

Caminemos Juntas

SEPTIEMBRE - OCTUBRE 2020 • Nº 182



Cj



LA REVISTA CRISTIANA PARA LA MUJER DE HOY



EDITORIAL

3

ESTUDIOS BÍBLICOS

ESCUDRIÑANDO CADA DÍA...

32

Actitud frente a la agresión

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

ARTÍCULOS

La búsqueda de lo importante

Chelo Villar Castro

4

¿Para qué nos estamos ejercitando?

Mujeres “vitamina”

Natalia Falcón de Sese

6

Cómo bendecir a otros en un mundo que nos desgasta.

El pensamiento positivo

Dioma de Álvarez

8

¿Es posible liberarnos de nuestros pensamientos negativos e impuros!

PLANTAS DE LA BIBLIA

El álamo

M^a Cristina Jamarlli

10

Guardián tembloroso de siglos.



Comunidad

Trini Bernal

12

¿Tenemos una visión clara y realista de quiénes somos?

EL MATRIMONIO Y SU PROBLEMÁTICA

“En la salud y en la enfermedad” II

14

G. Elisabeth Morris de Bryant
Eventos o enfermedades físicamente alterantes.

INQUIETUDES JUVENILES

16

¡Miedo!

Miriam Bisio

¿Que tu Dios sea más grande que tus miedos; que tu fe lo sea también!



El milagro de la obediencia

Margarita Burt

18

¿Cómo desarrollar un carácter hermoso?

¡TÚ ERES!

Débora Fernández de Byle

20

Hay dos elementos esenciales para probar que Dios es mi Dios.

MÚSICA... Y LETRA

Que mi vida entera esté

M^a Luisa Villegas Cuadros

22

“Desde el momento en que entendí... los días fueron más brillantes”.

LA MAMÁ Y EL NIÑO

Hijos adoptados... ¿Es tan fácil?

Ester Martínez Vera

24

No debemos pasar a la adopción pensando, principalmente, en nuestras necesidades y deseos.

PARA TI, AMIGA

Guardadas por el poder de Dios

26

Miriam M. Córdoba de Urquiza
Está en nosotras decidir cómo afrontamos la dura realidad.

POESÍA

¿De cuántas formas te muestras, mi Señor?!

27

Inés de Plando

MUJERES QUE DEJARON HUELLA

Sarah Clarke

Gloria Rodríguez Valdivieso

30

¡Adelante! con su “Misión Rescate”.

LA EDAD DE ORO

La perspectiva del cielo

Pilar López de Corral

32

La gloriosa realidad de lo que nos espera... debe permear de manera total nuestro corazón.

COMUNICANDO...

34

CREACIÓN Y CIENCIA

El mensaje de los fósiles

Ramón Gómez

37

El registro fósil muestra una ausencia total de transiciones evolutivas.

SALUD

ALIMENTACIÓN Y SALUD

Dieta anti envejecimiento

Eduarda Lerma (Consejera en Alimentación y Dietética)

36

CONSULTORIO MÉDICO

Los virus, ¿qué son y cómo funcionan?

Dra. Alicia Trovato de Úngaro

38

Caminemos Juntas

LA REVISTA CRISTIANA PARA LA MUJER DE HOY

FUNDADORA: Gloria Q. de Morris

Año 31 • Septiembre - Octubre 2020 •
Nº182

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:

Retablo por Anna H. Sanchís

Prohibida la reproducción de los artículos sin permiso de la Dirección.

Prohibida la reproducción de la portada.

Depósito Legal: J/168-1990

Publicación religiosa sin ánimo de lucro

OFRENDAS: ES84 2100 1611 1702 0003 0137
Caixabank

IMPRIME:

Tecnographic S.L. - Polígono Calonge
C/ Metalurgia, 87. 41007 Sevilla, España

Tel:(34) 954.35.66.62

jgalvez@technographic.net

Revista bimestral



Editorial

Muchas cosas han estado probando nuestro carácter durante este año 2020. El carácter, que no es sino un conjunto de cualidades síquicas y afectivas, heredadas o adquiridas, que condicionan la conducta de cada individuo humano distinguiéndole de los demás. Cualidades heredadas o **¡adquiridas!**

Muchas veces hemos oído aquello de “soy así, no lo puedo evitar”, “es mi carácter, nadie puede luchar contra eso”. Pero, ¡claro que sí podemos! Puede que hayamos heredado ciertas tendencias de las que no nos podemos desprender, pero podemos adquirir otras que las equilibren, que las anulen, que las aprovechen... **Podemos y debemos trabajar en nuestro carácter, para conseguir uno digno de la hija de Dios que decimos ser.**

Los acontecimientos que marcaron este año como uno de los más difíciles vividos por la humanidad en décadas, también nos afectaron a cada una de nosotras individualmente. Algunas lucharon con la enfermedad, con el confinamiento, con la falta de trabajo y medios económicos... pero ciertamente todas hemos luchado con la incertidumbre, esa sombra que oscurece el brillo de cualquier futuro. Y es esa incertidumbre la que, en gran medida, prueba nuestro carácter. **¿Qué mostramos y demostramos al enfrentarnos con las incógnitas e imprevistos de nuestra vida?** ¿Descansamos en Dios y mantenemos nuestro “buen carácter” o nos volvemos resentidas e irascibles dejando ver nuestro egocéntrico conjunto de cualidades...? ¿Quién está en el centro de tus consideraciones, en el centro de tu vida?

Quisiera que recordáramos las palabras de Pablo: “para mí el vivir es Cristo, y el morir es ganancia”; ¿por qué, entonces, el miedo?

Quisiera que reaccionáramos como David: “mas David se fortaleció en Jehová su Dios” (1S. 30:6); ¿por qué, entonces, el derrotismo?

Quisiera que creyésemos, sin duda alguna, “que a los que aman a Dios, todas las cosas les ayudan a bien” (Ro.8:28); ¿por qué entonces la amargura?

Un carácter agradable, para con Dios y los hombres, es aquel que despliega el fruto del Espíritu Santo y bendice con ello a todos cuantos lo rodean. ¿Tenemos nosotras ese carácter? Hemos tenido oportunidad de comprobarlo, con creces, durante este año de prueba e inestabilidad. Si no hemos dado la talla, ¿vamos a seguir adelante definidas por nuestro carácter desabrido e inestable, o vamos a trabajar en él para brillar en el túnel de incertidumbre que tantas veces tenemos por delante? **Trabajar en nuestro carácter es extendernos a lo que está delante, proseguir a la meta, al premio del supremo llamamiento de Dios en Cristo Jesús. No lo olvidéis nunca.**

Débora

La búsqueda de lo importante

Por Chelo Villar Castro



Se oyó en un huerto una conversación entre dos gorriones, descansando sobre una rama en un árbol alto. Mientras observaban a la gente que caminaba apurada y nerviosa por el huerto, uno dijo al otro: —Eh, dime, ¿por qué piensas que la gente camina así, nerviosa y preocupada? El otro le respondió: —No lo sé con certeza, pero debe ser porque no tienen a un Padre celestial que los cuida, como nosotros”.

La época en que vivimos se caracteriza por la insatisfacción, el descontento, y es fácil que esa insatisfacción pueda abrir la puerta a la apatía. Incluso en algunos cristianos se puede observar una falta de contentamiento en la vida diaria. **La preocupación y la ansiedad pueden ocupar la mente y el corazón de tal modo que no dejemos espacio para que el Espíritu Santo dirija los pensamientos y controle las emociones.**

Decía Donald A. Carson en uno de sus libros: *El ritmo de la vida nos permite innumerables excusas para sacrificar lo importante sobre el altar de lo urgente. Con el constante aporte al entretenimiento y la diversión, resulta difícil encontrar el espacio y silencio necesarios para una lectura seria y concienzuda de las Escrituras.*

Tal vez se haya dejado de dar la importancia que tiene al crecimiento espiritual; tener como objetivo en la vida, alcanzar la madurez a través de ese proceso continuado de crecimiento: la santificación. Y, como resultado inevitable, negativo, se produce ese fruto amargo de

personas débiles, sin discernimiento, inmaduras, frágiles. Habría que preguntarse ¿Para qué nos estamos ejercitando? Es evidente que la Palabra de Dios tiene un papel crucial en nuestro crecimiento. Se deja muy claro, como ejemplo, en unos textos del libro de Proverbios: “Hijo mío, si recibieres mis palabras, y mis mandamientos guardares dentro de ti, haciendo estar atento tu oído a la sabiduría; si inclinares tu corazón a la prudencia, si clamaras a la inteligencia, y a la prudencia dieres tu voz; si como a la plata la buscares, y la escudriñares como a tesoros, entonces entenderás el temor de Jehová, y hallarás el conocimiento de Dios” (2:1-5).

Las enseñanzas de Jesús en el llamado sermón del Monte, en el capítulo 6 de Mateo, aclaran bien estas cosas para aquellos y aquellas que están interesados en profundizar en las Escrituras. El Señor establece las normas de conducta que han de verse en aquellos que ya son salvos y, al mismo tiempo, insiste en la realidad en cuanto a las cosas de Dios y las prioridades:

La actitud correcta que debemos tener hacia las posesiones temporales; porque el corazón que ha sido tocado por las realidades eternas, aunque pobre en este mundo, encontrará grandes tesoros reservados en los cielos. Sabemos, porque así hemos sido constituidas, que nuestro corazón se aferrará al lugar donde esté aquello que consideremos nuestro tesoro. La persona que pone su corazón y su mente en las cosas celestiales, puede ser pobre en este mundo, pero rica para Dios.

La voluntad de Dios es que sus hijos e hijas

puedan vivir sin preocupaciones o ansiedad, porque estas son negativas y destructivas. Jesús dijo: “No os afanéis por vuestra vida, qué habéis de comer o qué habéis de beber; ni por vuestro cuerpo, qué habéis de vestir. ¿No es la vida más que el alimento, y el cuerpo más que el vestido?”. Cuando el Señor Jesús dijo “no os afanéis”, Él no quiso decir que fuésemos negligentes o que no deberíamos de proveer para las necesidades; pero sí enseñó que no debíamos estar ansiosas o en incertidumbre al mirar el futuro. Los pueblos del mundo hacen de las cosas temporales el objetivo principal de su vida. Pero nosotras no debemos seguir este modelo de actitud, sino vivir de acuerdo a los principios de Su reino. El Señor aclara nuestra responsabilidad cuando enseña: “Buscad primeramente el reino de Dios...”; quiere decir que hay que poner los intereses de Dios y su reino en primer lugar en nuestras vidas, y cuando llegue el día de mañana Él proveerá para toda nuestra necesidad, y su gracia para todas aquellas dificultades con las cuales tengamos que enfrentarnos.

