo entiendes tú la vida cristiana?

Nuevas fuerzas

20

Dioma de Álvarez
En la fe del creyente que ha logrado descansar en su Dios y deleitarse en Sus caminos...

MÚSICA... Y LETRA

22

Hay un precioso manantial
M^a Luisa Villegas Cuadros
Que cambia a quien acepte totalmente la obra purificadora de Cristo en la cruz.

LA MAMÁ Y EL NIÑO

24

El síndrome de "Peter Pan"
Ester Martínez Vera
Cada vez hay más adolescentes que no saben ni quieren crecer.

PARA TI, AMIGA Privilegios

26

Miriam M. Córdoba de Urquiza
El ser humano siempre ha tenido en poco la posición que el Dios Creador le otorgó.

POESÍA

27

Marchando con Cristo

A.D. Ponce
LA EDAD DE ORO
Una confianza verdadera
Pilar López de Corral
Reconocer que Dios es justo nos lleva a descansar en Él...

TESTIMONIO

32

Transformada y redimida por Cristo

Tahimí Zamora Thondike
¡Cristo revolucionó mi vida!

TRAYENDO A LA MEMORIA

34

Poder para cambiar el pasado

Gabriela Sanz
La palabra "perdón" deberíamos usarla con sumo cuidado...

CREACIÓN Y CIENCIA

37

Funciones biológicas

Ramón Gómez
Son el resultado de sistemas irreduciblemente complejos que no pueden surgir por evolución gradual.

SALUD

ALIMENTACIÓN Y SALUD

36

El pan

Eduarda Lerma (Consejera en Alimentación y Dietética)

CONSULTORIO MÉDICO

38

Conjuntivitis

Dra. Alicia Trovato de Úngaro

Caminemos Juntas

LA REVISTA CRISTIANA PARA LA MUJER DE HOY



Editorial

FUNDADORA: Gloria Q. de Morris

Año 31 • Julio - Agosto 2020 • Nº181

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:

Xilografía por Vivian Morris

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

IMPRIEME:

Tecnographic S.L. - Polígono Calonge
C/ Metalurgia, 87. 41007 Sevilla, España
Tel: (34) 954.35.66.62
jgalvez@technographic.net

Revista bimestral

¿Quién o qué dirige tu vida?

Nos gusta pensar que somos los dueños de nuestro destino, los constructores de nuestra experiencia vital... Personalmente, no estoy de acuerdo con ninguna de estas afirmaciones; ¡ninguno de nosotros tiene fuerzas para eso!

Nuestra vida, nuestras decisiones, nuestros comportamientos se ven afectados, cambiados, dirigidos por las circunstancias y las percepciones. Y esas circunstancias y percepciones rara vez nacen de nosotros mismos.

No hace mucho, un virus conmocionó la existencia de prácticamente todos los habitantes del planeta; condicionó nuestros movimientos, nuestras asociaciones, nuestra calma... El miedo al contagio dirigía nuestras vidas. La situación política de nuestros diferentes países condiciona e influye en nuestras compras, nuestros tiempos, nuestra calma... La inseguridad pone un alto a nuestros planes y dirige nuestras acciones...

No somos los directores de nuestra vida; sólo somos, en el mejor de los casos, los encargados de sobrellevar cada situación que en ella se nos presenta. Pero entonces, ¿quién dirige realmente tu vida, tu camino?

"En cuanto a Dios, perfecto es su camino, y acrisolada la palabra de Jehová. Escudo es a todos los que en él esperan. Porque ¿quién es Dios, sino sólo Jehová? ¿Y qué roca hay fuera de nuestro Dios? Dios es el que me ciñe de fuerza, y quien despeja mi camino..." (2 Samuel 22:31-33).

El profeta Samuel sabía cómo responder a esta complicada pregunta. Para él, Dios y sus consejos constituyen la manera perfecta de vivir: Dios dirige y nos capacita; nos da fuerza y nos señala cómo hemos de usarla. Él libera de obstáculos nuestra existencia, porque nos guía Quien ve lo que hay delante, algo completamente imposible para cualquier otro.

¿Es Dios quien dirige tu vida o le has cedido el puesto a otro capitán?

No seamos crédulos al aceptar la inconsistencia de una sociedad que dice ser dueña de sí misma a la vez que vive dirigida por el miedo, la duda y la insatisfacción. Nosotros, los que creemos, tenemos un Señor, una certeza, una esperanza... Tenemos a Cristo, que es el camino, la verdad y la vida. Sabemos Quién nos dirige, y que no hay nadie como Él. ¡Gracias, todopoderoso Dios, líder y capacitador de nuestra existencia!

Nuestro agradecimiento también, junto con una bienvenida cordial, para Vivian Morris. Ella nos va a ayudar a partir de ahora, compartiendo su arte con nosotras. La portada que podéis disfrutar en este número es parte de esta contribución. Seguro que su abuela, fundadora de esta revista, estaría feliz de ver que su estirpe sigue sirviendo al Señor en aquello que Él prepara.

Débora

¿Cómo amamos?

Por Débora Fernández de Byle

Las mejores cosas de esta vida a menudo son difíciles de explicar. Y es así, porque se trata de sentimientos, emociones, estados de ánimo que, al fin y al cabo, son los que producen de manera directa el gozo o la felicidad.

Y entre todos estos llamados sentimientos, emociones, situaciones... hay uno en particular que ha movido, mueve y moverá el mundo. Incluso hay un día del año en el que se lo celebra de manera específica: en casi todo el mundo, el 14 de febrero se celebra el día del amor. Esta celebración comenzó en el siglo XIV de nuestra era. Coincidió con el día de San Valentín, y hay, incluso, quien atribuye su comienzo a ciertas cartas amorosas de este hombre cristiano enviadas justo antes de ser martirizado y muerto por las autoridades romanas. En cualquier caso, el amor, esa emoción incomparable, es mucho más que eso. Si se quedara en emoción, o sentimiento, no podría perpetuarse, ni podría hablarse de amor eterno, ya que las emociones son dependientes tanto del carácter como de las circunstancias, y ambas cosas, por definición, efímeras.

El amor es mucho más que una emoción, aunque los sentimientos definitivamente forman parte de ello. El amor es una decisión personal, un compromiso, una determinación, un anhelo, el resultado de nuestro hacer esforzado y generoso... ¡Es difícil definir el amor! Simplemente pensemos en esta afirmación bíblica: ¡Dios es amor!

Pero, aunque sea imposible atrapar su completo significado, **vamos a intentar entender un poco más qué es el amor y, sobre todo, vamos a intentar ayudar a ejercerlo.**

Otras veces hemos hablado de que existen

tres tipos de amor (que se pueden apreciar en la Biblia), y tres diferentes términos que en griego se utilizaban para definirlos: *eros* (amor en la esfera de la atracción física, sexual); *filia* (amor entre miembros de la familia o amigos); y *agape* (amor sublime, desinteresado, sacrificado; el amor que viene de Dios).

Pues bien, aunque estos tres tipos de amor están íntimamente relacionados, podemos ver claramente sus diferencias también. Y por ello, podemos decir que el amor fraternal (*filia*) es quizás el que más difícil se nos hace de ejercer. Porque el amor de pareja (*eros*) tiene el apoyo de nuestros instintos naturales, y el amor a y de Dios (*agape*) lo poseemos porque Él nos lo da: "Nosotros le amamos a él, porque él nos amó primero". Pero esta afirmación del apóstol Juan continúa como sigue: "Si alguno dice: Yo amo a Dios, y aborrece a su hermano, es mentiroso. Pues el que no ama a su hermano a quien ha visto, ¿cómo puede amar a Dios a quien no ha visto? (...)" (1ª Jn.4:19-21).

En todo este pasaje, Juan se está refiriendo al amor *agape*. Pero aun así, ese amor sublime que Dios derrama en nuestros corazones, tiene que manifestarse primeramente en nuestro trato con los hermanos... Y si no es así, nuestra devoción a Dios es, todo, una mentira. Esto es lo que nos explica claramente el apóstol Juan.

Las relaciones con nuestros semejantes son, pues, definitorias para el que observa. Y no se trata ya sólo de los hermanos; **¿Cómo aprendemos a usar ese amor *agape* en nuestra relación con los demás?** ¿Cómo lo ponemos en práctica? El apóstol Pablo nos lo explica en el capítulo nueve de su libro a los Romanos. Comienza afirmando y demandando algo: que el amor (*agape*) sea sin fingimiento. Nos deja

Con la ayuda de nuestro Señor, alcanzaremos el amor sublime que nos alcanzó a nosotros y cuyo alcance no tiene fin

entrever que la evidencia de esto es que poseemos la determinación de seguir lo bueno y rechazar lo malo. Y es en esa determinación que podremos amar (*filio*) a los que nos rodean. Alentados por el amor sublime que Dios nos da y empeñados en seguir lo bueno, podremos mostrar amor fraternal a todas Sus criaturas.

Este amor que debemos a nuestros semejantes, hermanos o no, no es una opción; "amamos" es imperativo, un mandato. Pero hemos de agradecer a Pablo que nos haya explicado qué quiere decir exactamente con esto de "amamos", porque el término puede resultar demasiado amplio y diluirse en consideraciones filosóficas. El punto y coma que abre esta **sección explicativa**, es una puerta que nos acerca a la realidad de nuestro día a día; una guía práctica que define a aquel que ama. Compararemos sinceramente nuestro comportamiento con cuanto aquí se expone, con lo que se exige de nosotros... **¿Realmente amamos?; porque el verdadero discípulo de Cristo:**

- Cede su lugar, y no sólo el físico. Prefiere alabar, hablar bien de otros antes de que hablen bien de él (v.10).

- Siempre está dispuesto para trabajar, sin pereza o excusas. Pronto para servir en aquello que sea necesario (v.11).

- Vive en contentamiento al pensar en su eternidad con Cristo, y permanece fuerte a la hora de la prueba, sin quejas o acusaciones. Oran-

do en todo tiempo (v.12).

- Abre su casa y comparte lo que tiene con quien de verdad lo necesita (v.13).

- Devuelve bien por mal; comportándose como hijo de su misericordioso Padre celestial (vv.14,17).

- Es empático, poniéndose en el lugar del otro, ya sea alegrándose por su éxito o acompañándolo en su tiempo de tristeza (v.15).

- Se relaciona con todos, sin hacer acepción de personas por gustos personales; sin considerarse superior (v.16).

- Es pacífico, entregando a Dios las ofensas que le hacen, para que Él sea quien actúe al respecto (vv.18,19).

¿Nos hemos visto reflejadas en esta sucesión de comportamientos? ¿Nos reconocemos en estas acciones? Si no es así... ¿qué clase de amor es el nuestro? Ciertamente no el que Dios espera de nosotros.

Desgraciadamente, muchas veces somos los cristianos los que obstaculizamos que otros se acerquen a Dios, porque nuestro amor no es lo que debiera, ni abarca a quien debiera, ni produce lo que debiera.

Pidamos a Dios que nos guíe, que nos ayude, que nos fuerce incluso a amar como Él quiere, como Cristo ama. Tenemos esta descripción paulina del amor fraternal, ¡empecemos por ahí! Con la ayuda de nuestro Señor, alcanzaremos el amor sublime que nos alcanzó a nosotros y cuyo alcance no tiene fin. 



MUJERES FUERTES EN DIOS

Por Natalia Falcón de Sese



A veces la vida nos da golpes que parecen ser demasiado fuertes para nosotras. ¡Qué bueno es saber que contamos con la fuerza que Dios concede a todos los que le aman!

Las hijas de Dios no estamos solas ante ninguna circunstancia. Deuteronomio 31:8 dice: “El Señor mismo marchará al frente de ti y estará contigo; nunca te dejará ni te abandonará. No temas ni te desanimas”. El Señor nos acompaña y va delante de nosotras. Él es nuestra fortaleza en todo momento, y podemos confiar en Él. Veamos algunos versículos en los que encontramos fuerza para enfrentar los momentos de dificultad.

Dios nos sostiene

“No temas, porque yo estoy contigo; no te angusties, porque yo soy tu Dios. Te fortaleceré y te ayudaré; te sostendré con mi diestra victoriosa” (Isaías 41:10).

¿Es Dios tu Dios? Sólo por medio de Jesucristo podemos tener una relación personal con Dios. Esta confianza crece cuando depositamos toda nuestra fe en Él. Podemos avanzar seguras sabiendo que Dios está con nosotras en medio de cualquier situación, y nos sostiene con su diestra victoriosa. No importa cuál sea la dificultad que estemos enfrentando, su mano nos sostiene. Confíemos siempre en su poder.

Contamos con la ayuda de Dios

“El Señor es mi fuerza y mi escudo; mi corazón en él confía; de él recibo ayuda. Mi corazón salta de alegría, y con cánticos le daré gracias” (Salmos 28:7).

Dios nos concede la fuerza que necesitamos en medio de nuestras dificultades y pruebas. Él pone escudo protector a nuestro alrededor,

podemos confiar que su ayuda y su defensa llegarán en el momento preciso. No olvidemos ofrecerle cánticos de gratitud por todo lo que Él hace a nuestro favor.

Su poder está en nosotras

“Pero él me dijo: «Te basta con mi gracia, pues mi poder se perfecciona en la debilidad». Por lo tanto, gustosamente haré más bien alarde de mis debilidades, para que permanezca sobre mí el poder de Cristo. Por eso me regocijo en debilidades, insultos, privaciones, persecuciones y dificultades que sufro por Cristo; porque, cuando soy débil, entonces soy fuerte” (2ª Corintios 12:9-10).

Podemos aprender algo nuevo en medio de cada situación. El apóstol Pablo también tuvo enfermedades y dificultades, pero aprendió a regocijarse en medio de todas ellas. Le insultaron, le persiguieron, sufrió en gran manera por amor a Cristo, pero él sabía que Dios no lo abandonaba jamás. Al igual que Pablo, nosotras también contamos con el poder sustentador de Dios que renueva nuestras fuerzas y nos ayuda a continuar firmes en Él.

Dios no se cansa

“¿Acaso no lo sabes? ¿Acaso no te has enterado? El Señor es el Dios eterno, creador de los confines de la tierra. No se cansa ni se fatiga, y su inteligencia es insondable. Él fortalece al cansado y acrecienta las fuerzas del débil” (Isaías 40:28-29).

A veces nos cuesta entender la grandeza y el poder de Dios. Necesitamos recordar que Él es el creador de todo, que nos conoce completamente y está atento a todo lo que sucede. Él obra en todo momento a favor de sus hijos, no descansa ni de día ni de noche. Podemos

Podemos avanzar en cualquier situación porque nuestra fortaleza viene de Dios

acudir a Dios en cualquier momento para que nos conceda nuevas fuerzas y nos ayude en medio del trajín diario. A Él no le sorprende nada de lo que nos ocurre, sus ojos están sobre toda la Tierra y su mano está presta para obrar en favor de los que le temen.

Podemos refugiarnos en Dios

“¡Refúgiense en el Señor y en su fuerza, busquen siempre su presencia!” (1 Crónicas 16:11). Nuestras luchas y dificultades no deben paralizarnos. Debemos buscar activamente la presencia de Dios porque es ahí donde encontramos las nuevas fuerzas que necesitamos. Dios es nuestro refugio y, como buen refugio que es, nos protege de los ataques del enemigo. No dejemos de acudir a Él en oración en cualquier momento, para recibir el bálsamo renovador y refrescante que nos animará a continuar y a perseverar.