Buscar el reino es desear primordialmente la extensión del reino de Jesucristo. Ese deseo debe alcanzar todas las áreas de nuestra vida, y esto también incluye el deseo y la oración por el final de los tiempos, cuando los enemigos

del Rey sean puestos por estrado de sus pies. Desde el punto de vista de Dios, **el propósito principal de todo el universo, la creación, el fin principal del hombre, la razón de ser de todo, es glorificar a Dios**. Todo lo que hago, todo aquello en lo que tengo puestos mi corazón y mi atención, ¡todo! es para su gloria, y, como decía David: “A Jehová he puesto siempre delante de mí; ...Se alegró por tanto mi corazón, y se gozó mi alma”. El resultado de glorificar a Dios produce gozo.

“Tuya es, oh Jehová, la magnificencia y el poder, la gloria, la victoria y el honor; porque todas las cosas que están en los cielos y en la tierra son tuyas. Tuyo, oh Jehová, es el reino, y tú eres excelso sobre todos” (1ª Cr. 29:11).

“Al Rey de los siglos, inmortal, invisible, al único y sabio Dios, sea honor y gloria por los siglos de los siglos de los siglos. Amén”. (1 Timoteo 1:17)

La gente tiene que ver en nosotras a Cristo... “El misterio que había estado oculto desde los siglos y edades pero que ahora ha sido manifestado a sus santos, a quienes Dios quiso dar a conocer las riquezas de la gloria de este misterio entre los gentiles; que es Cristo en vosotros, la esperanza de gloria”. 



¿Para qué nos
estamos ejercitando?

MUJERES “VITAMINA”

Por Natalia Falcón de Sese



Vivimos en un mundo tóxico que día a día nos va desgastando. Vivimos situaciones que absorben nuestras fuerzas y muchas veces sentimos que no podemos dar un paso más. Cuando nuestro cuerpo se debilita, la recomendación médica puede ser la de ayudarnos con un buen complejo vitamínico que nos ayude a renovar la energía que estamos necesitando.

Pero, ¿qué sucede cuando es nuestra alma la que se encuentra decaída? ¿Cuál es la solución? La solución es renovar nuestras fuerzas en Dios; acercándonos a Él y pidiendo su ayuda, recibiremos la consolación y el descanso que nuestra alma está necesitando.

Una mujer que teme a Dios, seguramente ha pasado por situaciones difíciles muchas veces. Ella busca a Dios en primer lugar, nutre su mente con pensamientos de lo alto y protege su corazón con las verdades divinas. Cada mañana trae sus asuntos delante de Dios y cuando hay problemas o dificultades que oprimen su corazón, ella corre en busca de ayuda y consuelo a la presencia de Dios. Allí encuentra la paz que necesita, y se siente fortalecida para enfrentar el futuro.

Cuando nosotras buscamos a Dios, leemos su palabra, oramos cada día y nuestra relación con Dios crece, somos fortalecidas, tenemos vitalidad espiritual... y esa vitalidad es visible a los ojos de quienes nos rodean. Cuando hemos sido fortalecidas, nos sentimos bien, y deseamos el mismo bienestar para quienes están a nuestro lado.

Dios nos recuerda en su palabra que *“Él nos consuela en todas nuestras dificultades para que nosotros podamos consolar a otros. Cuando otros pasen por dificultades, podremos*

ofrecerles el mismo consuelo que Dios nos ha dado a nosotros” (2 Corintios 1:4).

Pensaba que, como mujeres, tenemos una gran oportunidad para bendecir la vida de mujeres que hoy se encuentran cansadas, agotadas emocionalmente, con su corazón destruido; mujeres que viven con su corazón apretado. ¡Qué bien les haría a estas mujeres una “vitamina espiritual”!

Nosotras podemos transformarnos en “Mujeres Vitamina” cuando llevamos aliento y bendición al corazón necesitado. Cuando dejamos de lado todo aquello que debilita emocionalmente a las personas, como la crítica, el continuo descontento, el chisme, el enojo, las malas noticias y tantas cosas más.

Hay mucha necesidad de Dios en este mundo tóxico. Hay necesidad de **palabras que suavicen** el alma, que levanten el ánimo triste y que le recuerden a alguien que no está solo. **Palabras compasivas** que demuestren interés sincero por la necesidad del otro. **Palabras de salvación** que cuenten a quienes nos rodean lo valiosos que son para Dios y todo lo que Él ha hecho por ellos.

Las palabras que bendicen son vitaminas para el alma. Dios mira nuestros corazones y observa qué es lo que abunda en ellos. Si en nuestro corazón abunda el amor al Señor, será más fácil causar un buen impacto de bendición a nuestro alrededor. Porque el amor de Dios se verá reflejado en cada una de nuestras acciones cotidianas. ¡Los demás notarán que somos mujeres distintas por nuestra forma de hablar, de actuar, de pensar, de vivir! La mujer que teme a Dios es una mujer ejemplar, una mujer que ama a Dios y no deja de bendecir a su entorno.



Dejemos de lado todo aquello que debilita emocionalmente a las personas: la crítica, el continuo descontento, el chisme, el enojo, las malas noticias...

Hay detalles preciosos que brillan en la vida de una “Mujer Vitamina”. La Biblia nos revela cualidades hermosas que nos hacen reconocerla:

Sus palabras y sus actos visiblemente reflejan la bondad que abunda en su corazón.

“El que es bueno, de la bondad que atesora en el corazón produce el bien; pero el que es malo, de su maldad produce el mal, porque de lo que abunda en el corazón habla la boca” (Lucas 6:45).

Sus palabras edifican y bendicen mi vida, no pierde su tiempo hablando aquello que destruye y no hace bien.

“Eviten toda conversación obscena. Por el contrario, que sus palabras contribuyan a la necesaria edificación y sean de bendición para quienes escuchan” (Efesios 4:29).

En sus labios encontramos consuelo en el tiempo oportuno.

“La lengua que brinda consuelo es árbol de vida; la lengua insidiosa deprime el espíritu” (Proverbios 15:4).

Ella sabe que ha sido llamada para bendecir a los demás.

“No devuelvan mal por mal ni insulto por insulto; más bien, bendigan, porque para esto fueron llamados, para heredar bendición” (1 Pedro 3:9).

Ella está más dispuesta a escuchar que a hablar. Se interesa por lo que tenemos para decir.

“Mis queridos hermanos, tengan presente esto: Todos deben estar listos para escuchar, y ser lentos para hablar y para enojarse” (Santiago 1:19).

Ella, con sabiduría, sabe refrenar su lengua.

“El que mucho habla, mucho peca; el que es sabio refrena su lengua” (Proverbios 10:19).

¡Nos dice las palabras justas en el momento oportuno!

“Es muy grato dar la respuesta adecuada, y más grato aun cuando es oportuna” (Proverbios 15:23).

Su respuesta amable produce calma en momentos de ira. Ella no agranda el problema con palabras que no edifican.

“La respuesta amable calma el enojo, pero la agresiva echa leña al fuego” (Proverbios 15:1).

Ella es una mujer confiable. Sé que puedo contar con sus oraciones ante un tema determinado que requiere discreción.

“La gente chismosa revela los secretos; la gente confiable es discreta” (Proverbios 11:13).

¡Sus palabras producen placer al escucharlas!

“Las palabras del sabio son placenteras, pero los labios del necio son su ruina” (Eclesiastés 10:12).

¡En sus palabras siempre escucharé alabanzas a Dios!

“Mi boca rebosa de alabanzas a tu nombre, y todo el día proclama tu grandeza” (Salmos 71:8).

¡Qué hermoso perfil de mujer! Ojalá cada una de nosotras pueda tener estas hermosas cualidades en su vida. Que cada una de nosotras pueda brillar mostrando la luz de Cristo en sus acciones y palabras, siendo una eficaz *Mujer Vitamina*. 

El pensamiento positivo

Por Dioma de Álvarez



El pensamiento es una función mental superior propia de los seres humanos; es la capacidad que tenemos de construir ideas y conceptos y establecer relaciones entre ellos. De la forma en que pensamos nacerán nuestras palabras y nuestras

acciones.

Hoy día el optimismo y el positivismo son promovidos por medio de libros, revistas, charlas y consejerías psicológicas, pues se parte de la premisa de que nuestros pensamientos definirán nuestro estado de ánimo, independientemente de lo que ocurra alrededor. Profesionales de la conducta humana han podido comprobar que las personas llenas de un pensamiento optimista, pueden combatir mejor el estrés y las frustraciones del día a día que aquellos que están abrumados con una visión pesimista de las cosas.

La mente es un verdadero campo de batalla, y aunque nos proponemos siempre pensar en cosas agradables, como una terapia para ser felices, tarde o temprano llegarán pensamientos que evocarán experiencias vividas que en muchas ocasiones fueron desagradables, dolorosas y angustiantes, y, consecuentemente, afectarán nuestro estado emocional. En la mente generamos ideas, donde la imaginación y la realidad se conjugan, y no es tan fácil aplicar aquellas frases que repetidas veces hemos escuchado: “piensa en grande y serás grande”, “tienes que ver el vaso medio lleno en vez de medio vacío”, etc.

Las cristianas estamos en guerra por el control de nuestras mentes; el sistema “mundo” continuamente nos bombardea usando toda “arma” a su disposición: libros, revistas, la T.V., películas, internet, las redes sociales, etc. El mensaje real es que *busca seducir nuestras mentes con su manera anti-Dios de pensar*. Hoy en día no existe una lista definitiva de procesos de valoración, pues cada persona puede utilizar una terminología y una jerarquía diferente, y elegir lo que esté más acorde con su forma de ser. La llamada corriente del pensamiento positivo,

promueve una mentalidad optimista basada en la fuerza, el poder, la inteligencia y las capacidades humanas. El individuo determina los “valores”. Cada persona es quien decide lo que es honorable, verdadero, y bueno. Es como si dijiesen: “Todo lo puedo en mí”.

Vivimos en un mundo donde todo es relativo; los pensamientos y las acciones están bien o mal dependiendo del placer o la felicidad que producen. Por eso, ya no se habla de lo que está bien o mal, sino de lo que da placer. **Lo que determina la moral son los sentimientos y las preferencias del yo.**

Es cierto que una persona optimista ante la vida podrá enfrentar y resolver mejor sus obstáculos y frustraciones; pero **debemos tener cuidado de que ese optimismo no esté basado en una autoconfianza centrada en el amor propio, y no en Dios**. La Biblia, nuestro manual para la vida, nos enseña que nuestros pensamientos determinarán nuestras acciones: “Porque cual es su pensamiento en su corazón, tal es él” (Pr. 23:7a).

Aunque el inmenso universo de lo que pensamos es desconocido ante los demás, no es oculto ante los ojos de Dios, por eso David dijo: “Oh Jehová, tú me has examinado y conocido (...) Has entendido desde lejos mis pensamientos” (Salmo 139:1,2). Tal vez tengamos momentos en que la vida se nos torne tan compleja que ni nosotras mismas comprendamos por qué está tan cargada nuestra mente. Entonces es cuando debemos recordar que nuestro Señor omnisciente puede ver lo que ocurre allí y, más aún, es capaz de anticipar cada pensamiento. ¡Cuán grande es Él!

Debemos tener una actitud humilde ante Dios, y decir como David: “Escudríñame, oh Jehová, y pruébame; examina mis íntimos pensamientos y mi corazón” (Salmos 26:2).

La Biblia nos enseña que podemos contro-

lar lo que llena nuestro intelecto. Todos podemos tener pensamientos negativos que nos llevan al miedo, temor, angustia, desánimo, tristeza y turbación. También pensamientos impuros que interrumpen la comunión con Él; pero es posible liberarnos de ellos. El apóstol Pablo nos da la clave: “Por lo demás, hermanos, todo lo que es verdadero, todo lo honesto, todo lo justo, todo lo puro, todo lo amable, todo lo que es de buen nombre; si hay virtud alguna, si algo digno de alabanza, en esto pensad” (Filipenses 4:8), y siempre “llevando cautivo todo pensamiento a la obediencia a Cristo” (2 Corintios 10:5c). Meditar en la obra y persona de Cristo, nos librará de pensamientos pesimistas y desalentadores, y de toda impureza mental.

Vivimos en una cultura donde hay **una crisis de la verdad**. Para los hombres y mujeres de este tiempo, la verdad está condicionada al concepto que cada uno tenga de la misma. Pero, nuestro Señor inmutable y su Santa Palabra constituyen la prueba final de la verdad. Jesús es el camino, la verdad y la vida. En Él no hay desaciertos, ni incertidumbre alguna. Podemos estar seguras, pues estamos en el verdadero; Él es el verdadero Dios y la vida eterna (1 Juan 5:20). Él posee todas las virtudes de un carácter moral perfecto; es la pureza absoluta, digno de confianza, admiración y honor. Todo cuanto hace es perfecto y está basado en Su amor perfecto; pues “es la Roca, cuya obra es perfecta, porque todos sus caminos son rectitud; Dios de verdad, y sin ninguna iniquidad en él; es justo y recto” (Deuteronomio 32:4). Queridas hermanas, detengamos nuestros corazones, a menudo llenos de turbaciones y distraídos por la más

insignificante bagatela más bien que ocupados en el santo Hijo de Dios. Tenemos muchas veces una idea muy pobre de lo que es Él, de Su justicia, veracidad y santidad, pues estamos rodeadas de injusticias y engaños por doquier y el pecado no siempre pesa lo suficiente en nuestra conciencia, de manera que, ante un mal pensamiento, pronto lo olvidamos para caer en otro. Debemos alabar y amar cada día más a nuestro Señor, ya que Él pagó ante el Dios justo, incluso por el menor pensamiento ligero que haya pasado por nuestras mentes.

Los pensamientos erróneos conducen a la intranquilidad y el desaliento. **Si los centramos en Cristo**, le conoceremos mejor y veremos que nada ocurre al azar en nosotras. Entonces, Su paz perfecta se instalará como un poderoso guardián en nuestras mentes y corazones, y entonces **seremos mujeres llenas de optimismo y confianza**.

“Tú guardarás en completa paz a aquel cuyo pensamiento en ti persevera; porque en ti ha confiado” (Isaías 26:3). 

¡Es posible liberarnos de nuestros pensamientos negativos e impuros!



El Álamo, guardián tembloroso de siglos

Por M^a Cristina Jamarlli



Sus nombres científicos: el *Populus Alba* (álamo blanco) y el *Populus Ni-gra* (álamo negro), tienen en común el movimiento de sus hojas ante la más leve brisa, por su forma aovada, sostenido por un largo tallo. Se lo llama álamo blanco por tener la cara inferior de un color blanco plateado, en contraste con la cara superior, de un color verde oscuro.

Los álamos, en general, crecen rápido y viven poco tiempo, produciendo madera blanda, solo apta para la fabricación de cajones para embalaje de frutas, pulpa para el papel, fósforos, instrumentos musicales, o vigas de techo y otros elementos perecederos.

Entre los varios descubrimientos arqueológicos en las tumbas sumerias, que datan de hace cuatro mil años, los cabellos de las momias estaban representados por las hojas del álamo, hechas en largas cintas de oro.

Las características del álamo blanco se parecen mucho a la naturaleza no regenerada del hombre natural; voluble y caprichoso, como se aprecia en las hojas, de poco valor como madera, y pronto degradable. Sus dos caras diferentes, oscuro de un lado y claro del otro, representan también la dualidad de todo ser. Como el árbol de la vida, el verde representa la vida, y su lado oscuro, la muerte.

Cuando caminamos en un cementerio o “campo santo”, los encontramos allí, como árbol funerario, marcando el perímetro de las parcelas donde guardamos los restos de nuestros seres amados.

Muchas leyendas antiguas que poblaron el mundo traen otras narraciones sensibles a las características de este árbol, como lo describe el estremecimiento de sus hojas, que, según la tradición, se debe al momento que sucedió

la crucifixión de Jesucristo. Ese día todos los árboles inclinaron su copa menos el álamo. Se dice que el susurro continuo del temblor de sus hojas es un lamento por haber permanecido indiferente a Su muerte.

Otras narraciones de “tierras judaicas”, nos cuentan que ha sido denominado “Árbol de Judas”, porque se dice que de él procedía la madera con la que se construyó la cruz para Jesucristo. Por eso el álamo también se ha tenido por un árbol sagrado, y se ha interpretado su constante estremecimiento como sobrecoimiento por haberse concedido el honor de sostener el cuerpo de Jesucristo en la cruz.

En Génesis 30:37 leemos: **“Tomó luego Jacob varas verdes de álamo, de avellano y de castaño, y descortezó en ellas mondaduras blancas, descubriendo así lo blanco de las varas”;** y así comienza el relato bíblico de la vida de Jacob en sus esfuerzos para influir en el color de las ovejas que nacían en el rebaño de Labán. Este comportamiento obedece a una antiquísima creencia existente por todas partes, en la que ciertas impresiones visuales tenían efectos mágicos que pasaban de la madre al feto, tanto en los animales como en el hombre, y podían influir en éste de modo decisivo. Tristemente, Jacob no había aprendido que el juicio y la recompensa están en las manos de Dios. El solo tenía un objetivo: hacerse rico a expensas de su tío Labán, aprovechándose de habilidades de pastoreo y conocimiento de las plantas.

“Mía es la venganza y la retribución; a su tiempo su pie resbalará, porque el día de su aflicción está cercano, y lo que les está preparado se apresura. Porque Jehová juzgará a su pueblo, y por amor de sus siervos se arrepentirá, cuando viere que la fuerza pereció, y que no queda ni siervo ni libre” (Dt.32: 35,36).

Lamentablemente, con demasiada frecuencia nos diferenciamos poco de Jacob. Tristemente, cuando sufrimos un acto de maldad que nos lastima, inconscientemente buscamos reparación o desagravio, antes de entregarnos en las manos del Señor. El apóstol Pablo sufrió mucho a manos de aquellos que se oponían a su predicción del Evangelio de la gracia del Señor. Sin embargo, podía decir: **“No paguéis a nadie mal por mal (...) No os venguéis vosotros mismos, amados míos, sino dejad lugar a la ira de Dios; porque escrito está: Mía es la venganza, yo pagaré, dice el Señor”** (Ro.12:17-21). Las habilidades que adquirimos naturalmente jamás deben ser empleadas en contra de aquellos que pueden habernos ocasionado daño. Sin embargo, tales habilidades ejercitadas bajo la influencia del Espíritu Santo al servicio de Dios, serán para Su gloria (Ro.12:6-8).

Por su altura y frondosidad, el álamo ofrece una refrescante sombra ante los rayos del sol, y era por ello uno de los árboles que escogían para su amparo al ofrecer incienso a los ídolos: “Sobre las cumbres de los montes ofrecen sacrificios y queman incienso sobre las colinas, debajo de las encinas, de los álamos y de los olmos, que tienen buena sombra” (Oseas 4:13). La referencia confirmaba que los corazones y mentes del pueblo estaban alejados de los pensamientos de Dios. Él había establecido el lugar donde había puesto Su nombre, el lugar donde el pueblo podía regularmente adorar a Jehová. Era Jerusalén indiferente a la gravedad de su pecado, descansaban complacientes a la sombra de los árboles, quizás creyendo que el ojo de Dios no podía verlos. Sin embargo, al igual que el roble de hojas caducas, el tiempo vendrá cuando todas sus hojas caerán, exponiendo a los apóstatas desnudos ante Dios, listos para el juicio (Ap.3:16,17).

Hoy, una gran responsabilidad descansa sobre aquellos creyentes cristianos quienes actúan como principales en la asamblea del pueblo de Dios, ejercitando sus dones de ministerio y cuidado pastoral: ¡Señor, manténnos firmes en la verdad de la Palabra de Dios! 



Descansaban complacidos a la sombra de los árboles, quizás creyendo que el ojo de Dios no podía verlos

COMUNIDAD

Por Trini Bernal



Conoces gente de esa que no para de meter la pata? ¿Sabes de alguien que merece que se le deje por imposible? Seguro que sí. Siempre hay alguien de quien acabamos hasta las narices. Cuando tengo a alguien así cerca, se me acaba la paciencia. Me roba demasiada energía seguir intentando sacar algo positivo de gente que parece no tener remedio. Seguro que me entiendes, ¿a que sí? La pregunta que se me viene a la mente es: ¿Pero, qué es lo que pasa con...? ¿Cuándo va a cambiar?