Dios es más grande que las circunstancias

“Dios es nuestro amparo y nuestra fortaleza, nuestra ayuda segura en momentos de angustia. Por eso, no temeremos aunque se desmone la tierra y las montañas se hundan en el fondo del mar” (Salmos 46:1-2).

Nos agobiamos al fijar nuestros ojos en las circunstancias que nos rodean. Debemos aprender a enfocarnos en la grandeza y el poder de Dios, pues no hay nada ni nadie más grande o más poderoso que Él. Aun en medio de terremotos, huracanes u otras catástrofes, podemos experimentar la paz de Dios, esa que nace de la confianza plena de saber que estamos en sus manos y que Él tiene el control de todo.

Confíemos en la fidelidad de Dios

“Pero el Señor es fiel, y él los fortalecerá y los protegerá del maligno” (2ª Tesalonicenses 3:3).

En medio de cualquier situación necesitamos recordar que Dios es siempre fiel. Los demás nos pueden fallar, pero Él nunca nos fallará. Sabemos que al acudir a Él, nos concede la dosis de fortaleza y la protección que necesitamos para poder seguir adelante. De Él recibimos la fuerza física, espiritual o emocional para poder avanzar y vencer en su nombre.

Dios nos da su paz

“La paz les dejo; mi paz les doy. Yo no se la doy a ustedes como la da el mundo. No se angustien ni se acobarden” (Juan 14:27).

La paz que Dios nos da, abarca mucho más que la paz tal como la entendemos. Normalmente si hablamos de paz nos referimos a ausencia de guerra o de conflictos. Pero el concepto de “shalom”, la paz que menciona la Biblia, es mucho más que eso. Significa totalidad, bienestar, seguridad, y alcanza todas las áreas de nuestra vida.

Mi fortaleza viene de Dios

“Todo lo puedo en Cristo que me fortalece” (Filipenses 4:13).

Como hijas de Dios podemos avanzar en cualquier situación porque nuestra fortaleza viene de Dios. El apóstol Pablo había vivido en medio de escasez y también en abundancia. Pero se mantuvo firme y gozoso en todo momento porque la presencia y la fortaleza de Dios lo sostuvieron. Él tenía claro su llamado y su misión, y, sobre todo, sabía en quién confiaba. Como él, podemos vivir en plena confianza de que lo que Dios trae o no trae a nuestras vidas, es siempre lo mejor. Podemos confiar sabiendo que Él siempre nos concederá la fuerza necesaria para continuar y cumplir con la obra que Él nos ha encomendado. 

Vivir sin sucumbir

Por Chelo Villar Castro

Bienaventurados los de corazón puro, cuyas sendas rectas son, que de tu ley nunca se apartan, sino que huyen de toda tentación. Bienaventurados los que aman tu Palabra y cuyos corazones obedientes son; que con toda su alma buscan al Señor, y con sus manos le sirven con amor. Grande es la paz de los que aman tu ley; ¡con qué firmeza permanece su alma! Ninguna tentación podrá jamás, de ti, tus fieles apartar. Luego mi corazón tendrá un gozo interior, y guardará mi rostro de la vergüenza, cuando obedezca tus estatutos y a tu Nombre dé honra.

Isaac Watts (s. XIX), compuso este himno basado en el Salmo 119; palabras que hablan acerca de la búsqueda de la justicia y de la obediencia a la Palabra de Dios. Estas palabras podrían ser también nuestra forma de expresar **el deseo de vivir rectamente como agradecimiento por el amor de Dios** manifestado en la persona de Cristo, y seguramente las podríamos hacer nuestras para defender la propia integridad ante un mundo y una sociedad como la que vivimos, donde los principios cristianos han sido abandonados en todas las áreas, en un mundo de concesiones. Decía un autor, Sproul, en uno de sus libros, describiendo la presión que ejerce el mundo sobre nosotros, algo que ya mencioné en alguna ocasión, pero que sigue siendo una verdad continuamente presente:

El mundo es un seductor que trata de atraer nuestra atención y nuestra devoción. Se halla tan cercano, tan visible y tan tentador, que eclipsa nuestra visión del cielo. Lo que vemos reclama nuestra atención. Atrae nuestra mirada, a menos que la dirijamos a un lugar mejor cuyo arquitecto y constructor es Dios. Nos agrada y, desafortunadamente, a menudo vivimos nuestra vida para agradarlo a él. Y es

allí donde surge el conflicto, porque agradar al mundo rara vez coincide con agradar a Dios.

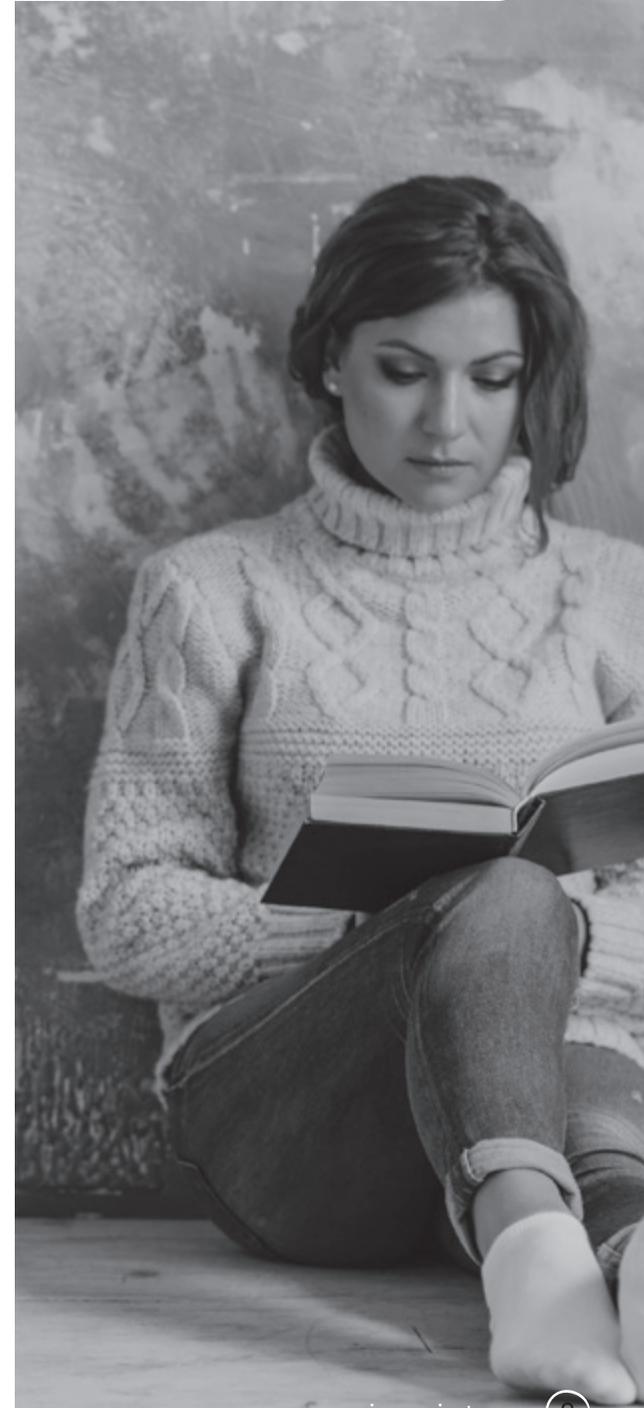
Dios, a través de su Palabra, nos exige no transigir, no aceptar los sistemas de valores del mundo, para que no se conviertan en nuestras normas y sustituyan a las de Dios, porque en determinados momentos nos con venga. **Vivir sin doblez es estar dispuesta a dejar a un lado nuestros deseos personales** cuando estos son contrarios a las normas divinas. El mundo me enseña a mentir, a engañar, a esconder la verdad, a ser hipócrita... Dios me enseña a ser honesta, sincera, fiel; a amar la verdad, en definitiva, a ser íntegra en un mundo que se corrompe a cambio de obtener beneficio según convenga. La Biblia está llena de la verdad, de ejemplos para nuestro peregrinar por este mundo, y de los recursos necesarios para combatir nuestra tendencia al pecado; de virtudes que nos vienen dadas en la nueva vida que hemos recibido, pero no por ello nos eximen de la responsabilidad personal de hacer frente a aquello que, aunque ya no tiene el control como antes, todavía nos atrae. Nuestra meta es buscar lo mejor, lo excelente... *Comprobando lo que es agradable al Señor.*

El libro de Génesis contiene biografías de **personajes que se caracterizan por su fe**, y uno de ellos es José. Un joven odiado y aborrecido y envidiado por sus hermanos, al ser el favorito de su padre; Israel amaba a José más que a todos sus hijos. Su situación se agravó porque traía José la mala fama de sus hermanos a su padre. Además, era un “soñador”, así era, los sueños de José no predecían solo su propia exaltación, sino la humillación de sus hermanos. No tiene ninguna duda en cuanto al origen de sus poderes; José insistirá a lo largo de su vida en que él no sabe interpretar los sueños, sólo Dios lo puede hacer.

A pesar de su lealtad hacia Dios, de su humildad al declarar sus propias limitaciones, de la tenacidad e integridad de su conducta, sus hermanos deciden matarle. Los planes de los hermanos para el asesinato y encubrimiento, fruto del odio y de la envidia, fueron frustrados por dos hermanos: primero Rubén, que tenía la intención de liberarlo completamente, y luego Judá, que inspirado por unos mercaderes que pasaban hacia Egipto, propuso una alternativa en lugar del fratricidio: venderlo como esclavo. José es vendido como esclavo al servicio de Potifar. Dios está con él hasta tal punto, que con el tiempo llega a convertirse en el principal esclavo de esta considerable mansión. Transcurrieron unos 8 ó 9 años para llegar hasta aquí. Al final del cap. 39, José se ve arrojado a la cárcel a causa de una acusación falsa, pero Dios sigue con él y hace que el guardia de la prisión tenga una buena opinión de él, hasta que es puesto a cargo de todos los prisioneros. El capítulo demuestra y enseña que **a veces Dios escoge bendecirnos haciéndonos personas íntegras en medio de circunstancias abominables, en lugar de transformar las circunstancias.** Aunque es esclavo, bajo la dirección de Dios, José conserva su integridad y su pureza. A través de las circunstancias tan desgraciadas relatadas en los cap. 37, 39-40, José llega finalmente a ser gobernador de Egipto y salva a mucha gente de morir de hambre, incluida su propia familia.

Una de las verdades bíblicas que resulta difícil de comprender, es que el Dios personal es también trascendente. Se relaciona con personas, pero va más allá del espacio y del tiempo. Su soberanía trajo a José a Egipto a fin de preparar el camino a esta familia de alrededor de 70 personas, pero tiene en mente numerosos y complejos planes para el futuro. En todo esto, José no confundió la providencia de Dios con el fatalismo; Su fe no le hizo pasivo, sino que luchó y trabajó para mejorar sus circunstancias. Aunque era consciente de la maldad de la que había sido víctima, y aunque no había hecho nada malo por lo que mereciera todo esto, siguió confiando en la bondad de Dios, y recibiendo su ayuda para **confrontar y oponerse a la maldad de este mundo caído.** 

No dejemos que los valores del mundo se conviertan en nuestras normas y sustituyan a las de Dios



El olivo, majestuoso embajador de paz

Por M^a Cristina Jamarlli



Probablemente es el más importante o antiguo de todos los árboles y, como la paloma de Noé, sobrevivió al diluvio, continuando con nosotros hasta hoy.

Una pincelada por la historia universal, nos relata que este árbol es mencionado repetidamente en la Biblia con el nombre de "Zaith", en lengua aramaica y fenicia, al igual que en los papiros egipcios, haciendo alusión a sus diversas aplicaciones y usos. El aceite que de él se extrae, fue considerado en la antigüedad como símbolo de elevadas virtudes. En Palestina, los sabios eran llamados "hijos del aceite", porque producían la luz de la redención. En Grecia se premiaba con tinajas de aceite a los vencedores de las pruebas que se realizaban en honor de Palas Atenea.

Son alrededor de treinta las especies originarias de África y Oceanía, desde donde las migraciones de los pueblos, iniciadas mucho antes de la era cristiana, las llevaron muy lejos de las orillas asiáticas del Mediterráneo. Esas caravanas migratorias se extendieron siglos más tarde con los navegantes, que hicieron que se difundieran por todos los confines de la Tierra, en los lugares aptos. Hay evidencias arqueológicas de que esta planta ya existía en Creta, en tiempos anteriores a la presencia de Jesucristo en la Tierra. Son árboles sumamente longevos; las evidencias determinan que algunas especies que existen en la actualidad, cuentan con más de mil quinientos años de vida.

Nosotros, los creyentes, hoy, podemos estrujar, apretar como una prensa el Santo Libro y de él emanará perfumado, majestuoso, el milenario aceite que nos habla de las promesas de Dios, promesas que son eternas, seguras y firmes. Dios jamás hará a un lado Sus promesas, sean cuales fueran las circunstancias del hombre.

Aunque los juicios de Dios pueden ser severos y catastróficos, nada puede anular Sus promesas... **"Bendeciré a los que te bendijeren... y serán benditas en Ti todas las familias de la tierra"** (Gn.12:3). La promesa se está cumpliendo aún ahora, y continuará hasta su conclusión en el milenio. Aunque la palabra "promesa" no se usa en las comunicaciones directas de Abraham, hay nada menos que 36 promesas desde el capítulo 12 de Génesis hasta el 22. Todos los verbos como *mostrar, hacer, bendecir, etc.* que siguen las palabras "Yo haré", son promesas incontrovertibles, que se cumplen.

A diferencia de la mayoría de los árboles, cuya edad puede ser determinada contando los "círculos anuales", la edad del olivo no puede ser calculada así. Una vez que el árbol alcanza los 50 años de edad, el centro del tronco desarrolla una cavidad hueca, que sigue creciendo año tras año, haciendo imposible que uno pueda calcular la edad de un árbol maduro. En forma similar, los hombres no pueden medir la longevidad de las promesas de Dios, pues no tienen un tiempo limitado, a diferencia de las promesas hechas por los hombres, sujetos a circunstancias.

La madera del olivo tiene una fibra más dura y cerrada que cualquier otra madera que crece en aquellas áreas del mundo de donde el olivo es originario. También esa madera nos habla a los santos de Dios de que estamos indisolublemente fusionados por Su Espíritu en un cuerpo en Cristo: **"para que todos sean uno; como tú, oh Padre, en mí, y yo en ti, que también ellos sean uno en nosotros, para que el mundo crea que tú me**

enviaste" (Jn. 17:21).

La mayoría de las maderas de árboles están expuestas a astillarse, pero no así el olivo. A pesar de los ataques a los cuales la Iglesia diariamente está sujeta, no puede astillarse. Al oír la confesión de Pedro, el Señor contestó: **"sobre esta roca edificaré mi iglesia"** (Mt.16:18). Tristemente, el testimonio de la Iglesia ha sido dañado de muchas maneras por la obra del enemigo que desde el principio ha atacado a los santos de Dios.

No hay un árbol más glorioso que el olivo en plena flor. El árbol, transformado en una masa de flores blancas, esplende sobrepasando a los otros árboles. Tal demostración nos habla de la hermosura incomparable del Señor Jesús cuando estuvo como hombre en el poder del Espíritu. La imagen de Jesús es de una belleza sin paralelo, que Dios confirmó en Lucas 3:22. También el profeta Oseas se expresa en el 14:6: **"se extenderán sus ramas, y será su gloria como la del olivo..."**, hablando de la belleza de Israel. En este particular, es significativo que Oseas es guiado por el Espíritu de Dios a hacer un paralelo de la hermosura del olivo con Israel en el día de su restauración.