¿Recuerdas que había tres de los discípulos de Jesús que estaban como más cerca de Él? Estos fueron los que participaron de momentos muy especiales, con los que Jesús compartió experiencias extraordinarias, como la transfiguración. Eran Pedro, Juan y Jacobo. ¡¡Vaya tres!! Justo hace unos días estaba leyendo este episodio de la transfiguración. Debió ser algo impresionante, sin duda; algo que deja marca en quien lo presencia. Y allí estaban estos tres, siendo testigos únicos de ese momento íntimo en el que Jesús muestra un poco, sólo un poco, de la gloria que ocultaba su perfecta humanidad. Y, claro, se quedan de piedra; y es cuando a Pedro se le ocurre aquella mala idea que el Padre quita de su cabeza de un plumazo.

No sé qué habrá significado aquella experiencia para estos hombres, pero **un acontecimiento posterior parece darnos una pista**. En Lucas 9:51 al 56 encontramos

estos versículos: “Y sucedió que cuando se cumplían los días de su ascensión, Él, con determinación, afirmó su rostro para ir a Jerusalén. Y envió mensajeros delante de Él; y ellos fueron y entraron en una aldea de los samaritanos para hacerle preparativos. Pero no le recibieron, porque sabían que había determinado ir a Jerusalén. Al ver esto, sus discípulos Jacobo y Juan, dijeron: Señor, ¿quieres que mandemos que descienda fuego del cielo y los consuma? Pero Él, volviéndose, los reprendió, y dijo: Vosotros no sabéis de qué espíritu sois; porque el Hijo del Hombre no ha venido para destruir las almas de los hombres, sino para salvarlas. Y se fueron a otra aldea”. Ante la “magnífica” propuesta de Jacobo y Juan de mandar que descienda fuego del cielo y se los lleve a todos por delante, Jesús tiene que reprenderles con dureza: “No tenéis ni idea”. Al leer esta propuesta de ellos, se me vino a la mente esta pregunta: ¿Pero, qué se habrán creído estos dos? ¿Qué pasa con Juan y con Jacobo? Es como si haber sido parte del “exclusivo grupo” que presencié la transfiguración les hubiera hecho creer que ellos estaban como en otro plano, como que habían ascendido a otra clase. No sé si me explico bien. Pero, al mismo tiempo que pensé en eso, pensé en mí misma. ¡Cuántas veces me creo que estoy en otro plano y me permito juzgar con una ausencia absoluta de misericordia lo que otros hacen! por el simple hecho de que no reaccionan o actúan como yo supongo que deberían hacerlo. ¡Qué pronto puedo llegar a olvidar que todos estamos en la misma barca! y a un paso de

meter la pata hasta el fondo; porque “quien piense que está firme, debe tener cuidado de no caer”. **¡Señor, dame Tu visión sobre mí! Una visión clara y realista. Librame, por favor, de mirar a los que me rodean con condescendencia o superioridad.** No, no soy mejor que nadie; por mucho que me lo crea. No tengo derecho a juzgar a los demás sin misericordia; sólo Dios tiene ese derecho y, sin embargo, su mirada siempre me llega inundada de gracia. ¡Quién soy yo para creerme mejor que nadie!

Y, ¿qué me dices del Maestro? Muchas veces me pregunto cómo pudo seguir trabajando con semejante grupo. Cómo no desistió y se buscó gente más adecuada... Pues, porque ¡esta era la gente adecuada! Imperfecta, sí, pero adecuada. Él trabajó cada día con ellos, durante sólo tres años. Pero Su huella en aquellos once hombres imperfectos fue tan profunda, que el mundo nunca más fue el mismo. Es cierto que Jesús más de una vez tuvo que enfrentarles con sus debilidades, reprenderles, duramente a veces; es cierto, sí. Pero **jamás desistió**, siguió creyendo que era posible, siguió enseñando, siguió influyendo, siguió moldeando, siguió, siguió, siguió... Y lo consiguió. Jesús hizo de aquellos

discípulos suyos las columnas de la Iglesia, los que darían comienzo a un movimiento imparable que, aún hoy día, sigue vivo. ¡¡Qué maravilloso trabajo de liderazgo el de Jesús!! ¡¡Qué obra extraordinaria en las vidas de aquellos seres humanos!!

¡Cuánto tengo que aprender de Jesús también en esto! Necesito aprender a seguir creyendo en “mi gente”, la que el Señor me ha confiado, aquellos a los que Él ha puesto a mi lado. No importa lo dura que sea la tarea, las veces que sienta que no consigo nada. No importa; necesito aprender a seguir laborando con ilusión y con fe en que el Señor trabaja en los corazones, y, en su momento, el fruto será evidente. Necesito aprender del Maestro a ser constante y ser valiente. Y ser consciente, además, de que soy una más de los seguidores de Jesús, sin creerme mejor que nadie; en peligro siempre de meter la pata, como cualquiera de mis hermanos. Porque esto, y no otra cosa, es la comunidad, ¿verdad? 



¿TENEMOS UNA VISIÓN CLARA Y REALISTA DE QUIÉNES SOMOS?





“EN LA SALUD Y EN LA ENFERMEDAD” II

EVENTOS O ENFERMEDADES FÍSICAMENTE ALTERANTES

Por Elisabeth Morris de Bryant - Psicóloga Clínica



En la introducción de nuestro artículo anterior observamos que cuando prometemos ante Dios en nuestros votos matrimoniales que cuidaremos y amaremos a nuestro cónyuge en la salud y en la enfermedad, tenemos la expectativa de aquellas enfermedades pasajeras que nos afectan a uno u otro por unos días, pero pronto pasarán. Pero las enfermedades crónicas, como vimos, ya implican más sacrificio y adaptabilidad, porque cambian aquella expectativa de “normalidad” en nuestra vida matrimonial. Pero esa parte de nuestros votos no termina allí, sino que agregamos “hasta que la muerte nos separe”. Es decir, que aun cuando un integrante de la pareja sufra un evento o enfermedad que lo discapacite, o sea físicamente alterante, no buscamos una salida, sino que seguimos amando y luchando para mantener nuestra relación matrimonial creciendo y madurando, por amor a nuestro cónyuge y a Dios, ante quien hicimos aquella promesa.

Las estadísticas son tristes; el divorcio en matrimonios donde alguien en la familia resulta deshabilitado, es de un 80%, y cuando involucra a uno de los cónyuges sube a un 90%. Por supuesto que estamos hablando del mundo en general; todos conocemos a familias que siguen adelante y cuyas vidas son **un hermoso testimonio de amor el uno por el otro y hacia Dios**. Conozco una familia donde el esposo tuvo un tumor cerebral que después de ser operado lo ha dejado con incapacidades físicas y aun mentales, y la esposa ha seguido adelante tomando no solo las responsabilidades financieras, sino cuidándolo junto a sus tres pequeños niños. Otro caso de un esposo que no solo ha cuidado de su esposa que tuvo un ACV, sino también del bebé, y continúa alentándola con sus ejercicios y terapia. Una esposa cuyo marido militar volvió, después

de haber servido en lucha contra terroristas, en silla de ruedas, con piernas amputadas y pesadillas aterradoras. Maridos que han enfrentado con sus esposas la trágica noticia de cáncer de mama, y han atravesado con ellas cirugías, sesiones de quimioterapia, ayudándolas a sentirse amadas y apreciadas al ver su cuerpo cambiado, y alentándolas cuando atraviesan momentos de temor que las pone emocionalmente depresivas....

Un ejemplo que siempre viene a mi mente cuando pienso en una pareja con un cónyuge discapacitado, es el caso de Joni Eareckson y su esposo Ken Tada. Él se casó con ella conociendo sus limitaciones; ella ya era cuadripléjica por un accidente en su juventud, y estaba dispuesto a cuidar de ella con todo lo que eso implicaba. Como toda pareja con pruebas muy grandes y mucho sobre los hombros de un integrante, tuvieron sus altibajos, momentos en que él se sintió atrapado y con falta de fuerzas, pero entre los dos pudieron superarlos; ella tratando de hacer más para mantener los músculos que podía fortalecer con terapia activos, y siempre juntos poniendo en las manos de Dios todo aquello que se sentían demasiado débiles para lograr. Pero, unos años atrás, se vieron frente a algo nuevo cuando médicos confirmaron que Joni tenía cáncer de mama ya avanzado. Ken dijo en un artículo que escribió ese año, que ante la posibilidad de perder a su esposa, todo el cuidado diario que sentía a veces abrumador, de repente parecía mínimo comparado con esta enfermedad que podía llevársela. A través de todo lo que implicó, mamografías, biopsia, mastectomía, recuperación y quimioterapia, Dios continuaba fortaleciendo su fe y el amor del uno por el otro se hacía cada vez más profundo. Salmo 79:8, “Vengan pronto tus misericordias a encontrarnos, porque estamos muy abatidos”, fue uno de los versículos que sintieron ser rea-

lidad diaria en sus vidas. Fue por la compasión y misericordia de Dios por lo que sus fuerzas eran renovadas paso a paso, día a día. Él da cuatro consejos para aquellos que tienen el rol de cuidador en la pareja, ya sea la esposa o el esposo: **Primero**, siempre recordar que nuestro enemigo no es la enfermedad, discapacidad o nuestro cónyuge cuando no nos hace caso o parece que hace algo aún más difícil; nuestro enemigo es Satanás, y este enemigo odia un matrimonio cristiano y buscará formas de debilitarlo. La batalla es espiritual, y Dios está luchando a nuestro lado; cuando somos débiles, Él nos hace fuertes (2 Corintios 12:9). **Segundo**, solo es posible perseverar si oramos sin cesar, para que esta dependencia en Cristo sea diaria y Su ejemplo de servicio nos guíe. **Tercero**, tomar algunos momentos de respiro cuando alguien nos ofrece su ayuda; salgamos a hacer ejercicios para mantenernos fuertes, o aun simplemente ir de caminata alrededor del vecindario o la cuadra de casa. **Por último**, tener amigos espirituales con los cuales podamos compartir; que no solo nos alienten, sino que también nos mantengan comprometidos con nuestras responsabilidades ante Dios y ante ellos.

Es importante recordar cuando miramos a aquel cónyuge que ha quedado discapacitado o está viviendo continuamente con repercusiones de ese evento o enfermedad físicamente alterante, que, aunque sufrimos bajo la carga de su cuidado diario, es él o ella quien está viviendo con el dolor y las incapacitaciones; miremos a través de sus ojos aquel corazón con el cual nos unimos y amamos. A pesar de todos los problemas médicos, la persona interior es la misma, y cuidar de ese corazón querido es tan importante como cuidar de los aspectos físicos. **Ahondar**

en nuestra comunicación es muy importante, compartir tiempo juntos en la Palabra de Dios, memorizando versículos de ayuda para recordar en momentos difíciles, y, aunque duele un poco, es importante recordar momentos gratos de tiempo pasado juntos, memorias que nos unen y nos animan a ver a nuestro cónyuge con ojos que pintan la persona completa que fue y sigue siendo en su interior.

Y si somos quien está atravesando la enfermedad o estamos viviendo con la discapacidad, no nos olvidemos de mirar al que nos cuida, ver su agotamiento y ver dentro de su mirada aquel corazón que, aunque abatido, nos ama y a veces no sabe si las fuerzas van a alcanzarle. Amémosle aún más profundamente y **mostrémosle nuestro agradecimiento**. Busquemos serle de bendición, cuando el dolor nos hace irritables o nos agota emocionalmente, pidámosle a Dios que nos ayude a cultivar aquel fruto del Espíritu Santo, para que nuestra relación matrimonial esté protegida y, aun en la batalla, nuestro crecimiento espiritual nos acerque más el uno al otro.



AL PONER NUESTROS OJOS EN EL OTRO, YA SEA PARA SERVIRLE O BENDECIRLE, ESTAMOS EJEMPLIFICANDO EL AMOR DE CRISTO

Cristo, y somos testimonio de nuestra fidelidad a los votos que hicimos ante Dios años atrás: *“en la salud o en la enfermedad... hasta que la muerte nos separe”*. 

La batalla no es fácil, y es difícil no sentirse abatido y dolorido. Pero aun en el dolor, no dejemos de seguir amando a nuestro cónyuge. **Si comenzamos a autocompadecernos estamos desconectándonos de la relación para concentrarnos en nosotros mismos**, y esta modalidad egoísta nos lleva a rendirnos o tirar la toalla. Al concentrarnos en poner nuestros ojos en el otro, ya sea para servirle o bendecirle, estamos ejemplificando el amor de

¡MIEDO!

Por Miriam Bisio - Psicóloga



ola, ¿cómo están? Espero que bien. ¡Qué raro todo! Mientras escribo este artículo recuerdo... Estoy en Argentina afectada por la pandemia, por el Corona virus que azota todo en todo el mundo, sin discriminar.

En encuentros anteriores, veíamos la importancia de las relaciones interpersonales, y lo difícil que nos resultan por cuestiones que hemos dado en llamar “púas”. Y paradójicamente, en medio del aislamiento, daríamos cualquier cosa por un abrazo, por un beso, por una palmada en la espalda, por juntarnos en familia, por ir a la iglesia, y reunirnos, incluso, con quienes “no queríamos tanto”. Nos quejamos de nuestro trabajo y anhelamos estar ahí, nos quejamos de nuestra rutina y cuando está “suspendida”, la extrañamos... Y aparece “el miedo” como sentimiento recurrente.

De esto quiero charlar: sensación de estómago revuelto, ansiedad, Corona virus, aislamiento, cambio de rutinas... *¡da miedo!* porque no sabemos de qué se trata. No sabemos qué hacer, más que acatar las recomendaciones confiando, o no, “plenamente” en que serán efectivas. Medidas para controlarlo y, aun así, no sabemos si será suficiente.

Esta es la base del miedo: aquello que no podemos controlar, incertidumbre, inseguridad... Y algo que nos aterra: miedo al abandono, a que nos ataquen.

Pero, ¡atención! Aunque no podemos controlar al otro, sí podemos controlar lo que estamos PENSANDO y las ideas que tenemos sobre aquello que nos atemoriza. Porque sabemos que el miedo también afecta a nuestras relaciones interpersonales; nos desgasta.

¿Qué es el miedo? Se encuentra entre las emociones básicas, y dicen que nuestras emociones revelan lo que creemos.

Se define como **un estado de alerta causado por algo real o imaginario que afecta nuestro sistema físico, mental, espiritual y social**; es estar expectante de que algo malo suceda. La fe, en cambio, espera que algo bueno suceda.

- El miedo causa inseguridad, nos desequilibra. En su forma más acentuada genera la base de las fobias, paraliza. Causa que tengamos ganas de “huir”, “evitar”, “escondernos”. Afecta lo físico: sequedad en la boca, palpitaciones, taquicardia, aceleración de las pulsaciones, náuseas, transpiración. Muchas veces, actúa como señal de alarma.

- Puede ser positivo, porque nos cuida, nos preserva, es lo que llamamos instinto de autoconservación. Nos lleva a cuidarnos, a ser cautos, adaptarnos, tomar medidas para evitar el mal tan temido.

- Es negativo, cuando no nos deja ver ni actuar con claridad. Cuando nos paraliza y en consecuencia no actuamos, nos quedamos inmóviles, inertes.

El miedo, como otras emociones, se aprende desde chicos, en la relación con los papás, con la confianza o desconfianza en el ambiente en que vivimos. Cuando irrumpe, nos atormenta, nos impide progresar, rompe los proyectos.

En 1ª Timoteo 1:7, Pablo nos recuerda que Dios no nos dio un espíritu de cobardía o de miedo, sino de poder, amor y dominio propio; **¡maravillosa síntesis, escrita hace años para combatir el miedo!**

- El espíritu de cobardía, no es de Dios. Existe, pero no es el plan para nosotras.

¡QUE TU DIOS SEA MÁS GRANDE QUE TUS MIEDOS; QUE TU FE LO SEA TAMBIÉN!

o El espíritu de amor, es pensar en el otro, y no hay nada más terapéutico que “hacer por nosotros y por los demás”.

o Dominio propio: habla de auto control (con ayuda del Espíritu Santo). El miedo viene, se apodera, paraliza... y ahí es donde implementamos la confianza en nosotros mismos, para controlarlo. Apelamos a lo racional, a ubicarlo, encuadrarlo para que no nos “desborde”.

¿Es todo esto fácil? ¡Claro que no! Pero Dios es fiel, y en Isaías 41:10 nos insta a no temer, no desmayar, porque Él está con nosotras.

¿QUÉ PODEMOS HACER CON EL MIEDO?

• Reconocerlo (ser conscientes de lo que sentimos).

• Enfrentarlo, tratar de verlo “objetivamente”; sacarle el poder que le dimos para que nos atemorice, se llama “desensibilizar”.

• Para nosotras las cristianas, lo primero y que más resulta es reconocer “la presencia de Dios” en nuestra vida y en cada situación. Por algo en Éxodo 3:14 nos dice que la presencia de Dios está con nosotras y nos da descanso.

• Cuando tenemos miedo estamos aturridas, no podemos dormir, pero la presencia de Dios nos da paz. Mateo 28: 26 dice: Yo estoy todos los días con ustedes hasta el fin del mundo, dice Dios. Cuando somos niñas y tenemos miedo, la presencia de un mayor significativo (mamá, papá) nos tranquiliza. ¡Tenemos alguien a quien acudir, a quien acercarnos confiadamente para hallar socorro, auxilio para el miedo, ante la sensación de desesperación! (Hebreos 4:16). ¡La Biblia habla del miedo como “fobos” y su traducción es justamente huida; ¡huimos del miedo, refugiándonos en Dios!

• Permanecer fervientes en la oración. No es casualidad que el pueblo se une para orar a causa del miedo del coronavirus, de la peste destructora y de todos los daños que vemos

que nos están rodeando. Orar da paz.

Dios es fiel y siempre le decimos a los chicos que tu Dios sea más grande que tus miedos, que tu fe sea más grande que tus miedos. ¡¡Pero cuesta!! En Salmos 27 leemos que David estaba paralizado por el miedo, por la desconfianza, la calamidad, la enfermedad, la muerte; por la falta de trabajo, por los malos, los ataques enemigos, el rechazo, el abandono, las críticas, los olvidos... y propone, en medio de todo esto, tener un espíritu de alabanza, de confianza.

¡¡¡Cómo molesta el miedo!!! Nos paraliza. Nos hace dudar. Nos lastima. Nos enferma. Nos estanca. Cuida tus pensamientos, porque estos lo alimentan.

Dejemos de alimentarlo de incertidumbres y llenémoslo de confianza en Dios, ¡veremos como poco a poco pierde fuerzas!

Pongamos en práctica la ecuación: + confianza en Dios - miedo.

El miedo nos consume, nos destruye (actividad por excelencia del enemigo: hurtar, matar y destruir). Dios quiere darnos vida y en abundancia, conocer la verdad nos hace libres, el miedo “esclaviza”.

Conozcamos que Dios es Dios, Él reina, aun en medio de nuestro miedo.

Que Dios nos ayude y digamos como el salmista: ***“Sé para mí una roca de refugio, adonde recurra yo continuamente”*** (71:3). 



EL MILAGRO DE LA OBEDIENCIA

Por Margarita Burt

 La carta del apóstol Pablo a los filipenses es sumamente cariñosa. Les dice que da gracias a Dios siempre que se acuerda de ellos y de la comunión que disfrutaron juntos en el evangelio desde el día que los conoció. Les dice que ora por ellos gozosamente, que los tiene en el corazón y que los ama con el entrañable amor de Jesucristo. Se refiere a ellos como *sus hermanos amados y deseados, gozo y corona suya*. ¡Qué hermosa carta! ¡Cuánto nos gustaría recibir cartas así! Pues estos son los mismos sentimientos del Señor Jesús hacia nosotros; es su carta de amor para nosotros y la atesoramos como tal.