Seguidamente nos detenemos en sus flores, porque su caída es única en la creación. Aparecen en un día, y en el espacio de un día el olivo se desprende de todas sus flores, no hay nada gradual en esto, es un fenómeno excepcional. En forma semejante, el arcángel Miguel le reveló a Daniel (9:26) que nuestro bendito Señor estuvo un día a plena flor y gloria, y al día siguiente inclinaba su cabeza en muerte (véase Job 15:33).

El producto del olivo es el aceite. El óleo de la unción era una mezcla de 4 elementos, que al mezclarse

con ese aceite, producía una crema poderosa de fragancia única, hablando de los atributos de nuestro Señor, en quien ninguna cualidad era más prominente que otra. Esa Persona bendita estaba llena de las excelencias de Dios: **"Y aquel Verbo fue hecho carne, y habitó entre nosotros (y vimos su gloria, gloria como del unigénito del Padre), lleno de gracia y de verdad"** (Juan 1:14).

Los frutos se cosechan golpeando los árboles, y el aceite para el servicio del Santuario era de la calidad más alta, obtenida de la cosecha principal. El juntado de la fruta hablaría del profundo ejercicio del alma que era una experiencia personal única y diaria de nuestro bendito Señor, culminando en el Jardín de los Olivos de Getsemaní. La prensa de aceite por la cual pasaban las olivas, tipificaba las fuerzas sin paralelo en el aplastamiento por Dios del pecado, cargado por Jesús en Sus sufrimientos. Cuando el Hijo de Dios exclamó: "consumado es", Él confirmó que no podía haber más juicio por el pecado, porque Él soportó todos los juicios. El resultado de ese aplastamiento fue la venida del Espíritu Santo, que habita en el alma de todos los creyentes.

Quedémonos disfrutando del poema de Gabriela Mistral, preciosa poetisa chilena.

*"Nosotros le vimos penetrar en el huerto.
Yo recogí una de mis ramas para no rozarlo.
Yo la incliné para tocarlo.*

*Todos le miramos con una sola
y estremecida mirada.*

*Quando habló a los discípulos, yo, el más
próximo, conocí toda la dulzura de la voz
humana. Corrió por mi tronco su acento
como un hilo de miel.*

*Nosotros nos enlazamos apretando los follajes,
cuando bajaba el ángel (...)*

*(...) la amargura de sus labios traspasó los
follajes y subió hasta lo
alto de las copas... ¡Ningún ave nos quebrará
más la hoja amarga, ahora más
amarga que el laurel!*

*En Su sudor de sangre bebieron
nuestras raíces".*



Dios jamás hará a un lado
Sus promesas...



NO HAY LUGAR PARA LLANEROS solitarios

Por Trini Bernal

Las relaciones personales... ¡¡Qué difíciles son a veces!! Quién no ha deseado en alguna ocasión, o en más de una, perderse, escapar, no tener que pasar por según qué momentos. Las personas podemos llegar a ser muy irritantes. Y cuando hemos sufrido este tipo de situaciones en repetidas ocasiones, es de lo más habitual empezar a retraernos; buscar evitar las relaciones cercanas por miedo a ser heridos o a sufrir desengaños. Y cabalgamos por la vida como auténticos llaneros solitarios: estamos cuando se nos necesita, actuamos en solitario y, cuando pasa la "emergencia", volvemos a nuestro escondite, a salvo. No deja de ser lógico, pero... ¿es ideal? El ejemplo de Cristo es muy distinto y es en Él en quien debemos mirarnos, ¿no es así?

No sé si te pasa a ti, pero a mí me apasiona ver cómo **Jesús se relacionaba con sus semejantes**. Para nada le vemos esconderse; Él no huye de la gente. Deja que le hablen, que le pregunten, que le toquen. Acepta invitaciones a comer, incluso se auto invita, si lo ve necesario. Él mismo toca a otros, habla a otros, hace buenas preguntas y da geniales respuestas. Jesús fue un experto en las relaciones interpersonales. Además, hasta límites insospechados.

Tomemos por ejemplo el capítulo 3 del Evangelio de Marcos. Un solo capítulo, y le vemos sanar a un enfermo, discutir con los religiosos, ser seguido por multitudes que se le echaban encima para recibir beneficios de Él, tener un tiempo íntimo con sus discípulos, llegar a una casa y no poder ni comer debido a la multitud que se agolpaba, ser requerido por su propia

familia de sangre... ¡¿No te cansa sólo pensarlo?! Sin embargo, así era Jesús, **el Maestro, también, de las relaciones**. El sí que entendía que merece la pena pagar el precio. Él sí que estaba dispuesto a correr el riesgo. Él sí que sabía que no hay otra manera de dejar huellas permanentes en las personas. Él tenía que estar con la gente, para eso vino... y eso hizo. Nuestro Maestro estuvo con todos, con los despreciados y con los poderosos, con los ricos y con los pobres, con los niños y con los viejos, con los hombres y con las mujeres. Estoy segura de que el impacto que causó en cada una de esas vidas fue mucho mayor de lo que jamás podremos imaginar. Jesús invirtió en lo que sabía que merecía la pena. ¿Qué hacemos nosotros?

Me temo que somos mucho más celosos de nuestro tiempo y de nuestra intimidad de lo que deberíamos (egoísmo en una de sus múltiples manifestaciones). Evitamos encuentros, citas, comidas, salidas... con gente, para protegernos. Sin embargo, cada vez estoy más convencida de que los que más perdemos somos nosotros mismos. Es verdad que las relaciones pueden ser arriesgadas y dolorosas, pero también inmensamente enriquecedoras. Es cierto que pueden causar heridas profundas, pero también pueden ser bálsamo curativo. **Es razonable buscar protegernos a nosotros mismos, pero una excesiva profilaxis nos debilita, nos hace menos capaces de resistir la agresión**. Por otro lado, cómo podremos influir en la vida de otros si esos otros siempre están a kilómetros de distancia, aunque estén sentados a nuestro lado. No, definitivamente no, no es bueno ir de llanero solitario; no es saludable para nadie.

Hermanas, aprovechemos cada oportunidad para "meternos en las vidas de otros". Hagamos buenas y sinceras preguntas que nos permitan aprender de los demás. **Interesémonos por otros**, más allá del típico "¿cómo estás?" de pasada. Cuando alguien me hace esa pregunta y reacciona a mi respuesta, me quedo descolocada; normalmente nadie escucha de verdad la respuesta. Sorprendamos a otros el próximo domingo. Planifiquemos estas oportunidades: busca un hueco para tomar un café con alguien; prepara una cena para algunos amigos; da un paseo con alguien que conoces poco; visita a una persona mayor que está sola; ve en busca de ese joven que hace tiempo que no ves; lleva algo de comida a esa familia que está pasando tiempo difíciles... Y deja que otros hagan lo mismo contigo, déjate querer, déjate preguntar, déjate invitar, déjate ayudar, déjate aconsejar...

No va a ser fácil. Vivimos en una época y en unas sociedades que nos han robado el tiempo. Miramos la agenda de la semana y casi no queda espacio para respirar. Pero eso tiene que cambiar. Lo escribo y, a la vez, me lo grito a mí misma. ¡Eso tiene que cambiar!! **Tenemos que encontrar el tiempo para ser seres humanos, seres relacionales, tal como Dios nos creó**. ¿Qué pasaría si, de repente, cada semana tuvieras un tiempo especial para charlar

profundamente y sinceramente con alguien? Cada semana. Al menos una persona... Cristo nos ha dado mucho, pero no para que lo guardemos sólo para nosotros. **Esto también es compartir**.

Esta pasada Navidad recibí una tarjeta de felicitación de una organización que decía algo así: *Jesús vino a **estar con nosotros***. Es cierto, Jesús vino a estar, a convivir, a charlar, a comer... con nosotros. Él nos está llamando a estar, a convivir, a charlar, a comer... con nuestros semejantes. ¿Con quién puedes **ESTAR** hoy? 

◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆
**LAS RELACIONES
PUEDEN SER
ARRIESGADAS
Y DOLOROSAS,
PERO TAMBIÉN
INMENSAMENTE
ENRIQUECEDORAS**
◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆



"EN LA SALUD Y EN LA ENFERMEDAD"

Por Elisabeth Morris de Bryant - Psicóloga clínica

Nos gustaría pensar, cuando estamos por casarnos, que gozaremos de continua felicidad y, por ende, buena salud. Pero sabemos perfectamente que en este mundo nada es perfecto; nuestro cuerpo, por lo tanto, no es inmune a enfermedades y problemas físicos. Cuando en los votos matrimoniales decimos estas palabras, "en la salud y en la enfermedad", estamos prometiendo ante Dios que estaremos allí para **amar y cuidar** a nuestro cónyuge, y aun cargar con responsabilidades extras, cuando su estado de salud lo necesite. Y este amor y cuidado va a variar con cada etapa de la vida y cada crisis que la vida nos presente. Esta promesa termina con "hasta que la muerte nos separe", o sea, amamos y luchamos por mantener nuestra relación matrimonial creciendo y madurando con cada batalla, sin buscar una salida cuando problemas físicos desencantan aquellas expectativas e ilusiones que en nuestra mente habíamos esperado.

Las enfermedades pasajeras son esperadas, y sabemos y estamos dispuestos a ofrecer los cuidados especiales y a ayudar para cubrir las responsabilidades el uno del otro cuando aparezcan. Cuando sabemos que estas serán finalmente curadas, nos es más fácil hacer el sacrificio necesario por ese tiempo requerido, y esperamos del otro el mismo cuidado cuando nos toque a nosotros. Pero ¿qué de las enfermedades crónicas, tenemos la paciencia y constancia necesarias? ¿Qué de un accidente, un derrame cerebral o cáncer, que alteran el aspecto y/o habilidad física de nuestro cónyuge? ¿O una crisis emocional que altera la personalidad de nuestra pareja? ¿O en la etapa más madura el Alzheimer o la demencia, donde va disminuyendo la capacidad mental de quien queremos? ¿Cuánta disposición hay para hacer sacrificios por la persona amada; cuánta capacidad tenemos para amar a pesar de y aun en vista de la nueva versión de nuestra pareja?

¿Cómo expresamos nuestro amor; es nuestro pacto ante Dios eterno, o ante una crisis o batalla tiramos la toalla?

En este artículo consideraremos las enfermedades pasajeras y crónicas, para luego tomar, en el próximo, eventos o enfermedades físicamente alterantes. Terminaremos esta serie de tres, tratando las emocional y mentalmente alterantes.

ENFERMEDADES PASAJERAS:

- Toda enfermedad requiere **empatía** por parte del cuidador. Muchas de las enfermedades pasajeras son compartidas, a veces comienza con uno y el otro termina eventualmente con lo mismo; por ejemplo, en el caso de resfríos o gripes. Por lo tanto, seamos compasivas aun si nuestro esposo exagera un poco; el hombre, en general, parece no tener tanto aguante para el dolor. O si nosotras somos las enfermas, aceptemos el cuidado, aunque no sea siempre exactamente lo que esperamos, y **con amor expresemos** aquello que necesitamos o cómo podría ayudar si los quehaceres domésticos comienzan a amontonarse (aunque para nosotras una canasta llena de ropa sucia obviamente necesita ser puesta a lavar, nuestro esposo no necesariamente ve la urgencia; pero si se lo pedimos de manera amable, seguramente lo hará).

- Elegir una actitud positiva, mostrando **gozo**, apreciando, respetando; y, a pesar de dolencias o preocupación si uno es el cuidador, tratar de sonreír en vez de constantemente lamentarse o quejarse.

- **Paciencia:** aunque sea pasajera, no podemos apurar los síntomas y lamentablemente tienen que tomar su curso. Ya sea cuidador o enfermo, esta manifestación del fruto del Espíritu es una que podemos practicar en estos momentos en que la vida cotidiana ha tomado una pausa poco agradable.

ENFERMEDADES CRÓNICAS:

Estas enfermedades son muy distintas a las pa-

sajeras, y los tres puntos anteriores son mucho más difíciles en estos casos tanto para la persona que la sufre como también para su cónyuge, pero posibles con la ayuda y fuerza que Dios nos ofrece a diario. Vivir con una enfermedad crónica (o estar casado con alguien que la sufre) es agobiante. Siempre hay síntomas físicos con los que hay que contender, que afectan el estado emocional, la paciencia se acaba, los medicamentos son costosos, nuevos tratamientos pueden no tener efecto o causar otros problemas... Y en el caso de enfermedades de índole autoinmune, los rótulos son vagos, los síntomas no siempre caen bajo una sola enfermedad y la baja inmunidad hace que la persona sea propensa a contraer otras enfermedades transitorias.

- En primer lugar, **no permitamos que la enfermedad nos defina;** o sea, no permitimos que ella nos controle, sino que nosotras (o nuestro esposo si él es el que la padece) manejamos su alcance. Si permitimos que las limitaciones sean una excusa práctica para dejar de participar en la vida familiar diaria, si nos convertimos en paciente perpetuo que no busca formas de mejorar, la enfermedad nos ha vencido. Sí, hay días en que podemos hacer muy poco, otros en que podemos hacer más, pero busquemos toda avenida posible para mejorar, para crear la mejor calidad posible de vida para nosotros y nuestro cónyuge. Los dos, como pareja, sigamos investigando, informándonos, entendiendo las reacciones de nuestro cuerpo, y pongamos lo que no comprendamos en las manos de Dios para que Él guíe y ayude. Aunque solo uno padece la enfermedad, en nuestra unión matrimonial deberíamos referirnos a ella como "nuestra", ya que afecta a los dos.

- Compromiso y sacrificio en el matrimonio implica **adaptabilidad** en circunstancias como estas. Si los roles necesitan cambiar un poco, cambiémoslos. Si la enfermedad crónica de nuestro esposo implica que nosotras tenemos que trabajar fuera del hogar, o nuestro esposo tiene que estar a cargo del bebé cuando vuelve a casa del trabajo para que podamos ir a la cama antes... Aceptando que esto es necesario,

comunicándonos para entender nuestras limitaciones, y dejando de lado la noción de que finalmente volveremos a la "normalidad de una vida matrimonial tradicional", sigamos adelante, ya que sabemos que esto es lo que Dios ha permitido, y Su ayuda está siempre a nuestro alcance.

- **No cedamos a nuestro orgullo y permitamos que otros nos ayuden.** Además de familiares, somos parte de la familia de Dios y muchos son los que ayudarían si supieran cómo. Busquemos amigos sinceros que pueden hacer algo específico para ayudarnos, evitemos aquellos que buscan simplemente "aconsejar" o "acompañar", ya que al no comprender bien una enfermedad crónica, pueden desmoralizar con comentarios poco constructivos, en vez de auxiliar con tareas necesarias.

- En lo posible, **no carguemos a nuestros hijos** de edad escolar o jóvenes con el cuidado de su madre o padre; esa es nuestra responsabilidad como esposo o esposa. Nuestros hijos necesitan seguir con sus estudios, tener tiempo con amigos y participar en actividades en la iglesia. Al convertirse en cuidador de su madre o padre deja de ser niño, pierde aquellos años de crecimiento; puede ayudar con ciertos quehaceres caseros, pero, sus deberes escolares tienen prioridad, y aun su tiempo de juego.