En la carta a los Filipenses tenemos toda la información que necesitamos para vivir una vida feliz en el Señor. Nos enseña acerca de la unidad, la oración, el sufrimiento, la relación entre creyentes, y nuestra meta en la vida. También nos enseña otra cosa muy especial: **cómo desarrollar un carácter hermoso**, algo que deseamos y que nos ayudaría mucho en nuestras relaciones, ministerios, y en nuestro testimonio frente al mundo. El secreto está en una palabra clave: “obedecer”. El viejo refrán dice: “Genio y figura hasta la sepultura”, pero la Biblia dice que nos esforcemos al máximo para complementar nuestra fe con un carácter hermoso (2 Pedro 1:5-8). Dios nos dio el poder de su Espíritu para transformarnos a la imagen de Cristo, a fin de que tengamos un carácter que se parece al suyo; pero no nos transforma sin nuestra colaboración. Nos da mandatos y, si los obedecemos, ¡cambiamos! Y el resultado es sorprendente. Vamos a descubrir los mandatos que encontramos en esta carta y a pen-

sar en el resultado en nuestro carácter si los obedecemos. Hay unos veintidós mandatos, pero solo miraremos algunos, como botones de muestra:

- “*Que os comportéis como es digno del evangelio de Cristo... firmes en un mismo espíritu, combatiendo unánimes por la fe del evangelio*” (1:27). Llevando estos mandatos a la práctica, seré una **colaboradora** para la unidad de la iglesia y la propagación del evangelio; **estable**, una **luchadora** para Cristo juntamente con mis hermanos.
- “*Haced todo sin murmuraciones y contien-das*” (2:14). No iré por la vida causando problemas, o buscando fallos en otros, o siendo problemática, sino que seré una persona **pacífica**.
- “*Y aunque sea derramado en libación sobre el sacrificio y servicio de vuestra fe, me gozo y regocijo con todos vosotros*” (2:17). Al sacrificarme por mis hermanos, me gozaré con ellos al ver su crecimiento en Cristo. Estaré gozosa en mi servicio a los demás y nos gozaremos juntos. Esto me hará una persona **sacrificada, abnegada y feliz** en el servicio a otros.
- “*Recibidle (a Epafrodito), pues, en el Señor, con todo gozo, y tened en estima a los que son como él*” (2:29). Si recibo con gozo y respeto a los que el Señor envía para ayudarme y enseñarme, seré una persona **receptiva y enseñable**.
- “*Regocijaos en el Señor siempre. Otra vez digo: ¡Regocijaos!*” (4:4). Siempre regocijándome en el Señor, seré una persona **positiva, feliz, llena de fe y triunfadora**, porque el gozo es nuestra protección. El gozo es clave en la vida cristiana. Por eso siempre está bajo ataque de



¿CÓMO DESARROLLAR UN CARÁCTER HERMOSO? SI DECIDIMOS QUE VAMOS A PONER DE NUESTRA PARTE, DIOS PONDRÁ DE LA SUYA

parte del enemigo. Es algo que guardo como oro en paño para que nada, ni nadie me lo quite. Pongo de mi parte para obedecer el mandato bíblico, y después viene el sentimiento.

- *“Vuestra gentileza sea conocida de todos los hombres”* (4:5). La persona gentil **es amable, humilde, afable, mansa, moderada, suave, generosa, magnánima y paciente**. Tiene buen porte, urbanidad y cortesía. Si logro todo esto, los demás verán que es agradable estar conmigo y el Padre verá la imagen de su Hijo en mí, y se gozará.

- *“Por nada estéis afanosos, sino sean conocidas vuestras peticiones delante de Dios en toda oración y ruego, con acción de gracias”* (4:6). El apóstol nos manda que no nos preocupemos, sino que oremos. Si no obedecemos, estamos pecando. Además, sufriremos; estaremos ansiosas y preocupadas. Pero si obedecemos, seremos mujeres llenas de una incomprensible paz sobrenatural que procede de Dios, y **transmitiremos paz**.

- *“Y ahora, amados hermanos, una cosa más para terminar. Concéntrense en todo lo que es verdadero, todo lo honorable, todo lo justo, todo lo puro, todo lo bello, todo lo admirable. Piensen en cosas excelentes y dignas de alabanza”* (4:8, NTV). Si aprendemos conscientemente a disciplinar nuestra mente para no pensar en todo lo negativo, esto cambiará nuestra vida. Cambiará nuestra conversación, nuestro estado de ánimo, nuestro entorno, nuestra relación con Dios y con otros, y nuestra salud. Esta enseñanza es dinamita. Si obedecemos en esto, seremos personas **poderosas para Dios, estables, positivas, disciplinadas**, y nos ayudará a vivir la vida en el Espíritu.

- *“No dejen de poner en práctica todo lo que aprendieron y recibieron de mí, todo lo que oyeron de mis labios y vieron que hice. Entonces el Dios de paz estará con ustedes”* (4:9, NTV). Es la misma enseñanza que tenemos en 3:17: “Sed imitadores de mí”. Si ponemos en práctica todo lo que enseña Pablo, y si le imitamos a él, seremos obedientes, llenas de paz, y tendremos un carácter parecido al de Pablo, y al del Señor Jesús. Esto resultará en una vida de poder en el **Espíritu Santo**.

Ahora que hemos visto todo lo que nos manda hacer Pablo (¡y Dios a través de él!), si decidimos a conciencia que vamos a obedecer a Dios, ¿qué clase de personas seremos? Ya tenemos la respuesta: Seremos disciplinadas, temerosas de Dios, humildes, pacíficas, sacrificadas, receptivas, enseñables, enfocadas, motivadas, fieles, positivas, felices, agradables, amables, afables, pacientes, colaboradoras, unificadoras, llenas de fe, poderosas evangelistas, triunfantes, gozosas, llenas del poder del Espíritu... y una parte integral y efectiva de la iglesia. **Seremos un reflejo del Señor Jesús en este mundo**. Si decidimos que esto es imposible, seguiremos siendo creyentes mediocres, llevados de acá para allá por la enseñanza de moda, poco eficaces en este mundo, e insatisfechas con la vida cristiana. Pero si decidimos que vamos a poner de nuestra parte, Dios pondrá de la suya tal como ha prometido: *“El que comenzó en vosotros la buena obra, la perfeccionará hasta el día de Jesucristo”*, y terminaremos con un hermoso carácter que glorifica a nuestro Padre en el Cielo. 



Todos tenemos un nombre propio, y este nos ayuda a definirnos como individuos, como únicos frente a los demás.

El nombre es algo personal, es decir, define o designa a una persona en concreto, diferenciándola del resto. Cuando damos nuestro nombre, dejamos de ser parte de la masa anónima, de la población en general, para formar parte de un grupo más reducido, más cercano, más significativo; a partir de ese momento, se nos conoce por nombre. Jehová dijo a Moisés: “Yo te he conocido por tu nombre, y has hallado también gracia en mis ojos” (Éxodo 33:12b).

Dios, la Divinidad, el Creador todopoderoso, se reveló a la humanidad por nombre, y ese nombre es Yahvéh, o Jehová. El texto hebreo original no tenía vocales, por lo que el nombre propio del Ser Altísimo aparecía como YHWH. A la casta religiosa le pareció que ese era un nombre sagrado, demasiado santo para siquiera pronunciarse, y por eso lo sustituían por Adonay, lo que nosotros más tarde traduciríamos como “mi Señor”. Más adelante, se combinarían ambos nombres, YHWH y Adonay, y de ahí saldría Jehová, documentado por primera vez a principios del siglo XII.

Lo extraordinario de todo esto es que el Ser eterno, absoluto, creador del universo, quiso que lo conociésemos por nombre, personalmente; se acercó a nosotros. Y ya sea que utilicemos la forma Yahvéh o Jehová, hemos de ser conscientes del privilegio que tenemos de conocer por nombre a nuestro Señor, a quien, por los méritos de Jesucristo, Salvador de nuestras almas, también podemos llamar Padre.

Casi todos los nombres tienen un significado primitivo. El mío, por ejemplo, significa “abeja”. Pero en nuestros días, cuando se elige un nombre, no se tiene muy en cuenta lo que significa; parece primar el aspecto estético, o las connotaciones que ese nombre tenga debido a quienes lo han llevado en el pasado: ponemos a nuestros hijos nombres que nos suenan bien; que por tradición han estado en la familia; o que han pertenecido a personas eminentes a las que admiramos.

Sin embargo, al considerar el nombre de Dios, el significado es de extraordinaria importancia. **¿Qué significa el nombre que Dios eligió para revelarse a la humanidad?** La respuesta la tenemos en Éxodo 3:13-15, donde Moisés dice a Dios: “He aquí que llevo yo a los hijos de Israel, y les digo: El Dios de vuestros padres me ha enviado a vosotros. Si ellos me preguntaren: ¿Cuál es su nombre?, ¿qué les responderé? Y respondió Dios a Moisés: YO SOY EL QUE SOY. Y dijo: Así dirás a los hijos de Israel: YO SOY me envió a vosotros (...) Este es mi nombre para siempre; este es mi memorial por todos los siglos”. Los que estudian las diferentes lenguas afirman que, en el original, el significado del verbo utilizado se parece más bien al “to be” en inglés, ya que conlleva el significado no sólo de ser (esencia) sino también de estar (la actual presencia de esa esencia).

Además, YO SOY EL QUE SOY nos habla no sólo de una existencia sin límites, sino también de la soberanía absoluta de Dios. Pablo recogería esta idea más tarde, en Romanos 9:21. ¡La voluntad soberana de Dios es indiscutible! Sin embargo, y paradójicamente, eso no anula nuestra responsabilidad, tantas veces apuntada y recordada a través de la Biblia.

Dios es el gran YO SOY, con todo lo que este nombre revela y significa. **Pero para que en nuestras vidas esto tenga un impacto eterno,** nosotros tenemos que poder decir con sinceridad y desde lo profundo del corazón: **Sí,**

¡TÚ E

Por Débora Fer

Hay dos eleme
para demo
probar que D

TÚ ERES (porque, ciertamente, ÉL ES).

Podemos articular estas palabras, sin duda, pero, ¿cómo se demuestra la sinceridad de esta confesión nuestra? De muchas maneras, en muchas situaciones; en nuestra experiencia de vida diaria. Pero siempre ha de comenzar porque en cada pensamiento, decisión y actividad de nuestra vida, repitamos: **TÚ ERES y estás aquí, a mi lado, al mando. Tú voluntad rija en mí.**

Hay dos elementos esenciales que se derivan de esta renovada y ampliada confesión. Dos elementos esenciales para demostrar, para probar que Dios es mi Dios: **Reconocer y obedecer.**

Entre otras acepciones, **reconocer**

es “confesar con cierta publicidad la dependencia, subordinación o vasallaje en que se está respecto de otro, o la legitimidad de la jurisdicción que ejerce”. Al decir de corazón TÚ ERES, estamos reconociendo, aceptando lo que Dios dice de sí mismo. Estamos reconociendo nuestra posición de siervos y, gracias a Dios por su misericordia, estamos en posición de aceptar el método que Él proveyó para que nuestra calificación cambiase de siervos a hijos; aceptando la obra salvadora de Cristo en la cruz, aunque no la merezcamos o hayamos trabajado para conseguirla. El gran YO SOY lo diseñó así, y yo lo acepto sin condiciones.