QUE NUESTRAS LIMITACIONES NO SEAN UNA EXCUSA PARA DEJAR DE PARTICIPAR EN LA VIDA FAMILIAR DIARIA

fuerzas, ni como enfermo ni como cónyuge cuidador. Él quiere ser nuestro compañero diario, nuestra medicina inicial de energía, y Aquel que nos infunde paz y reposo al fin de la jornada. Dios promete: **"como tus días serán tus fuerzas"** (Deuteronomio 33:25b). 

Permitamos que Dios utilice esta enfermedad para ayudarnos a **crecer espiritualmente y como pareja**. Es normal tener dudas, sentirnos abatidos y desalentados, pero recordemos que Dios conoce nuestras debilidades. Hagamos devocionales juntos, memoricemos versículos de aliento y promesas, y pongamos todo en oración:

lo que podemos agradecerle a Dios, tanto como aquellas emociones negativas que necesitamos vencer. No podemos hacerlo en nuestras propias

S.O.S. ¡CANSANCIO!

Por Miriam Bisio - Psicóloga

Hola, ¿cómo están? En encuentros anteriores conversábamos de lo importante, de lo complicadas y profundas que son las relaciones interpersonales. ¡Más que necesarias! pero también ¡complicadas de lograr!

Y, como ocurre con el puercoespín, existen púas que nos limitan y dificultan el acercamiento con el otro.

Vimos acerca de los celos, y del enojo.

Hoy nos detenemos en una púa muy particular, que muchas veces no la sentimos como impedimento, pero cuando vemos las consecuencias que esta acarrea, nos damos cuenta de cuánto entorpecen nuestras relaciones. Me estoy refiriendo al “cansancio”; la falta de “sueño”, la falta de descanso, la fatiga, el agotamiento...

Cansancio se define como fatiga, agotamiento; provoca una sensación de desmayo, de no dar más. El cansancio, la fatiga, vienen como consecuencia de un trabajo que involucra un esfuerzo extra, un esfuerzo penoso, un esfuerzo que tenemos que hacer aunque no tengamos ganas, que nos aflige o nos atormenta; cuando tenemos que cumplir con compromisos.

Encontramos cansancio de todo tipo: mental, físico, emocional, extremo, de piernas, de músculos, de ojos, de rutina, etc.

El cansancio es la falta de fuerzas, de energía, luego de realizar un trabajo físico, intelectual, emocional; o por falta de descanso, cuando aparecen situaciones extras que no esperábamos y debemos afrontar. Estas situaciones pueden ser positivas (nacimiento de un bebé, festejos, etc.) o negativas (cuidado de enfermos, entrega de trabajos prácticos, etc.)

Siempre y cuando hayamos **descartado que no exista ningún tipo de enfermedad y que el cansancio no se deba a la falta de algún**

nutriente, podemos hablar de este cansancio “normal” que experimentamos todas en algún momento.

Cuando la sensación de cansancio se instala, puede aparecer la “astenia” (a: sin, privativo; sthenos: fuerza). Este “sin poder lograrlo”, está presente en varios trastornos de las personas de 20 a 50 años, más que nada en mujeres. Se manifiesta como una debilidad crónica, falta de energía, de motivación, dolor en los músculos, trastornos en el sueño. Sabemos que queremos descansar, pero no se logra. La astenia, a diferencia del cansancio, no se mejora durmiendo y requiere de otro tipo de atención clínica más específica.

Las personas que estudian acerca del bienestar físico, mental y emocional, de un mejor estilo de vida (nosotras las cristianas podríamos decir de la vida abundante), sostienen que una persona equilibrada es aquella que pudiera dormir ocho horas, estudiar y/o trabajar ocho horas y dedicarle al placer ocho horas. Es por eso que siempre estamos cansadas, porque, no sé ustedes, pero a mí nunca me sucede poder distribuir el día de 24 horas de esta forma, tan equitativamente... y es entonces que se genera el tan temido ¡desgaste, cansancio!

Algunas recomendaciones que se sugieren:

- Cenar liviano para que la digestión no le tome energía al proceso del descanso.
- Darse un buen desayuno para obtener energía y arrancar el día a pleno, ayuda.
- Tomar mucho líquido, ya que el agua elimina toxinas (basura, que dificulta el buen desempeño de los órganos).
- Una buena alternativa es planificar el día, la hora, la semana, para no dejar todo para último momento y que la presión nos cansé.
- Aprender a delegar, a reconocer nuestro cuerpo para saber cuánto podemos rendir, cuánta energía vamos a tener para cumplir con lo que nos comprometimos, y así no caer

POR CANSANCIO NO LE HABLAMOS NI LE ESCUCHAMOS A ÉL...

en el cansancio.

- El deporte y la actividad física ayudan para un buen descanso.

¿POR QUÉ EL CANSANCIO INFLUYE EN LAS RELACIONES?

Cuando estamos cansadas, puede ser que aparezcan fallos de memoria, de concentración, dolores recurrentes de garganta, espalda, ya que las defensas están “bajas”.

Aparece el mal humor, no hay claridad para “resolver” situaciones, nuestra conciencia “tiene sueño”, nos ponemos irritables, nos cuesta conciliar el sueño, rendimos menos o distinto en el trabajo, nos preocupamos por los “olvidos”, y esto se convierte en un círculo vicioso y nos angustia. Aparece el desgano, la falta de motivación.

Puede que contestemos de manera más grosera, por ahí aparecen crisis de llanto sin sentido... Me maravilla ver cómo Jesús a lo largo de toda la Biblia, tenía en cuenta que nosotros los humanos, los mortales, nos cansamos... Por eso, aparte de todas las sugerencias médicas clínicas, viene muy bien tener en cuenta la propuesta que Jesús nos hace: “Venid a mí todos los que estáis trabajados y cargados, y yo os haré descansar” (Mateo 11:28-30).

Cuando estuvo con los discípulos en el huerto de Getsemaní, estuvo “solo”, **no pudieron acompañarlo a causa del cansancio**, en una de sus noches más grises, cuando Él estaba triste “hasta la muerte”.

¡El cansancio nos limita, nos quita oportunidades únicas, nos priva de disfrutar, de realizar tareas con entusiasmo!

Estaban los discípulos en la barca, cansados, agotados de tanto remar... El cansancio es normal, es el resultado del trabajo; toda acción implica un esfuerzo, y eso cansa. Está bien sentirlo, pero hay que “atenderlo”.

Repetidas veces se mencionan personalidades de la Biblia que tuvieron que “descansar”, para cobrar ánimo y poder seguir. Así debería-

mos hacer también nosotras.

Estudios realizados a prisioneros de guerra, cuentan que al ser privados de su descanso (por ser despertados en su fase de sueño profundo con una bocina o agua), estos no se reparaban de su cansancio, y si esta acción persistía en el tiempo, primero enloquecían y luego morían.

Cuando Dios nos diseñó, ¡planeó el descanso para nosotras!

Me pregunto y te pregunto: **¿Qué es lo que nos cansa? ¿Qué tenemos que ordenar? ¿Qué tenemos que evitar? ¿Qué tenemos que acomodar para vivir esta vida en abundancia?** Abundancia: sin fatiga, sin cansancio, plena.

Lisa y llanamente, esa es la propuesta de Jesús para nuestras vidas. Pero el sistema nos come, nos atrapa. Nos cansamos, nos agotamos; no priorizamos y eso entorpece la relación de cuidado con nosotras mismas, con quienes nos rodean, con Dios. Por cansancio no le hablamos (orar) ni le escuchamos (leer su Palabra). Dios nos ayude para poder vivir quieta y reposadamente, ¡por eso debemos ordenarnos, para poder cuidarnos y descansar!

Eclesiastés nos cuenta que hay un tiempo para todo. Quizá ahora te toca correr, cuidar enfermos, trabajar doble porque el dinero no alcanza... y mil situaciones más, pero ¡recuerda! que hay un tiempo para “descansar”. Búscalos, propóntelos, ¡vas a resultar altamente beneficiada! 



EL DIOS DE DAVID ES EL NUESTRO

Por Margarita Burt

“En Dios haremos proezas, y él hollará a nuestros enemigos”
(Cántico. Salmo de David 108:13).

Es muy importante cómo vemos a Dios. Si nuestra visión de Él no incluye todas Sus facetas, nos puede desconcertar algo que nos ocurre y causarnos tropiezo. Si ponemos nuestra fe en Dios y nos encontramos en medio de un conflicto grande... que no nos sorprenda. Esto es normal, porque la vida cristiana es una lucha acérrima. En el salmo que mencionamos al principio, vemos que David amaba a Dios, y lo veía como el que le daba la victoria sobre sus enemigos. Le veía como Hombre de Guerra. Decía con confianza: *“En Dios haremos proezas, él hollará a nuestros enemigos”*. Pero David y su ejército también tenían que hacer su parte, y luchar: *“En Dios haremos proezas”*. En Dios no solamente subsistimos, sino que hacemos proezas. David creía que nosotros luchamos y Dios da la victoria; pero, aun en la parte que nos toca a nosotros, tenemos la ayuda del Señor, pues es **en Él** que hacemos proezas.

David veía a Dios como el que ha determinado en su santuario que venceremos: *“Dios ha dicho en su santuario: Yo me alegraré; repartiré a Siquem, y mediré el valle de Sucot. Mío es Galaad, mío es Manasés, y Efraín es la fortaleza de mi cabeza...”* (108:7, 8). Dios ha declarado que todo el terreno aquí mencionado llegará a ser de Is-

rael; lo ha decretado en su consejo eterno; está decidido, y lo ha sido desde siempre. Dios ha declarado victoria, nosotros tenemos que luchar y Él destruye a nuestros enemigos. Este es el conjunto de la revelación, cada cosa en su sitio y a su tiempo.

Con Dios conquistaremos todo lo que Él ha designado para nosotros. ¡Dios ya está celebrando la victoria!: *“Dios ha dicho en su santuario: Yo me alegraré...”*. Está alegre con la perspectiva de nuestras victorias. David vio a Dios como el que le guiaba *“a la ciudad fortificada, hasta Edom”*, el enemigo tradicional de Israel, los descendientes de Esaú. Edom era inexpugnable, situado en lo alto de las montañas, inalcanzable, territorio enemigo, como *“las puertas del hades”* que no resisten la invasión de la Iglesia. David pregunta: *“¿Quién me guiará a la ciudad fortificada? (...) ¿No serás tú, oh Dios, que nos habías desechado, y no salías, oh Dios, con nuestros ejércitos? Danos socorro contra el adversario”* (108:10-12). Han sufrido alguna derrota, pero no falta la fe de David en que Dios les dará la victoria al final: *“En Dios haremos proezas, y él hollará a nuestros enemigos”*. Aunque tengamos derrotas por el camino, seguimos luchando, porque al final la victoria será nuestra. Esto es lo que Dios ha determinado.

David clama: *“Para que sean librados tus*

amados, salva con tu diestra y respóndeme” (108:6). Fascinante razonamiento: David está pidiendo que Dios responda salvándolos y librándolos, porque son sus amados. En otras palabras, lo que dice es: *“Respóndeme, oh Dios, puesto que me amas, sálvame del enemigo y líbrame de su plan destructivo”*. **¿Qué confianza tiene en el amor de Dios para él!** Se ve como uno de los amados de Dios. Esta eres tú, hermana mía, una de las amadas de Dios, y por eso te salvará de todo lo malo, y te librá de la opresión del enemigo de tu alma.

Esto es lo que Dios ha decretado en su santuario celestial en la eternidad, y todos sus decretos se cumplen. Por lo tanto, *“en Dios haremos proezas, y Él hollará a nuestros enemigos”*. Suyo es el poder para lograr la victoria, y la da a sus amados. Nosotros no destruimos al enemigo, lo hace Él, ¡porque nos ama!

David se sentía amado por Dios. ¿Y tú, también?

Es en la batalla cuando ganamos la madurez y la experiencia nece-

sarias para ganar muchas victorias. Aprendemos muchas cosas acerca de Dios. Todos los años que David pasó en el desierto huyendo de Saúl, le prepararon para ser el comandante del ejército de Israel. Cuando enfrentó a Goliat, David era un ejército de uno; después aprendió a liderar un grupo de 600 hombres, y finalmente podía llevar a miles a la victoria contra los enemigos de Israel. **Los años de lucha nos preparan para el siguiente paso.** Con David todo empezó la primera vez que una fiera atacó a una de sus ovejas. Desde entonces

siempre veía a su ejército como sus ovejas, y a Dios como el que le fortalecía para la lucha.

¿Cómo entiendes tú la vida cristiana? ¿Básicamente como una vida de plenitud y bendición, o como una vida de conflictos, peligros y desafíos a tu vida, entereza, posición y autoridad? ¿Una vida para superar y conquistar en el poder de Dios, por la fe en sus promesas, por medio de su intervención divina, una vida de victoria que Él

nos concede, porque nos ama? Si piensas que es una vida de grandes comidas y siestas extendidas en la comodidad del palacio, te puede pasar lo que le pasó a David cuando bajó la guardia y cayó en la tentación (2 Samuel 11:1, 2), resultando en desastres familiares y mucha angustia personal. Pero **si comprendemos que nuestro lugar está en el frente, venceremos.** Iremos de victoria en victoria en su poder, aunque perdamos alguna batalla en medio, porque en Dios haremos pro-

ezas, y Él hollará a nuestro enemigo bajo sus pies, cosa que hizo supremamente en Cristo cuando derrotó a nuestro “Goliat” en el Calvario. Nuestra victoria está en Cristo. Entonces cantaremos como David: *“Mi corazón está dispuesto, oh Dios; cantaré y entonaré salmos; esta es mi gloria. Despiértate, salterio y arpa; despertaré al alba. Te alabaré, oh Señor, entre las naciones, porque más grande que los cielos es tu misericordia, y hasta los cielos tu verdad”* (Salmo 108:1-4).

¡Y en Cristo haremos proezas! Amén. 



¿CÓMO ENTIENDES TÚ LA VIDA CRISTIANA?



En esta época que nos ha tocado vivir, de agitación constante y cambios vertiginosos, es frecuente recibir ofertas a través de los diferentes medios de comunicación, de productos que supuestamente aumentan la vitalidad física y las capacidades intelectuales. Multivitamínicos, minerales, antioxidantes, productos elaborados a expensas de plantas naturales, etc. Todos prometen mejorar significativamente nuestro rendimiento físico y mental.

Diversas enfermedades pueden provocar que en ocasiones nos sintamos cansadas y debilitadas. En el ámbito de la medicina, estos síntomas se describen con el término: Astenia. Son muchas las causas que podrían provocarla, por lo que es muy recomendable acudir a la consulta médica en busca de ayuda.

fe. Es posible que en algún momento estemos fatigadas; las muchas adversidades y luchas sin cuartel nos pueden llevar a una “astenia” espiritual. Sentimos que hemos perdido energía, vitalidad. Seguimos con nuestras actividades eclesíásticas, asistimos con regularidad a las reuniones de la asamblea... pero tenemos la sensación de que las fuerzas no están igual que años atrás. Entonces, buscamos el motivo: las cargas emocionales familiares, que se agolpan cada día; los trabajos demandantes a los que estamos sometidas; o incluso podríamos pensar que nuestros hermanos en la fe son la causa, por el poco estímulo que recibimos de ellos. Pero, no olvidemos que esta es la realidad del diario vivir; la solución está en obtener el vigor necesario para sobrellevarlo.

La Palabra de Dios, como siempre, nos da la solución. A través del profeta, el Señor nos

Él es *El Olam*, el Dios eterno, cuya sabiduría ha creado los confines de la tierra, “no desfallece, ni se fatiga con cansancio, y su entendimiento no hay quien lo alcance” (Isaías 40:28b). Él es la fuente de todo poder, porque conoce nuestras debilidades, de las cuales se compadece como Padre amoroso y sustentador.

La vida cristiana es como una carrera de maratón, por lo tanto, es necesario aprender que debemos prepararnos para obtener una adecuada resistencia en el camino. El profeta nos dice: “los que esperan” en el Señor. Usa *qavá*, la palabra hebrea más fuerte para significar “fe”. La palabra originalmente se usaba en el proceso de tomar hebras finas, débiles, que se quebraban fácilmente y trenzarlas hasta hacer cuerdas imposibles de romper. *Qavá* es **la persistencia paciente que viene de trenzar promesas, principios, doctrinas de la Pala-**

una obediencia continua a la misma. Es en ella donde podemos ver las realidades invisibles, es allí donde el ojo de la fe se agudiza y el alma comprende que puede vivir mirando las cosas que no se ven, que son eternas. Aunque los designios de Dios nos lleven al asombro, a la perplejidad o la angustia, como aconteció con Habacuc al ver actuando la mano disciplinaria de Dios, no obstante, comprendió que la voluntad de Dios siempre es buena, agradable y perfecta, por lo que dijo: “Jehová el Señor es mi fortaleza, el cual hace mis pies como de ciervas, y en mis alturas me hace andar” (Habacuc 3: 19).

Las distintas circunstancias de la vida, sea que afecten nuestra salud, nuestro trabajo o nuestra familia, son **ocasiones para mostrar en qué medida la fe cristiana cambia nuestra manera de atravesarlas.**

NUEVAS FUERZAS

Por Dioma de Álvarez

En ocasiones, puede suceder que al transcurrir los días llenos de ocupaciones y responsabilidades, aumenten los afanes y las prisas, y esto genere muchas veces cargas de gran tensión y estrés. Esto podría ser la causa de que nos sintamos fatigadas y sin ánimo de realizar las tareas cotidianas de la vida.

Vivimos en la cultura del placer, del inmediatez y la auto gratificación, y por alcanzar todo esto, muchos han caído en un círculo de trabajo, compromisos y actividades para los cuales las veinticuatro horas del día no son suficientes.

En el ámbito espiritual puede ocurrirnos lo mismo, pues la vida cristiana es como una carrera de resistencia y, a la vez, una contienda espiritual constante. **Una carrera y una batalla de**

dice: “Pero los que esperan a Jehová tendrán nuevas fuerzas; levantarán alas como las águilas; correrán, y no se cansarán; caminarán, y no se fatigarán” (Isaías 40:31). Aquí encontramos la clave para obtener “nuevas fuerzas”. No se trata de la fortaleza y el ímpetu de la juventud, pues en esta carrera “los muchachos se fatigan y se cansan, los jóvenes flaquean y caen” (Isaías 40:30). Tampoco se trata de buscarlas en nosotras mismas, pues nuestras capacidades son limitadas. La autoconfianza no cuenta en la vida cristiana. El orgullo nos debilita. En cambio, **en la humillación aprendemos que la fuerza está en Él**, y al mismo tiempo, que ella está en Él para nosotras. Entonces, libremente podremos decir: “Bienaventurado el hombre que tiene en ti sus fuerzas, en cuyo corazón están tus caminos” (Salmos 84: 5a).

En la fe del creyente que ha logrado descansar en su Dios y deleitarse en Sus caminos, hay nuevas fuerzas



bra de Dios en la soga irrompible de la fe. Es la fe del creyente que ha logrado descansar en su Dios y en cuyo corazón hay deleite en Sus caminos. Aunque en su debilidad muchas veces no logre comprenderlo, ha aprendido que a los que aman a Dios, todas las cosas les ayudan a bien (Romanos 8:28a). Entonces, las fuerzas vendrán. Podremos elevar el alma por encima de las adversidades y contrariedades de la vida, tal como el águila que es capaz de elevar su cuerpo miles de metros en el aire, dejando que sus alas sean impulsadas por la fuerza de los vientos. La promesa es maravillosa: “Tendrán nuevas fuerzas”. No avanzaremos con la misma de ayer, sino que cada día habrá provisión. Para esto es necesario entrelazar en el corazón cada porción de las Escrituras, con

El corazón confiado en el buen Padre celestial, reconocerá Su mano segura y sabia en todo, y esperará en Su promesa; no sólo de remontrarse en asombrosas alturas espirituales, sino también de correr su carrera sin cansarse y con un paso seguro, sin fatigarse en la marcha. Recordando siempre estas promesas, innumerables creyentes desanimados han recibido, por medio de ellas, aliento. Guardémoslas en el corazón, como un corredor prudente tiene en reserva una provisión especial para el momento del cansancio. Y cuando sintamos que las fuerzas se agotan, miremos a Aquel que corrió victorioso, sin fatiga ni debilitamiento, ¡a Jesús! el autor y consumidor de la fe.

Hay un precioso manantial

Por M^a Luisa Villegas Cuadros



Conforme vamos conociendo los autores de los himnos más emblemáticos del mundo cristiano evangélico, no podemos dejar de sorprendernos de que muchos han compuesto poemas magníficos sobre el amor de Dios, su capacidad de perdón y restauración, sus propósitos para la vida del creyente, la victoria que hay en Cristo, etc., después de sufrir momentos muy duros en su existencia. Muchos de ellos, incluso, cayeron en profundo abatimiento del cual salieron renqueantes, y estos poemas surgieron mediante un proceso de introspección que les permitió ver la necesidad que tenían de Dios, porque en Él veían una fuente de vida y de paz.

El poema *Hay un precioso manantial* constituye un “salmo” de reconocimiento del valor de la sangre de Cristo en la cruz.

Ese manantial del cual brota la gracia, la misericordia, el perdón, el amor de Dios a través de Cristo, libera, limpia, cambia a cualquiera que se sumerja, que acepte totalmente la obra purificadora de Cristo en la cruz. El poema recuerda cómo **el hombre pecador, el ladrón crucificado al lado de Jesús, fue lavado, porque vio que allí estaba la fuente que limpiaba su pecado.** De la misma manera, el autor del poema o el que canta hoy este himno, reconoce que puede ser purificado en todo momento, por lo que ensalza a Cristo y su poder.

Concluye que esta fuente es eterna, sigue brotando de ella amor suficiente para el pueblo de Dios, que recibirá perpetuamente limpieza a través de la sangre de Cristo. La sangre de los sacrificios de corderos en el Antiguo Testamento, ha sido el símbolo que sirvió para entender que sin derramamiento de sangre,

no hay perdón de pecados (Hebreos 9:22), y que la sangre derramada por Jesús en la Cruz, era el método de perdón de pecados para el hombre que buscaba ese perdón. Finalmente, en algunas versiones se añade la alegría del encuentro con Dios en su presencia, donde se le cantará las alabanzas que merece.

Este poema fue escrito por **William Cowper** (1731-1800) cuando éste tenía 40 años. La vida del Sr. Cowper es una muestra de que la buena cuna no es garantía de felicidad ni de éxito en la vida. Nació en Inglaterra donde su padre era nada menos que capellán del rey Jorge II, y su madre estaba emparentada con la familia real. Sin embargo, su precaria salud y la muerte de su madre cuando tenía tan solo 6 años le convirtieron en un ser tímido y triste que sufría frecuentes depresiones que le pusieron al borde de la muerte.

Su padre le conminó a estudiar Derecho, pero ante una entrevista de trabajo le entró un gran pánico, por lo que no pudo ejercer. Estuvo al borde de la muerte con intentos de suicidio y, por ello, tuvo que ser internado en un manicomio durante 18 meses.

Su situación en este lugar no podía ser más triste, pero fue precisamente allí donde encontró y comprendió el texto que para él sería iluminador. Fue Romanos 3:24-25: “*siendo justificados gratuitamente por su gracia, mediante la redención que es en Cristo Jesús, a quien Dios puso como propiciación por medio de la fe en su sangre...*”. Tenía 34 años, y esto cambió su vida.

Él mismo explicaría más tarde que al leer este texto: **“Inmediatamente recibí la fuerza para creer y los rayos del Sol de Justicia brillaron sobre mí. Vi la suficiencia de la**

Ese manantial... cambia a cualquiera que se sumerja, que acepte totalmente la obra purificadora de Cristo en la cruz

LETRA

expiación que Él había hecho, mi perdón sellado en Su sangre y toda la plenitud e integridad de Su justificación. En un momento yo creí y recibí el evangelio”.

Sería precioso decir que desde su conversión fue una persona sin problemas. Porque, sí, fue otra persona, pero el resto de su vida, hasta su muerte en 1800, tuvo que batallar con la terrible enfermedad de la depresión. Aunque después de su entrega a Cristo pudo solventar o manejar esa enfermedad con esperanza.

Tuvo una reconocida carrera como poeta, que le llevó a ser considerado como el poeta pionero del romanticismo inglés, componiendo una gran cantidad de poemas de tema bíblico y social.

Por entonces conoció al John Newton, el afamado escritor del himno “Sublime gracia”, junto con el que se dedicó durante más de una década a llevar el evangelio a través de los himnos. Codo con codo, estos dos hombres de fe fueron creando bellos poemas que publicarían en 1779 con el nombre de **“Himnos de Olney”**, la ciudad donde vivían, y que han tenido una gran influencia en la poesía evangélica inglesa. La base de este himno fue Zacarías 13:1, donde Dios promete la liberación de Jerusalén, de la casa de David en un tiempo futuro: “*En aquel tiempo habrá un manantial abierto para la casa de David y para los habitantes de Jerusalén, para la purificación del pecado y de la inmundicia*”. Y ese manantial ha llegado a nosotros por medio de Jesucristo. Él es el manantial; su sangre purificadora fue vertida en la Cruz del Calvario para limpiar el pecado de todo el que cree en Él.

La música que conocemos corresponde a Karl Digerness y fue traducido al castellano por M.N. Hutchinson.

1

Hay un precioso manantial de sangre de Emanuel, que purifica a cada cual ///que se sumerge en él///. Que purifica a cada cual que se sumerge en él.

2

El malhechor se convirtió pendiente de una cruz; Él vio la fuente y se lavó, ///creyendo en Jesús///. Él vio la fuente y se lavó, creyendo en Jesús.

3

Y yo, también, mi pobre ser allí logré lavar. La gloria de su gran poder ///me gozo en ensalzar///. La gloria de su gran poder me gozo en ensalzar.

4

Eterna fuente carmesí; Raudal de puro amor. Se lavará por siempre en ti, ///el pueblo del Señor///. Se lavará por siempre en ti, el pueblo del Señor.

Otras versiones añaden estas dos estrofas.

5

Desde que su precioso amor por gracia pude ver, le he cantado a mi Señor; ///Cantando moriré///. Le he cantado a mi Señor; Cantando moriré.

6

Y cuando del sepulcro ya resucitado esté, canción más noble y dulce allá ///en gloria cantaré///. Canción más noble y dulce allá en gloria cantaré.



HIJOS CON EL SÍNDROME DE “PETER PAN”

Por Ester Martínez Vera - Psicóloga

EN LAS ÚLTIMAS DÉCADAS, PARECE QUE CADA VEZ HAY MÁS ADOLESCENTES QUE NO SABEN, NI QUIEREN, CRECER...



para encontrar pareja, por lo que implicaría de responsabilidad en la relación adulto-adulto. En esas regresiones, estas personas se siguen comportando como niños, esperando recibir todos los cuidados del otro sin dar ellos nada de lo que correspondería, para su edad y circunstancia.

A veces también puede ocurrir que esos hijos, de más de 25 años, se queden en casa por comodidad y se resistan a vivir solos o a buscar pareja. Puede ser que, incluso, sean independientes económicamente, que trabajen y tengan dinero para vivir, pero que no quieran asumir sus responsabilidades y que sigan siendo una carga emocional para los padres, por lo anómalo de la situación, al quedarse en la casa de sus progenitores, viendo pasar cómodamente los años sin salir de ella.

La constante exigencia sobre esos padres acelera el envejecimiento por estrés, y aparecen enfermedades degenerativas como diabetes, hipertensión, artrosis, depresión y ansiedad generalizada.

Debemos dejar constancia también, de que **en esta forma de ser y ejercer, aparecen unas características** de las que destacamos las siguientes:

- Inmadurez emocional; son narcisistas y egoístas
- Irresponsabilidad e impulsividad
- Se niegan a ser adultos con compromisos (eso les da una sensación de libertad que, en el fondo, es falsa)
- Idealizan la etapa de la juventud
- Inseguridad, miedo al rechazo, baja autoestima
- Dependientes; con sentimientos, en el fondo, de soledad e insatisfacción, sin proyección de futuro

- Refugio tras una eterna niñez que les permite no complicarse ni pensar demasiado (Esa necesidad les lleva a decir mentiras y a poner excusas)
- Viven bajo el lema del “carpe diem”, pero siempre insatisfechos y, en el fondo, con miedo a estar solos
- Baja tolerancia a la frustración

Esas características llevarán a la persona “Peter Pan” a sentir confusión, inestabilidad, a experimentar el aplazamiento de la entrada en la adultez, pero, a su vez y sin embargo, van desgraciadamente muy rápidos para entrar en comportamientos de alto riesgo (sexo, drogas, alcohol...).

En estos casos, todos sabemos que los padres no pueden entrar en la etapa que les corresponde del “nido vacío”, en condiciones óptimas. A veces se da, a la vez, la paradoja de que las madres deben seguir cuidando a los hijos adultos y a sus propios padres, muy mayores y enfermos, en este momento, convirtiéndose la vida, para ellas, en pura supervivencia.

Por lo tanto, deberán ponerse límites claros de espacios, horarios, tiempos personales, pagos y distribución de responsabilidades. **El/la joven deberá respetar las reglas del hogar de sus padres**, sabiendo que establecerá sus propias formas de vivir cuando esté en su propia casa. Se ha de ejercer la paternidad de forma diferente, dándoles cariño, pero **animándoles a que vuelen solos** y, aunque se deban respetar sus espacios, se debe insistir en que ellos también deben ser respetuosos con los tiempos, espacios y derechos de los padres.

¿Qué te parece?



uando hablamos en esta sección de las madres, casi siempre lo hacemos en relación a los hijos pequeños o los hijos adolescentes muy jóvenes, pero no hemos escrito nada, en esta sección, en cuanto a los adoles-

centes que perpetúan ese momento evolutivo y que, aunque vayan pasando los años, no vuelan del nido parental para establecer su propia vida.

Estos hijos constituyen una carga inmensa para los padres y las madres, no sólo en el aspecto económico, sino también por la angustia que genera en los padres ver que su hijo o hija, a los que han educado y les han dado hogar, educación, disciplina, raíces... carecen de alas para volar y el nido que debería estar vacío sigue lleno de forma angustiosamente irremediable.

Por lo tanto, es muy duro, para una madre, ver cómo pasan los años y **el proceso evolutivo, de madurez e independencia, se para de forma inesperada**. En muchas ocasiones, aunque ellas sufran mucho, defienden a esos hijos frente a un padre que, con toda la razón, se duele, se enfada y no sabe cómo actuar con ese ser que ama pero que le saca de sus casillas, al ver el cuadro tan triste de la madre sufriendo y a un hijo o una hija sin hacer nada por su propio futuro.