Pero a este reconocimiento hemos de añadir la obediencia. **Obedecer** es, simplemente,

cumplir la voluntad de quien manda. Al mantener en nuestra vida esa actitud, constante, de un corazón que confiesa TÚ ERES, estamos aceptando que el gran YO SOY manda, y que deseamos, que es nuestra intención cumplir su voluntad: “El hacer tu voluntad, Dios mío, me ha agradado, y tu ley está en medio de mi corazón” (Salmos 40:8).

La obediencia a Dios es la obediencia a su voluntad, ya sea esta soberana (la que no conocemos de antemano), revelada (la que nos comunica a través de su Palabra) o incluso aquellos deseos de nuestro Señor que a lo largo de las Escrituras nos deja ver.

Que las palabras de David, sean las nuestras, y que nuestro espíritu, alma y cuerpo confiesen y demuestren que: Jehová, TÚ ERES, todo, para mí.

“Enséñame a hacer tu voluntad, porque TÚ ERES mi Dios; tu buen espíritu me guíe a tierra de rectitud” (Salmos 143:10). 

RES!

Andrés de Byle

dos elementos
demostrar, para
Dios es mi Dios



Que mi vida entera esté

Por M^a Luisa Villegas Cuadros



Es difícil resumir vidas tan densas en su entrega a Dios. Y un artículo sólo puede resaltar algunos datos fríos acerca de determinadas personas. Ese es el caso de la autora de este himno, **Frances Ridley Havergal** (1836-79), considerada como uno de los autores, en este caso autora, de himnos de habla inglesa más importante.

Las estrofas de este himno fueron compuestas hacia 1874, y el coro fue añadido por quien le puso la música definitiva, **William James Kirkpatrick**, en 1903. La traducción al castellano se debe a **Vicente Mendoza**.

Frances Ridley Havergal nació en Astley, Worcestershire (Inglaterra). Hija de un párroco del lugar, mostró siempre una inteligencia muy brillante, aprendiendo a leer a los 4 años y, pese a ser mujer en el siglo XIX, aprendió latín, hebreo y griego, además de otros cinco idiomas. Su afición por la poesía apareció pronto gracias a su padre, quien además de predicador era compositor y poeta. Su madre murió cuando ella tenía apenas 12 años.

Es más que probable que si Frances se hubiera casado, su talento, en aquella Inglaterra victoriana, habría quedado oculto; pero la decisión tomada por ella misma de permanecer soltera para atender a su padre y dedicarse a una notable ayuda social, le permitió dedicar tiempo a su pasión: la poesía. Además de escribir, cantaba, daba semanalmente varias clases de estudio bíblico y visitaba los hogares y granjas de los interesados. Por otro lado, una salud precaria la acompañó toda su vida, limitándole las posibilidades vitales, aunque no le impidió realizar trayectos grandes con vistas a ayudar a quienes lo necesitasen.

¿Pero cuándo experimentó la señorita Havergal, como era llamada, su transformación espiritual, su encuentro con Jesús?

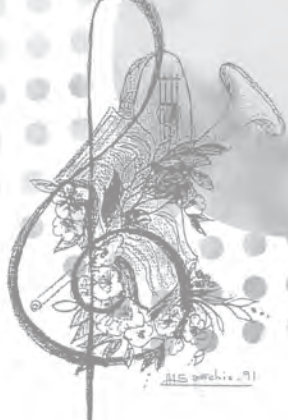
Ella cuenta que fue cuando tenía 15 años. En ese momento entendió la obra salvadora de Jesús en la cruz y, como ella decía, desde entonces los días fueron más brillantes. Ella conocía la Palabra desde pequeña, sabía de memoria Salmos, Isaías y gran parte del Nuevo Testamento, y esto la llevó a entregar toda su vida a Dios.

Pero como a una primitiva entrega le han de seguir momentos de nuevo pacto, lo mismo ocurrió con ella cuando tenía 27 años. Frances tuvo una experiencia espiritual profunda y transformadora el 2 de diciembre de 1873. Ella lo narra así: *“Por primera vez vi claramente la bendición de la **consagración verdadera**. Lo vi como un destello de luz eléctrica, y lo que uno ve no puede ignorarlo. **Tiene que haber total rendición antes de la bendición total.** Dios nos introduce en la una mediante la otra. Él mismo me lo mostró de la manera más **diáfana**”*.

A lo largo de toda su vida publicó numerosos himnos, que son aún cantados en las iglesias, y que fueron recogidos en 1884, posteriormente a su muerte, en un volumen llamado “Obras poéticas” (“Poetical Works”). También escribió devocionales, obras para niños, etc. Murió joven; apenas con 42 años, su vida física se extinguió. Sobre su tumba reza: *“La sangre de Jesucristo, su Hijo, nos limpia de todo pecado”*.

La génesis del poema de este himno tuvo lugar poco después de recibir esa nueva luz espiritual con que Dios la iluminó. Al estar reunida en una casa durante cinco días junto con diez personas, algunas inconversas y otras muy tibias, Frances se dio cuenta de la necesidad que ellas tenían de una entrega total a Dios. Oró con intensidad para que todas aquellas personas fueran tocadas, y vio cómo Dios respondía a su oración... Por fin, la última noche se entregaron a Cristo ocho

“Desde el momento en que entendí la obra salvadora de Jesús en la cruz, los días fueron más brillantes”



LETRA

personas, pero aún quedaban dos sin aceptar la gracia de la salvación. Cuando se fue a dormir, la gobernanta la llamó para que atendiera a las dos hijas que no habían dado el paso de fe, y que estaban llorando en su dormitorio. Y allí entregaron sus vidas a Cristo. De esta experiencia brotó un canto de gozo y entrega, que es este poema.

Este es un himno de consagración total a Dios, en cuerpo, alma y espíritu. Repasamos por estrofas y vemos que la compositora expresa su deseo de vivir completamente consagrada, y que todo su cuerpo sea expresión de esta entrega: sus manos sean guiadas sólo por el amor, sus pies transiten por caminos santos, su voz se alegre en bendecir y los labios sólo hablen de amor. Por exclusión, se rechaza vivir para uno mismo, caminar en “camino de pecadores; lo que Pablo llama en Romanos 6:11-14, “muertos al pecado”. Debemos glorificar a Dios en nuestro cuerpo (1ª Co. 6:20) porque hemos sido comprados por un gran precio, y estamos llamados a llevar una vida santa (1ª Pedro 1:14-16). Los bienes, el tiempo, la mente, la voluntad, el corazón... todo quiere entregarlo a Dios. Una última estrofa - “*Toma Tú mi amor que hoy / a tus pies vengo a poner; / Toma todo lo que soy; / Todo tuyo quiero ser*” - fue añadida tardíamente por la autora, después de donar 50 de sus 52 joyas más valiosas para suplir la necesidad de una obra misionera.

La melodía fue compuesta por William J. Kirkpatrick, extraordinario músico estadounidense que fue también autor de poemas a los cuales puso música. No obstante, hay alguna versión en la que se usa para las estrofas una composición de Mozart.

¿Es difícil mostrar ese grado de entrega que expresa esta canción? Para nosotros, sin duda; sí, pero Filipenses 2:13 dice: *Porque Dios es el que en vosotros produce así el querer como el hacer, por su buena voluntad.*

1

Que mi vida entera esté consagrada a ti, Señor; que a mis manos pueda guiar el impulso de tu amor.

2

Lávame en tu sangre, ¡oh, Señor! Límpiame de toda mi maldad.
Ríndote mi vida; hazla pues, Señor, tuya por la eternidad.

3

Que mis pies tan sólo en pos de lo santo puedan ir; y que a ti, Señor, mi voz se complazca en bendecir.

4

Que mis labios, al hablar, hablen sólo de tu amor; que mis bienes ocultar no los quiera a ti, Señor.

5

Que mi tiempo todo esté consagrado a tu loor, y mi mente y su poder pueda emplearlos en tu honor.

6

Toma, oh Dios, mi voluntad, y hazla tuya, nada más, y este pobre corazón... y tu trono en él tendrás.

Hijos adoptados...

¿Es tan fácil?

Por Ester Martínez Vera - Psicóloga

Estamos viviendo en el mundo occidental, afortunadamente, un aumento enorme del fenómeno de la adopción. No es inusual ver familias, sin hijos propios o con sus hijos biológicos, incorporar a su hogar niños/as de otras etnias que se mezclan de forma fantástica en la unidad familiar. Esto implica que se han superado muchos prejuicios y salvado innumerables barreras. Creo que en el crecimiento en cuanto al interés en adoptar ha tenido mucho que ver el video del orfanato de niñas chinas emitido por televisión, en el año 95, y que todos recordamos con horror.

Pero, ¿es tan fácil? Y no me refiero a cuestiones burocráticas o de orden legal, que no voy a tratar aquí. Me refiero a las cuestiones psicológicas y emocionales que pueden sorprender a padres y cuidadores.

Sugiero, para empezar, que incluir en nuestra familia un nuevo ser, requiere de una profunda reflexión en cuanto a algo tan serio e importante. Una **primera advertencia** es que no debemos pasar a la adopción pensando, principalmente, en nuestras necesidades y deseos. El móvil principal nunca debe ser la búsqueda de nuestra compleción, llenar vacíos propios o paliar carencias. Por supuesto, que cada una de estas cosas se verán afectadas y mejoradas, o no, por la adopción, pero lo que pretendo enfatizar es que nunca deben ser el motivo principal. El fin último que debe subyacer en la decisión de adoptar ha de ser el dar, el servir, y sin esperar demasiado a cambio.

La pregunta sería: Todos los padres que quieren adoptar, ¿están preparados para hacerlo? ¿Tienen en mente, en primer lugar, incluir al niño/a de forma total en el círculo del afecto

familiar, buscando, prioritariamente, su bienestar? En mi trabajo profesional he preparado a varias familias para la adopción, y tengo que confesar que muchas veces ha salido muy bien. Los padres sabían lo que querían, pensaban en ese “otro” que se iba a incorporar, y habían dejado de lado sus propias necesidades y sus “¿y yo... qué?”. Otros, en cambio, pensando en lo que iban a recibir, acogieron al niño/a y, en breve, se dieron cuenta de que ese ser pequeñito no podía dar lo que ellos esperaban.