El problema hoy es que, en las últimas décadas, parece que cada vez hay más adolescentes que no saben, ni quieren, crecer. Las causas pueden ser múltiples pero el resultado es que **siempre parece faltar el sentido de responsabilidad y el compromiso ante la vida**.

Vamos a intentar definir esta situación, el llamado síndrome de “Peter Pan”.

En primer lugar, debemos decir que **no** se trata de un trastorno. Es, más bien, una forma de ser y de vivir por la que la persona que lo padece parece que no quiere hacerse mayor, parece pasar de casi todo y vive de una forma muy egocéntrica, pensando poco en los demás y en su propio futuro.

Este término fue creado por un psicólogo en los años 80 para referirse a hombres y mujeres que presentaban gran resistencia a madurar.

Una de las causas que algunos expertos mencionan, en la aparición de esta forma de ser, son las experiencias difíciles vividas en la infancia y la adolescencia, como carencias afectivas o situaciones traumáticas graves, que pueden haber producido inseguridad y desconfianza en uno mismo y en el mundo que rodea a la persona con este síndrome.

Algo que no va a ayudar en cuanto a que los hijos sean equilibrados en el proceso de salir de la casa, de forma sana, es que los padres hayan sido sobreprotectores o excesivamente autoritarios, o que hayan presentado serias divergencias entre padre y madre en la forma de ejercer, en los primeros años de la vida, la educación, la instrucción y la transmisión de valores.

Otra causa, que algunos investigadores también apuntan, es la idealización de la infancia como la mejor etapa de la existencia y, por lo tanto, cuando la vida va pasando y se les hace difícil, prefieren hacer regresiones a esos años idealizados, pudiendo aparecer, en ese proceso, problemas para relacionarse y

Privilegios

Por Miriam M. Córdoba de Urquiza



na definición de la palabra privilegio dice que: "Privilegio es una ventaja especial o una exención de una obligación que disfruta alguien por la concesión de un superior o por su propia capacidad y circunstancia".

Seguramente, querida amiga, te estarás preguntando por qué comienzo con este concepto el artículo. Y es que, hace unos meses, fue noticia la decisión de los Duques de Sussex, en Inglaterra, de renunciar a sus títulos, posición y condición de miembros de la realeza británica. Frente a esta situación, muchos han tomado postura: algunos alabando la decisión de los príncipes; otros, en cambio, opinan que ambos jóvenes han tenido en poco su posición y privilegios, y consideran el hecho como un menosprecio. Esto me llevó a pensar, entonces, en que el ser humano ha tenido hacia Dios una actitud similar; siempre ha desestimado, ha tenido en poco la posición que el Dios Creador le otorgó. El Salmo 8 nos presenta, al menos, un contraste importante a considerar: la grandeza de Dios frente a la pequeñez humana. Pero además de este contraste, el salmo manifiesta también la gloria de Dios revelada en la creación, especialmente en la creación del hombre y la relación de éste con el resto de su obra.

Tal vez la meditación del salmista apunta a que, si bien el hombre es insignificante en relación con el universo, espacio y tiempo, sin embargo, sigue siendo objeto de la atención especial de Dios. Y se pregunta entonces: "¿Qué es el hombre, para que tengas de él memoria, y el hijo del hombre, para que lo visites?" (Salmos 8:4).

En la antigüedad, Job también se había preguntado: "¿Qué es el hombre, para que lo engrandezcas, y para que pongas sobre él tu co-

razón?" (Job 7:17).

Más adelante, el salmista vuelve a plantearse: "Oh Jehová, ¿qué es el hombre, para que en él pienses, o el hijo del hombre, para que lo estimemos?" (Salmos 144:3).

El hombre, la mujer, el ser humano es la creación especial de Dios. Dios lo hizo a su imagen, conforme a su semejanza, y esto es lo que le hace especial y superior al resto de la creación. "Entonces dijo Dios: Hagamos al hombre a nuestra imagen, conforme a nuestra semejanza; y señoree en los peces del mar, en las aves de los cielos, en las bestias, en toda la tierra

y en todo animal que se arrastra sobre la tierra. Y creó Dios al hombre a su imagen, a imagen de Dios lo creó; varón y hembra los creó" (Génesis 1:26/27).

El hombre es un ser eterno. Dios ha puesto eternidad en su corazón (Eclesiastés 3:11). Al hombre se le concedieron facultades intelectuales, morales y espirituales, y Dios añadió la conciencia de sí mismo y de su existencia. Eso sólo ya hace al hombre infinitamente superior al mundo físico que le rodea.

¡Cuántos privilegios! ¿Podemos dimensionar esto en su justa medida? Seguramente, no. Por eso, no se entiende la actitud rebelde del ser humano, lo desaprensivo de su proceder.

Querida amiga, para finalizar comparto contigo lo que leí hace un tiempo: "No toda criatura puede ser llamada "hijo o hija de Dios"; sólo son eso, creadas por Dios. Sólo quien tiene una relación con Dios y por ende comunión con Él, recibe el privilegio de ser su hijo, y con ello todas las bendiciones y beneficios que, como Padre, Él está dispuesto a darnos".

Amiga, ¿tienes a Cristo en tu corazón? Si es así, entonces, como hija, ¡goza de todos los privilegios!

El ser humano siempre ha desestimado, ha tenido en poco la posición que el Dios Creador le otorgó



Marchando con Cristo

Marchando con Cristo ya vamos,
siguiendo el sendero de Luz.
La Biblia por arma llevamos,
y como bandera Su Cruz.
Peligros por mil nos asaltan
en medio de furia tenaz;
Mas nunca las fuerzas nos faltan
mirando del Jefe la faz.

Caminos de trampas plagados
andamos con dificultad.
Porque el enemigo, cercados
nos quiere tener, sin piedad.

Mas Cristo a su paso derriba
las obras del necio Satán;
Pues cuando miramos arriba,
socorro nos da el Capitán.

Y así, de victoria en victoria,
podemos con Él avanzar.
¡Ya vemos muy cerca la gloria,
la lucha ya va a terminar!

Mas mientras de guardia quedamos
al líder debiendo esperar,
velemos y sobrios seamos,
¡Corona nos ha de otorgar!

Por A. D. Ponce

Escudriñando cada día...

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

Por Raquel Vázquez de Campilongo

LA DETERMINACIÓN BONDADOSA DE SU VOLUNTAD

Es difícil de entender por qué Dios se ocupó y planeó nuestro rescate desde el principio; pero lo hizo, y somos beneficiados por ese amor sin límites. Por ello, el apóstol, al describir las bendiciones que tenemos en Cristo, exclama (y nosotras junto con él): **“Bendito sea el Dios y Padre de nuestro Señor Jesucristo, que nos bendijo con toda bendición espiritual en los lugares celestiales en Cristo” (Ef.1:3).**

La bendición en Cristo, señala el nuevo pacto donde la bendición de Abraham alcanza también a los gentiles (es decir, a nosotros), haciendo un nuevo y solo pacto entre los dos pueblos: **“Cristo nos redimió de la maldición de la ley (...) para que en Cristo Jesús la bendición de Abraham alcanzase a los gentiles, a fin de que por la fe recibiésemos la promesa del Espíritu” (Ga.3:13-14).**

El misterio de la voluntad del Padre, oculto en el antiguo pacto, de reunir todas las cosas en Cristo, nos fue dado a conocer a nosotros **“en la dispensación del cumplimiento de los tiempos” (Ef.1:9,10)**. Vemos en Gálatas 4:4, que cuando se cumplió el tiempo que Dios tenía dispuesto, envió a su Hijo, nacido de mujer, y nacido bajo la ley. Destinado desde antes de la fundación del mundo, pero hecho visible en beneficio nuestro (ver 1Ped.1:20). Dios mandó a su Hijo mostrando claramente su plan de salvación. Anduvo entre nosotros, murió y resucitó, haciendo evidente su deidad. Y Él mismo nos abrió el camino al Padre.

En este nuevo pacto, Cristo es la cabeza del cuerpo que es la Iglesia (Col.1:18), y es en conexión con Él que todos los creyentes recibimos las bendiciones espirituales.

1) DIOS NOS ESCOGIÓ (nos tomó para sí)

a) Para que fuésemos hechos conforme a la imagen de su Hijo (Ro.8:29). Dios determinó que fuésemos sus hijos. Que nuestra vida tenga todas las virtudes de Cristo, hechos de una misma naturaleza espiritual. ¡Qué plan tan sublime para lo que somos nosotros! (Ef.1:5) Nos predestinó en amor y según el puro afecto de su voluntad, v.7, según las riquezas de su gracia, v.9, según su beneplácito, v.11, conforme a su propósito.

b) Desde antes de la fundación del mundo (Ef.14(a)). Allí y entonces planeó nuestra redención (1Pedro 1:19-20). Debemos pensar, como dice un comentarista, que “la caída en pecado y su esclavitud subsiguiente no tomaron a Dios por sorpresa. Las había conocido de antemano y tenía ya listo el remedio para ella” (A. Stibbs).

El hecho de que Dios nos predestinó no significa que Él salva a algunos y a otros deja que se pierdan. Dios tiene amor por todos los perdidos, pero el perdido debe querer ser cobijado. Esta es la actitud del Señor: “¡Cuántas veces quise juntar a tus hijos (...) y no quisiste!” (Mt.23:37); **“Vivo yo, dice Jehová el Señor, que no quiero la muerte del impío, sino que se vuelva el impío de su camino, y que viva” (Ez.33:11).**

Nos llamó mediante el evangelio y su llamamiento es amoroso y santo para que alcancemos la salvación y la gloria de nuestro Señor Jesucristo: Ro.8:28; 2Ts.2:14; 2Tm.1:9.

2) NOS RESCATÓ

Al creer somos rescatados y trasladados del reino de las tinieblas al de la luz. El creer presupone dejar nuestro orgullo, y considerar que Cristo es la única solución para salvarnos. A ese reino se entra cuando nos volvemos como niños: Mt.18:3. “...hacerse como un niño no consiste en renunciar a la inteligencia, en aparentar inocencia o en jugar a ser adultos inmaduros. Es a la vez mucho más simple y más difícil: es confiar en Dios simplemente, creer lo que Él ha dicho en su Palabra” (B.S.). Un niño expresa su confianza en forma espontánea, considera que quien va a guiarle puede hacerlo. Los adultos muchas veces confiamos más en la sabiduría humana que en la sabiduría de Dios.

Dios dispuso que nuestro rescate sea en Cristo: **“en quien tenemos redención por su sangre, el perdón de pecados según las riquezas de su gracia” (Ef.1:7).**

El Padre lleva a Cristo a aquellos que en su soberana omnisciencia conoce que han de creer. Cristo se refiere a esto diciendo: **“Padre, aquellos que me has dado, quiero que donde yo estoy, también ellos estén conmigo” (Jn.17:24);** también en Juan 17:11: **“a los que me has dado, guárdalos en tu nombre”.**

3) QUIERE HACER UNA OBRA EN NUESTRAS VIDAS

a) Todos somos elegidos no conforme a nuestras obras sino al propósito de Dios y la gracia que nos fue dada en Cristo Jesús. En todos los casos el llamado es para santificarnos, ser santos y sin mancha delante de Él (Ef.1:4).

La santificación se produce mediante el Espíritu, cuando tenemos fe en la Palabra y queremos obedecerla. En la armadura del creyente vemos que la espada del Espíritu es la Palabra de Dios (Ef.6:17). El Espíritu realiza en nosotros la obra de santificación aplicando la Palabra a nuestras vidas. No debemos olvidar esta parte de la armadura para enfrentar al enemigo de nuestras almas.

La nueva vida en Cristo es solo gracia de Dios en nosotros: **“en santificación del Espíritu, para obedecer y ser rociados por la sangre de Jesucristo” (1P.1:2).** El valor de la sangre de Cristo en la cruz nos purifica en el momento en que creemos, y nos limpia constantemente

de todo pecado. Esa santidad se va perfeccionando **“en el temor de Dios” (2Co.7:1).** Le vamos conociendo a Él y consideramos que Él está presente en nuestras vidas: **“santos y sin mancha delante de Él”.**

Esta presencia de Dios en nuestras vidas es mucho más que lo que sería una presencia humana, porque Él ve nuestras acciones pero, además, las motivaciones con las cuales las hacemos; es decir, Él ve nuestro corazón. Es importante el temor de Dios antes mencionado, que consiste en una actitud reverente de agradecimiento y de no querer entristecerlo y apagar así el Espíritu. Él lo dio todo por nosotros; el obedecerle debería ser el gozo de nuestra alma.

b) Somos bendecidos para bendecir a Dios. Desde el v.3 el apóstol inspirado bendice a Dios por toda la bendición espiritual que recibimos en Cristo: **“Bendito sea el Dios y Padre de nuestro Señor Jesucristo”.** Su voluntad de amor era recibirnos como hijos: **“para alabanza de la gloria de su gracia” (Ef.1:6).** La gracia de Dios es un tema de alabanza que todo hijo de Dios debería tener siempre presente; hemos sido salvados sin méritos propios, estando muertos en nuestros pecados. Dios, que es rico en misericordia, nos dio vida juntamente con Cristo. Esto es don de Dios, no de nosotros (Ef.1:5, 8).

También nos hizo herederos juntamente con Cristo: **“para alabanza de su gloria” (Ef.1:12).** Y habiendo creído en Él (en Cristo), fuimos sellados con el Espíritu Santo de la promesa, somos posesión de Dios: **“para alabanza de su gloria” (Ef.1:14).**

Vemos entonces que la adopción, el perdón de nuestros pecados, la certificación (sellados como hijos suyos) y la herencia, **todos son para alabanza de la gloria de nuestro Dios.** La alabanza es un aspecto de la adoración donde rendimos honor a Dios reconociendo su obra perfecta; en este caso, su obra para nuestro rescate. También le adoramos cuando contemplamos su persona y nos gozamos en Él: Sal.63:5; Sal.9:2: **“...Me alegraré y regocijaré en ti”.**

Ahora tenemos el sello del Espíritu, una prenda de lo que va a ser la herencia completa y efectiva allá en el cielo, donde le veremos como Él es. Mientras tanto, fuimos y somos bendecidas para bendecirle a Él. **¡Señor, ayúdame a darte la gloria que sólo Tú mereces!** 

UNA CONFIANZA VERDADERA

Por Pilar López de Corral

Confianza, palabra que describe una de las cualidades más hermosas y apreciadas en las relaciones entre los seres humanos. Poder confiar en las personas de nuestro alrededor, nos aporta una gran tranquilidad y seguridad; la confiabilidad es necesaria para poder desarrollar relaciones sólidas y duraderas. Pero debido a nuestra condición y debilidad humana, por causa del pecado, nadie es cien por cien confiable.

Todas necesitamos a alguien en quien confiar; una persona amiga a quien podamos contarle nuestras cosas más íntimas y personales, con la seguridad de que va a corresponder a la confianza que depositamos en ella. Y la valoramos mucho...

Pues hay Uno mucho más confiable que cualquier amigo, que nunca nos va a defraudar, porque Él no puede negarse a sí mismo. Él no cambia, Él es siempre fiel a su palabra y nunca falla ni se vuelve atrás; en Él podemos poner toda nuestra confianza, con la seguridad de que nunca nos va a fallar.

¡Este es Dios nuestro Padre y Creador! Quien conoce a la perfección nuestra mente y corazón; el que mejor nos comprende, porque Él nos ha formado en el vientre de nuestra madre, como dice David en el salmo 139: **“Tú conoces mi sentarme y mi levantarme; desde lejos comprendes mis pensamientos... conoces bien todos mis caminos. Antes de que haya palabra en mi boca, he aquí, oh Señor, tú ya la sabes toda. Por detrás y por delante me has cercado, y tu mano pusiste sobre mí. Porque tú formaste mis entrañas, me hiciste en el seno de mi madre”**. Dios es el único en quien podemos depositar con seguridad nuestra confianza, y a quien podemos

acudir en cualquier momento y circunstancia, con la certeza de no ser defraudadas.

La enseñanza del salmo 71 nos afirma y ayuda a crecer en la confianza en Dios, quien es justo, y el soberano de nuestra vida. Este salmo no tiene título, no sabemos quién lo escribió; el autor se identifica como una persona anciana que, en medio de sus circunstancias adversas, acude a Dios en oración, en busca de ayuda y socorro, con la confianza de que va a ser oído y ayudado, como en otras ocasiones a lo largo de su vida.

Comienza con una declaración de confianza: **“En ti, oh Señor, me refugio”** (v.1), porque está seguro de que Dios lo va a cuidar y proteger durante el tiempo de prueba.

Este hombre estaba pasando por un tiempo de gran sufrimiento a causa de sus enemigos, quienes le calumniaban y le perseguían diciendo que Dios lo había abandonado. Por eso, él comienza su oración con una súplica basada en el carácter y los atributos de Dios: **“Rescátame y líbrame en tu justicia; inclina tu oído y sálvame”** (v.2).

Dios es justo y no va a dejar que él sea avergonzado delante de sus enemigos, por esperar su ayuda y su liberación de las maquinaciones de los impíos que le acosan diciendo: **“Dios lo ha desamparado; perseguido y apresado, pues no hay quien le libre”** (v.11).

Reconocer que Dios es justo, nos ayuda no sólo a descansar en Él, sino que además nos lleva a ser vigilantes en nuestra manera de vivir, mientras esperamos el día de nuestra completa liberación, cuando seamos llevadas a nuestro hogar celestial. Igualmente, nos guía a vivir como es digno de Él, y a sufrir descansando en su justicia y poder.

A continuación, mediante dos figuras conoci-

das y familiares tanto en las Escrituras como en la orografía de la naturaleza, el salmista nos indica la solidez y la garantía de las promesas y mandamientos: **“Sé para mí una roca de refugio, a la cual pueda ir continuamente; Tú has dado mandamiento para salvarme, porque tú eres mi roca y mi fortaleza”** (v.3) Una roca es una piedra inmensa, asentada firmemente en la tierra, la cual es segura y firme; no la mueven ni las tormentas ni los vientos huracanados. Jesús dijo que la persona que pone en práctica su palabra **“...es semejante a un hombre sabio que edificó su casa sobre la roca; y cayó la lluvia, vinieron los torrentes, soplaron los vientos y azotaron aquella casa; pero no se cayó, porque había sido fundada sobre la roca”** (Mt. 7: 24,25).



Las Escrituras presentan a Cristo, tanto en el Antiguo como en el Nuevo Testamento, como la roca firme en quien podemos confiar; **“He aquí, pongo en Sion una piedra escogida, una preciosa piedra angular, y el que crea en Él no será avergonzado”** (1 P. 2:6).

El anciano escritor de este salmo, destaca en su oración la gran fidelidad de Dios a lo largo de su vida, al confesar que Dios es: **su esperanza... su confianza desde su juventud... ha recibido su apoyo desde su nacimiento, porque Dios le sacó del seno de su madre;**

por ello le alaba continuamente (vv. 5-6 parafraseados).

No sólo cuando la vida le sonríe, sino que su alabanza a Dios es continua; esto demuestra su conocimiento de Él, su grado de confianza y de esperanza, porque afirma: **“tu justicia, oh Dios, alcanza hasta los cielos. Tú has hecho grandes cosas, oh Dios, ¿quién como tú?”** (v.19). Y sigue diciendo en su oración: **“Tú me has hecho ver muchas angustias y aflicciones, me volverás a dar vida y me levantarás de las profundidades de la tierra”** (v. 20).

Estas palabras indican el grado de sufrimiento de este hombre. A menudo, en los salmos el sufrimiento se explica por medio de figuras como estar en un pozo profundo, o sepultado en el lodo cenagoso. Aquí, el salmista se ve como enterrado, como muerto, tales son sus sufrimientos y su angustia; pero él confía en Dios, que es justo y, como en otras ocasiones, lo sacará de la prueba y lo restaurará en su justicia, delante de sus enemigos.

En la vida del creyente, cada prueba, dolor o angustia es una oportunidad para profundizar en el conocimiento de Dios, en todos sus atributos y en su soberanía sobre nuestras vidas. Mientras Él nos tenga en este mundo, tenga-

Reconocer que Dios es justo nos lleva a descansar en Él y a ser vigilantes en nuestra manera de vivir

mos nosotras la actitud, la confianza, la esperanza y la certeza que tenía este creyente anciano: **“Y aun en la vejez y las canas, no me desampares, oh Dios, hasta que anuncie tu poder a esta generación, tu poderío a todos los que han de venir”** (v.18).

Este es nuestro cometido mientras tengamos vida: anunciar el poder del evangelio de salvación en Cristo Jesús, en toda ocasión y oportunidad, para que otros puedan ser justificados por medio del sacrificio de la cruz, y ser librados del juicio venidero porque han puesto su confianza en el Dios justo y verdadero.

*Las citas están tomadas de L. B. L. A.

TRANSFORMADA Y REDIMIDA POR CRISTO

Por Tahimí Zamora Thondike



Soy cristiana de la iglesia en Cuba. Escuché de la revista **Caminemos Juntas** a través de una amiga que me prestó algunos ejemplares, y me gustó mucho leer sobre experiencias de mujeres que no son cubanas.

Es bueno saber que la palabra de Dios es eficaz en todas las partes del mundo y que nos une un lazo más fuerte que cualquier otro, que es pertenecer a la familia de Cristo.

Mi vida ha estado siendo transformada por Dios desde mi conversión, aunque reconozco que Él ha estado presente desde antes, planificando mis experiencias, para llevarme a donde estoy hoy.

Proviengo de una familia que no es cristiana mayoritariamente, pero transmitieron en mí, aunque muchas veces con motivaciones equivocadas, valores positivos.

Sin embargo, muchos de ellos practican la **religión afrocubana** (sincretismo entre los “dioses” de los africanos esclavizados traídos a Cuba por los españoles, y los “santos” de éstos últimos).

Participé en muchas de sus actividades: comidas ofrecidas a sus “deidades,” bailes, oraciones de invocación, y consentía en que me pasaran por el cuerpo ciertos elementos como telas, etcétera, en señal de bendición. Como si eso no bastara, estuve un tiempo congregándome con católicos y hacía oraciones a diferentes “santos”. De hecho, frecuentemente le rezaba a una imagen de Jesucristo que me habían dado. Justo cuando iba a tomar la Comunión, me fui de la iglesia católica.

Hoy me doy cuenta de que inconscientemente yo creía que existía algo superior que controlaba las cosas de la vida, pero había mucha confusión en mí. **Sentía que necesitaba un cambio; ya no me sentía satisfecha.**

Ya en la adolescencia comencé a tener parejas y me propuse que a los 15 años comenzaría a tener relaciones sexuales, y efectivamente sucedió, pero de la manera menos esperada. Esa fue una etapa triste caracterizada por la promiscuidad. Mis encuentros con hombres eran a escondidas y sin el mayor respeto el uno por el otro.

A los 17 años conocí al que es actualmente mi esposo, y empezamos una relación. Él, en su pasado, había consumido drogas, era mujeriego y había seguido a Satanás como parte de la cultura del grupo de rock al que pertenecía. Tuvimos en un principio muchos conflictos de perspectiva sobre las relaciones. En mi caso, yo no estaba acostumbrada a una relación más estable y muchas veces intenté salir. Por su pasado con prácticas satánicas, enfrentamos disímiles experiencias escalofriantes, también.

Una noche, por medio de una invitación, fuimos a un culto de una iglesia evangélica. Al sentarme, empecé a llorar sin consuelo – no comprendía qué me estaba pasando. Sentía confusión, pero a la vez paz. El domingo en la mañana regresamos, y el pastor explicó lo que es el evangelio, e hizo un llamado de fe, y con una convicción impresionante levanté la mano. Mis pies temblaban y mis manos sudaban, pero había gozo en mi corazón.

A partir de ese momento me interesé por estudiar la Biblia profundamente. Mi manera de



ME INTERESÉ POR ESTUDIAR LA BIBLIA
PROFUNDAMENTE Y MI MANERA DE
PENSAR FUE CAMBIANDO

pensar fue cambiando. **Comprendí lo gravemente pecadora que soy, pero a la vez lo maravillosamente salvada que estoy.** Mi esposo y yo pudimos definir el estado de nuestra relación y decidimos abstenernos sexualmente para casarnos después. Fui aprendiendo a vivir una vida auténtica y honesta. Las cosas que antes me parecían buenas, pero son todo lo contrario, empecé a rechazarlas. Me fui haciendo más responsable. Incluso, tiempo antes yo había comenzado a estudiar en la Universidad la carrera de Psicología y a medida que avanzaba en el estudio, había temas que me creaban contradicción con la Biblia, y tuve una crisis de fe. Más adelante, en estudios teológicos posteriores, fui entendiendo cómo funcionaba cada una.

Al tiempo de estar asistiendo a la iglesia y de habernos casado, nos llamaron para servir de diferentes formas, y apoyé en la música y en la dirección, con mi esposo, de grupos pequeños, haciendo visitas a enfermos y evangelizando en el hospital. Sin embargo, para mí, en muchas ocasiones, **fue todo un desafío, porque soy un poco tímida.**

Posteriormente fuimos a estudiar al Seminario y, casi al final, nos ofrecieron servir en una iglesia rural, así que llevábamos las dos cosas juntas. Allí experimenté por primera vez de manera sistemática dar clases a niños y la consejería de manera más formal dentro del marco cristiano.

Después de eso estuvimos en otras iglesias y ministerios sirviendo de diferentes maneras al Señor. Toda esa etapa fue una escuela para mí, porque Dios me estuvo enseñando y capacitando en las cosas que pude hacer para su reino y en las que vendrían más tarde.

Actualmente nos encontramos en La Habana. Estamos intentando plantar nuevas iglesias y Dios me está dando sabiduría para apoyar a mi esposo. Además, estoy trabajando de lectora para una emisora radial cristiana llamada “Faro de Redención” y editando el blog de ésta. También ayudo a mujeres de diferentes iglesias proveyéndoles de estudios y artículos con la creación de una revista cristiana llamada *Entre Amigas*, y otros escritos. Una de las cosas que disfruto de la revista es ver la participación de otras mujeres que quizás no tienen la habilidad para enseñar públicamente pero sí para escribir. Una de mis luchas ha sido el compararme con otras mujeres que predicán públicamente, porque de alguna manera es lo que casi siempre se espera en nuestro contexto de la esposa de un pastor. Pero he ido entendiendo, gracias a Dios, que Él nos hizo con diferentes dones y lo que realmente le da gloria y nos hace bien es estar haciendo aquello para lo cual fuimos llamadas, diseñadas. Ahora intento disfrutar el hacer lo que me gusta: escribir, escuchar, cocinar, cuidar de mi esposo, visitar, exhortar a otros a que empleen sus dones, leer... y la lista continúa.

Pudiera estar escribiendo mucho más sobre mi vida. **Cristo llegó y la revolucionó completamente. Su trabajo en mí no ha terminado;** quedan muchas áreas que arreglar, pero ha sido innegable ver lo que ha estado haciendo. **¡A Él le doy toda la gloria!** y oro para que muchas mujeres puedan experimentar un cambio por Él.

Dios te bendiga

PODER PARA CAMBIAR EL PASADO

Por Gabriela Sanz



Un hombre de Dios, llamado Lewis B. Smedes, habló hace tiempo diciendo que “el perdón sin reservas es el poder para cambiar el pasado”, pero... ¿qué hacemos con el olvido?

En otra ocasión se le preguntó a un importante personaje español si sería capaz de perdonar y olvidar todas las ofensas recibidas a lo largo de su vida. Su respuesta fue: “Sí, soy capaz de perdonar todo, pero me siento impotente a la hora de olvidar, porque Dios me ha dado una memoria fotográfica”.

Es aquí donde podría empezar nuestro desconcierto, porque siempre hemos entendido que perdón y olvido tienen que ir completamente unidos. ¿Y cuando disfrutamos de una memoria “de elefante”? ¿Qué podemos hacer cuando en un momento determinado -aunque no siempre- nos vienen a la mente las ofensas, las lágrimas vertidas a veces por esta causa?

Hay dos vertientes sobre el mismo acontecimiento: **Primera**, la que parece bien entendida, la exacta. **Segunda**, la mal entendida, pero quizás la más extendida entre todos, y a veces mal practicada.

Hablamos mucho del perdón bíblico, pero nos deberíamos preguntar si sabemos lo suficiente sobre el mismo.

Pedro, el apóstol, entendía que perdonar siete veces al ofensor ya era demasiado, y pensando que Jesús le aprobaría, pre-

guntó sin miedo: “Señor, ¿cuántas veces perdonaré a mi hermano que peque contra mí? ¿Hasta siete?” (Mt.18:21ss). ¡No, Pedro, tú no has entendido; tú perdonarás setenta veces siete! Lo cual te coloca en 490 veces, lo que quiere decir: siempre. Y poco después Jesús está reprendiendo en la parábola al siervo malvado cuando está hablando de los dos deudores, y dice: “Si yo te perdono a ti cuando me rogaste, ¿por qué no perdonas tú con la misma misericordia con que has sido perdonado? Así hará mi Padre celestial con vosotros, si no perdonáis de corazón cada uno a su hermano sus ofensas”.

No puedo, no puedes... nadie puede ir delante de Dios en oración para pedir ser perdonado, si antes no ha entendido lo que en realidad significa, puesto que antes de entrar en la presencia de Dios es necesario vestirse convenientemente, con el ropaje adecuado, interiormente. Verás, **hay que saber bien lo que es y significa el perdón que demandamos para nosotros, porque va muy unido al que se te demanda para tu hermano o hermana**. Si no es así vamos mal vestidas, es una falta de decoro interior: ¿Cómo pido algo que no entiendo muy bien lo que significa? ¿Cuántas veces perdonaré? ¡Siempre! ¿Y si no puedo? Entonces todavía no has entendido lo que significa el perdón en el poder de Dios; y nunca tendrás poder para cambiar el pasado.

Pero... ¿en qué consiste este “mila-

La palabra “perdón” deberíamos usarla con sumo cuidado, por lo que es y por lo que representa

gro” de cambiar el pasado? No es precisamente cuando se quita importancia a la ofensa -y menos cuando esta es muy dolorosa-, sino cuando por ambas partes se admite que existe la misma y se confiesa en amor y humildad.

Es en este preciso momento cuando empieza a cambiar el pasado; porque hay confesión por una parte y amor por la otra para sacar la ofensa que estaba entre ambas, y es así como puedes mirar a la otra: como si dicha ofensa nunca hubiera existido. Puede que en alguna ocasión la recuerdes, pero ya no tiene valor ni fuerza, porque está fuera, ha sido quitada de en medio la razón por la que no había comunión ni entendimiento entre las dos partes.

Es entonces cuando empieza a suceder algo especial: Primero, nuestro pasado deja de existir como ofendidos. Segundo, nuestro futuro está totalmente controlado: “(...) y ya no vivo yo, mas vive Cristo en mí; y lo que ahora vivo en la carne, lo vivo en la fe del Hijo de Dios, el cual me amó y se entregó a sí mismo por mí” (Gálatas 2:20). Y así, paso a paso, iremos aprendiendo el difícil arte del perdón.

Existen tres etapas en el perdón auténtico:

Primero, sufrimiento, lágrimas, carga pesada.

Segundo, una cirugía mental -según Lewis- para sacar la ofensa que nos separa del que nos ha hecho el daño.

Tercero, un empezar desde cero; hasta que para ambas personas el pasado haya

cambiado, empezando por nuestra mente y corazón, extirpando rencor, dolor, enfado, ira, etc.

Es a partir de ahí cuando se empieza una relación de amor cristiano como si nada hubiera sucedido; cualquier otra forma de hacer se convertiría en una indulgencia “barata”.

Por supuesto que hay ofensas pequeñas, que bien podemos “tragar” y aun achacar a los riesgos de: ¡al fin y al cabo somos frágiles vasos! Y **aquí no hace falta la grandeza del perdón, sino una generosa elegancia espiritual**, sin dramatizar ni pronunciar con falsa humildad: “¡Te perdono, hermana!”. La palabra “perdón” deberíamos usarla con sumo cuidado, por lo que es y por lo que representa: “¿Qué Dios como tú, que perdona la maldad, y olvida el pecado del remanente de su heredad?” (Miqueas 7:18).

Gracias sean dadas a Dios porque Él dice: “Porque seré propicio a sus injusticias, y **nunca más me acordaré de sus pecados**”. Nuestra oración debería ser que Él nos concediera la gracia del difícil “arte” del perdón auténtico, y que podamos tomar nuestro “todo terreno” espiritual, haciendo nuestras las palabras de 1Tesalonicenses: “Y el Señor os haga crecer y **abundar** en amor unos para con otros”.

Cuando perdonamos, sí somos cristianas; somos tan cristianas... tan hijas de Dios... somos tan de Cristo... De veras, hermana, porque Dios el Padre es perdonador.

El Pan

Por Eduarda Lerma - Consejera en alimentación y dietética



Desde tiempos remotos, el pan ha sido un alimento básico para la mayoría de la población humana. Descubrimientos arqueológicos han mostrado que los egipcios ya producían y consumían pan muchos siglos antes de Cristo.

En muchos hogares de España el pan forma parte de la alimentación diaria; está presente en las principales comidas, es decir, desayuno, almuerzo y cena. Tanto es así, que cuando nos sentamos a comer y no encontramos sobre la mesa la panera, tenemos la sensación de que algo falta, y preguntamos: ¿Dónde está el pan? Pero, ¿sabemos cómo es el pan que comemos?

EL PAN NUESTRO DE CADA DÍA

Casi el 90% del pan que consumimos hoy en día es el llamado pan industrial, el cual deberíamos evitar por las siguientes razones:

1. Método de elaboración. El pan ha evolucionado mucho desde su origen hasta nuestros días, y estos cambios han repercutido negativamente en nuestra salud. ¿Por qué?

La elaboración del pan en la actualidad, ha abandonado la forma tradicional en la que se respetaba la integridad del grano, es decir, el salvado y el germen; estos constituyen mayoritariamente la fibra del cereal, y pese a no ser digeribles por nuestro organismo, desempeñan funciones importantes como favorecer el tránsito intestinal evitando el estreñimiento, ayudar a eliminar el colesterol, etc. Ahora tenemos una producción industrial donde las harinas que se utilizan son refinadas, eliminando la fibra del cereal, lo que hace al alimento pobre en nutrientes, puesto que los ingredientes que se utilizan para elaborar el pan son harina de trigo refinada, agua, sal y, en algunos casos, también azúcar. Así pues, dejamos al pan sin la fibra, sin los minerales, sin las vitaminas, pero con un alto porcentaje de gluten, afectando a las personas celiacas que no pueden tomar este tipo de pan.

2. Tiene un alto índice glucémico: El pan elabo-

rado solamente con harina de trigo refinada, está compuesto principalmente por almidón, que nuestro cuerpo transforma en azúcar rápidamente, elevando el nivel de glucosa; y esto afecta al páncreas.

3. Problemas cardiovasculares. Algunos estudios han mostrado que el pan elaborado con harinas refinadas es un factor de riesgo cardiovascular en aquellas personas que lo consumen en exceso.

4. Produce sobrepeso. El Doctor Miguel Ángel Martínez González, catedrático de medicina preventiva y salud pública de la Universidad de Navarra, nos dice: “el pan blanco puede llegar a ser una bomba para la salud de aquellas personas que tienen sobrepeso y obesidad”.

EL PAN QUE DEBERÍAMOS CONSUMIR

Una vez visto el riesgo de consumir regularmente pan industrial refinado, nos preguntamos: ¿Debo de abandonar el consumo de pan?

El pan es un alimento saludable siempre que se consuma de forma adecuada y con moderación.

1. Consumir pan de harina integral, ya sea de harina de trigo, espelta, centeno o cualquier otro tipo de cereal. Esto nos aportará los nutrientes que nuestro organismo necesita.

2. La harina integral conserva el salvado y el germen de trigo, favoreciendo nuestra salud intestinal y previniendo la diabetes y el sobrepeso.

3. El pan integral se digiere de una forma más lenta que el blanco, el cuerpo lo utiliza durante más tiempo y no se producen los llamados picos de glucosa. Es una importante fuente de hidratos de carbono, fibra y minerales como fósforo, magnesio, potasio, hierro, calcio, zinc y selenio.

Por lo tanto, podemos concluir que **un consumo moderado de pan integral no es perjudicial para nuestra salud, sino que aporta nutrientes esenciales a nuestro organismo.**

FUNCIONES BIOLÓGICAS

Por Ramón Gómez



Quando estudiamos las distintas especies de animales y plantas observamos que, en general, distintas especies llevan a cabo distintas funciones. Por ejemplo; la gacela corre, el ave vuela, el pez nada.

¿Qué hace que un organismo corra y otro vuele y otro nade?

A primera vista podríamos asociar a cada función un órgano; las patas sirven para correr, las alas para volar y las aletas para nadar.

Sin embargo, un examen más detallado revela que todos los organismos vivos llevan a cabo sus funciones clave usando sistemas formados por varios órganos. Por ejemplo, el ave puede volar porque posee en sus hombros un sistema de poleas que generan el impulso necesario para mover sus alas.

El estudio de estos sistemas ha revelado que la mayoría poseen una propiedad denominada “**complejidad irreducible**”.

A continuación, vamos a explorar esta propiedad de los organismos vivos y a ver qué nos enseña sobre el origen de las diferentes especies de seres vivos. La idea fundamental que debemos retener es esta: **Las funciones biológicas de los seres vivos son el resultado de sistemas irreduciblemente complejos que no pueden surgir por evolución gradual.**

Para comprender la importancia de la Complejidad Irreducible pensemos un ejemplo que todos conocemos bien: una trampa para atrapar ratones.

Una trampa para cazar ratones es un sistema compuesto por varios elementos. Estos elementos son: (1) una plataforma sobre la cual se encuentran

(2) una catapulta denominada martillo la cual está sujeta por (3) un muelle y (4) un cebo. Observemos 3 características de este sistema: (A) La función que cumple es el resultado de la interacción de sus diversos componentes. (B) Si eliminamos un componente causaremos que el sistema deje de cumplir su función. (C) No hubo trampas de ratones sencillas que atrapasen ratones.

Los seres vivos son similares a la trampa para ratones en estos tres aspectos:

1. Las funciones biológicas son el resultado de sistemas de varios elementos.
2. Los sistemas no pueden simplificarse sin per-

der la función que desempeñan.

3. Las funciones no pueden adquirirse gradualmente.

De la misma forma que una trampa para ratones consigue su objetivo cuando **todos sus elementos funcionan coordinándose entre sí** así también los seres vivos consiguen llevar a cabo sus funciones cuando todos los órganos cooperan entre sí.

Un claro ejemplo de esta interdependencia lo encontramos en el escarabajo bombardero. El borde de la cola del escarabajo bombardero está equipado con un par de “rociadores” (o aberturas de glándulas) que sirven para disparar su munición gaseosa. El gas está compuesto por dos reactivos químicos—peróxido de hidrógeno e hidroquinona. Cuando el escarabajo contrae su esfínter, estos dos químicos se mezclan con enzimas catalíticas. La reacción química resultante aumenta la temperatura al punto de la ebullición del agua (100°C). Mientras que la válvula rociadora se cierra para proteger los órganos del escarabajo, la mezcla de gas y humo sale disparada a

212 grados Fahrenheit (100°C). Algunas clases de escarabajos bombarderos pueden dirigir sus rociadores y disparar en casi cualquier dirección con la ayuda de placas deflectoras. Todos ellos le aciertan a sus objetivos con la precisión de un francotirador.

Los sistemas no pueden simplificarse sin perder la función que desempeñan.

Se necesitan que todos los componentes estén operativos para poder producir una función. Las funciones biológicas de los seres vivos son el resultado de sistemas irreduciblemente complejos que no pueden surgir por evolución gradual. Debido a que:

Las funciones biológicas son el resultado de sistemas de varios elementos.

Los sistemas no pueden simplificarse sin perder la función que desempeñan.

Las funciones no pueden adquirirse gradualmente. Todo ello tiene una consecuencia lógica: nos indica que **los sistemas biológicos no pudieron formarse mediante procesos evolutivos, tuvieron que ser funcionales desde el primer momento, y eso señala a una creación de las especies, tal y como se relata en el Génesis.**

Las funciones biológicas de los seres vivos son el resultado de sistemas irreduciblemente complejos que no pueden surgir por evolución gradual





CONJUNTIVITIS

Por Alicia Trovato de Úngaro - Tocoginecóloga



El ojo representa la cámara oscura de una máquina fotográfica. Recibe las imágenes que nos transmite el mundo exterior. Estas imágenes, a su vez, llegan al cerebro a través del nervio óptico, y allí se completa el fenómeno

complejo de la visión.

Dentro de las estructuras del ojo, está la CONJUNTIVA, que es una mucosa que tapiza la parte interior de los párpados. Cuando esta conjuntiva se inflama, los ojos se ponen rojos, se hinchan y segregan una sustancia pegajosa. Pueden estar afectados uno o ambos ojos.

Existen tres tipos principales de conjuntivitis:

La conjuntivitis viral

La conjuntivitis viral es el tipo más común. Está causada por el mismo virus que produce el resfrío común. Esta conjuntivitis es muy contagiosa y se suele transmitir en escuelas y otros lugares concurridos. En general, causa ardor, ojos rojos y descarga acuosa.

La conjuntivitis bacteriana

La conjuntivitis bacteriana también es muy contagiosa. Una infección bacteriana causa este tipo de conjuntivitis. La conjuntivitis bacteriana produce dolor, ojos rojos y una secreción de pus muy pegajoso.

La conjuntivitis alérgica

La conjuntivitis alérgica es un tipo de conjuntivitis que proviene de una reacción alérgica. **No es contagiosa.** Se produce por sustancias llamadas alérgenos que irritan la conjuntiva. Ejemplos: Polen, pelos de animales, humo de cigarrillos, emisiones de los autos, el cloro de

las piscinas u otras sustancias tóxicas. La conjuntivitis alérgica hace que los ojos tengan mucha picazón, se pongan rojos y acuosos y los párpados pueden inflamarse.

¿Cómo se produce el contagio?

Las formas más comunes incluyen:

- Por contacto directo con las secreciones de una persona infectada, generalmente a través de un contacto de mano a ojo.
- Propagación de la infección por bacterias que viven en la nariz y los senos paranasales de la persona infectada.
- Mala o nula limpieza correcta de lentes de contacto o de estos que no están apropiadamente ajustados al ojo, o lentes de contacto decorativos.
- Los niños son generalmente más susceptibles a contagiarse de ojo rojo viral o bacteriano, ya que están en estrecho contacto con muchos otros niños en centros escolares o guarderías, y porque no practican una buena higiene.

¿Cuáles son los síntomas?

Los síntomas más comunes son:

- Sensación arenosa en el ojo
- Ojos rojos
- Ardor en los ojos
- Comezón (picazón) en los ojos
- Dolor en los ojos (generalmente en la conjuntivitis bacteriana)
- Ojos llorosos
- Párpados hinchados
- Visión borrosa o nublada
- Mucha sensibilidad a la luz
- Abundancia de moco, pus o descarga amarillenta espesa del ojo. Puede haber tanto que las pestañas se pegan entre sí (en general en la conjuntivitis bacteriana).

En nuestro próximo número



Actitud frente a la agresión

Si alguna vez te han agredido u ofendido, ¿cómo reaccionaste? ¿Lo hiciste a la manera de Dios?



“En la salud y en la enfermedad” II

Cómo ayudamos a la relación matrimonial cuando surgen eventos o enfermedades físicamente alterantes.



Consultorio médico: Los virus

¿Qué son los virus, cómo funcionan, de qué están formados...?



El milagro de la obediencia

¿Cómo desarrollar un carácter hermoso? Si decidimos que vamos a poner de nuestra parte, Dios pondrá de la suya.

Tratamiento

El tratamiento depende del tipo de conjuntivitis que se padece.

Si fue causada por una infección viral, no hay ningún tratamiento específico. El cuerpo lucha contra el virus por sí solo. Puede colocarse un paño húmedo frío en los ojos para aliviar el malestar.

Si la conjuntivitis fue causada por una infección bacteriana, el oftalmólogo le recetará gotas para los ojos con antibiótico. Los antibióticos no tratan una infección causada por un virus o una alergia.

Si la conjuntivitis se debe a alergias, pueden indicarse gotas para los ojos que alivian la comezón y la hinchazón. Algunas veces, la conjuntivitis puede ser causada por algún químico u otra sustancia en el ojo. En este caso, lavar el ojo para liberarlo de las sustancias que produce la alergia.

Las conjuntivitis mencionadas precedentemente, suelen desaparecer por sí solas en una o dos semanas. Si los síntomas duran más,

debe consultarse a un oftalmólogo, para confirmar si existe un problema ocular más grave.

¿Cómo evitar que se transmita la conjuntivitis?

Consejos para no infectar a otras personas ni volver a infectarse.

- Usar una toallita o paño limpio cada vez que se lave la cara y los ojos.
- Lavarse las manos antes y después de comer, cuando vaya al baño o después de estornudar o toser.
- No tocarse los ojos. Si lo hace, lavarse las manos de inmediato.
- Las bacterias pueden vivir en el maquillaje. Esto puede hacer que se contraiga conjuntivitis e incluso una infección peligrosa en la córnea. **No usar maquillaje mientras tiene infectados los ojos.** Nunca compartir el maquillaje con otras.
- Limpiar los lentes de contacto exactamente como se lo recomienda el oftalmólogo.



Estas cosas os he hablado para que en mí
tengáis paz. En el mundo tendréis aflicción;
pero confiad, yo he vencido al mundo.
(Juan 16:33)



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 ciegas, distribuida gratuitamente a través de "Nueva Luz". www.caminemosjuntas.org