Eso es así, muchas veces, porque esa criatura no ha recibido suficiente afecto en años anteriores, o ha sido muy dañada, sin poder encontrar el apego seguro; como consecuencia, la agresividad contenida y la rabia acumulada, en esos primeros años, las ha ido guardando y ahora castiga a aquellos que no tuvieron la culpa de su abandono, pero a los que él/ella ve como parte de esa **humanidad adulta que le ha fallado y dañado tanto**. Muchos, tristemente, fueron devueltos a sus centros de acogida, con dolor tremendo para él/ella y para los padres adoptivos que fracasaron en el intento.

También hemos de tener presente que la mayoría de los niños que van a parar a centros de tutela van a padecer sentimientos de culpa, por muchas razones, pero, sobre todo, si por malos tratos o por no poder ser cuidados por las madres biológicas, han sido separados legalmente de ellas, muchas veces a la fuerza; eso puede generar sentimientos de culpa, porque piensa que es él/ella quien ha abandonado a la madre.

Por tanto, aunque haya casos idílicos, como el relatado en “La filla del Ganges” de Asha Miró, me gustaría que los que se acerquen a la posibilidad de adopción lo hagan desde la realidad de ciertas dificultades y, para los que

ya están en ello, quisiera que optaran por seguir adelante. La mayoría de las dificultades va a desaparecer, no va a seguir para siempre; se empezarán a ver resultados positivos y el acoplamiento adecuado de ese “hijo/a”.

Martine Audusseau-Pouchard en su libro *“Adoptar hijos”* dice, textualmente: *“La adopción es una apuesta por la vida, y nadie puede desestimar los riesgos psicológicos ni el enorme esfuerzo de tolerancia y comprensión que son los pilares para conseguir lo que se pretende: ayudar a un niño a desarrollarse como un ser humano feliz y equilibrado”*.

Por su parte, Javier Angulo y José A. Reguilón en su libro *“Hijos del corazón”* (Ed. Temas de Hoy, 2000) nos dan **las pautas siguientes a tener en cuenta antes de decidírnos a adoptar:**

1. Recordar que se adopta un niño y su historia. Esa historia incluye vencedores y vencidos y, en la mayoría de los casos, el niño ha sido el superviviente de una historia dura en la que los padres biológicos, por alguna razón terrible, han perdido a sus hijos.

4. Que la presencia de un niño modificará nuestras vidas y que no es sólo él quien se tiene que adaptar, ajustar o integrar.

5. Que la flexibilidad de criterios de los padres se cuestionará, teniendo en cuenta que los padres han pasado muchos años solos con sus peculiaridades de vida cotidiana.

6. Que los niños en adopción provienen de una situación marginal y que debemos atender y cuestionar la novela que nosotros nos hagamos de su origen, que suele ser más noble de lo que luego comprobamos que ha sido en realidad. A veces podemos forzar al niño a que cumpla un determinado papel que nosotros le otorgamos en la novela, y no le aceptamos como es. La información sobre el origen y las circunstancias del abandono no debe ser ocultada pero tampoco recordada continuamente de una forma perjudicial para el pequeño.

7. Que la aceptación de estas cuestiones no puede ser una aceptación puramente intelectual; ha de implicar cambios profundos en la relación con el niño y en la consideración de

No debemos pasar a la adopción pensando, principalmente, en nuestras necesidades y deseos

2. Que esa historia le pertenece y no le puede ser negada y, cuando sea posible, se le debe decir la verdad en cuanto a esa historia. Es posible que él repita parte de ella hasta el cansancio. Es un modo de elaborar una y otra vez el hecho que, por no poder ser comprendido, necesita ser dicho y escuchado en muchas ocasiones.

3. Que la adopción de un niño de otros países puede significar un esfuerzo cultural para convertirle en hijo, porque se tendrán que superar, además de su historia, posibles factores de rechazo, reticencias, racismo, que les hará sufrir a ellos y a sus padres, y para lo que hay que estar preparado de antemano.

su individualización como sujeto, y no como un mero objeto adoptado y adaptado.

8. Que la historia del niño tendrá que incluir las condiciones en que ha vivido antes de la adopción.

9. Que la edad del niño y de los padres es importante. Cuanto menor es el niño menor es el tiempo de abandono, y mayor la posibilidad de integración y adaptación.

Amemos a estos pequeños como Dios nos amó, incluso antes de conocernos (1ª Juan 4:19).

¿Qué te parece? 

Guardadas por el poder de Dios

Por Miriam M. Córdoba de Urquiza



En estos últimos meses el mundo entero se ha visto inmerso en un estado de alerta. Enfermedades desconocidas, virus peligrosos y rápidos en propagación han sembrado el pánico y terror en la población. Las personas han tenido

que modificar sus hábitos o incorporar nuevos a su vida cotidiana, y es que el impacto de todo lo desconocido nos genera temor, miedo, ansiedad, y nos sobreviene la angustia por lo incierto de lo por venir.

Sabes amiga, está en nosotras ver cómo afrontamos la dura realidad. Nuestra experiencia puede ser distinta. En mi caso, **en este tiempo convulsionado he tomado como referente el Salmo 91, tras su lectura y apropiación.**

Es un salmo muy alentador y cada una de sus palabras transmiten una gran serenidad. El salmista comienza diciendo: “El que habita al abrigo del Altísimo, morará bajo la sombra del Omnipotente”. El Señor nos ofrece un lugar donde podemos refugiarnos, donde podemos encontrar alivio y tranquilidad. Habitar es vivir en un lugar de forma *habitual*. Y esa es la idea aquí y también en el salmo 90:1, “Señor, tú nos has sido refugio de generación en generación”. Moisés habla de Dios como la morada, la habitación, el hogar para su pueblo. En los siguientes versículos (91:3-8) podemos leer cómo Dios trae su protección, consuelo y cuidado. “Un cuidado que combina el calor protector de un ave con la fuerza dura... de la armadura” (Kidner).

Es necesario remarcar que para poder gozar de este cuidado especial necesitamos confiar en el Señor. **Confianza** se refiere a la certeza de que la palabra de Dios se cumplirá, de que su presencia y nuestra fe están en perfecta sintonía. Así que, amiga querida, cuando las cir-

cunstancias de este mundo inquieten tu corazón, levanta tus ojos y fíjalos en el único lugar en el que encontrarás una esperanza viva y una seguridad eterna: Jesucristo.

“Estas cosas os he hablado para que en mí tengáis paz”, dijo Él. Únicamente podemos conseguir paz a través de Jesucristo. El mundo nos quiere ofrecer muchas cosas tales como libros de autoayuda, terapias varias, consejos humanos, etc., pero es la persona que descansa en Jesucristo la que tiene la paz; esa paz que sobrepasa todo entendimiento, la paz que el mundo no puede dar, ni puede quitar... sólo se consigue al entregar nuestra vida a Jesucristo.

El mundo y aun los cristianos viven bajo presión y circunstancias adversas. “Muchos dolores habrá para el impío” (Salmo 32:10).

Pero hay una gran diferencia entre ellos. Los impíos no tienen esperanza. Mientras que los cristianos verdaderos sí tienen esperanza, y hasta gozo, porque ellos conocen a Jesús. Saben en Quien han depositado su fe.

Está en nosotras decidir cómo afrontamos la dura realidad

Querida amiga, quisiera terminar este artículo tomando en cuenta las palabras del rey David en el salmo 56:3: **“En el día que temo, yo en ti confío”**. El Rey David también conocía el temor. Como pastor, al tener que enfrentarse a animales salvajes para proteger a su rebaño, y aun como rey su vida fue amenazada de muerte muchas veces; pero en su temor, David se dirige a Dios con una confianza plena.

En estos tiempos peligrosos, aférrate a las promesas de Dios y confía. “*Hubiera yo desmayado, si no creyese que veré la bondad de Jehová en la tierra de los vivientes. Aguarda a Jehová; esfuérzate, y alíentese tu corazón; sí, espera a Jehová*” (Salmos 27:13,14). Un gran consuelo para nuestro corazón, ¿no lo crees?



¿De cuántas formas te muestras, mi Señor?!

Al levantar al hijo de la
viuda llorosa,
eres la imagen misma de
la Vida en plenitud.
Esa vida potente, que
surge poderosa
y avasalla a la muerte,
como un potente alud.

Al impartir bonanza en el
mar encrepado,
eres la imagen misma de
poderosa Paz.
Los hombres, antes
inquietos, ahora asombra-
dos
reconocen al Padre, en Tu
amorosa faz.

Al contemplar a la gente
extraviada y dispersa,

asoma allí la imagen nítida
del buen Pastor.
Y es solo Tu mirada, Tu
mirada serena,
que un corazón revela
lleno de compasión.

Allí en el desierto, multipli-
cando viandas,
se muestra en Ti la imagen
del Dios de provisión;
porque Tú todo lo suples,
fuera de Ti no hay nada
que llene el gran vacío con
que el hombre nació.

Esa mujer adúltera a la
cual perdonaste...
mostrando allí la imagen
del Dios perdonador.
Aunque ellos lo espera-

ban, Tú no la castigaste;
al mundo habías venido a
ser el Salvador.

Forma de Luz tomaste
ante el clamor del ciego;
de Maestro, ante alumnos
duros de comprender.
Forma de Siervo noble,
para mostrar por hechos,
la obra que tu pueblo ten-
dría que emprender.

En la cruz te transformas
en Cordero perfecto.
Puro, santo, limpio... holo-
causto de amor;
Tu sangre derramada en
sacrificio cruento
abriendo así las puertas
del cielo al pecador.

Por Inés de Plando

Escudriñando cada día..

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

Por Raquel Vázquez de Campilongo

ACTITUD FRENTE A LA AGRESIÓN

Días pasados veía un video donde se hablaba de cómo combatir el “bullying” y no dejarse abrumar. El que daba la charla hacía un pequeño diálogo con un supuesto agresor. Por ejemplo, el agresor decía: *¡Eres un torpe en todo!* A lo que el agredido contestaba: *Puede ser que muchas veces actúe torpemente.* Luego, el otro replicaba: *¡Siempre eres así!* Entonces el agredido decía: *¿Tú lo crees? En cambio, tú eres tan correcto...* Tras esto, el agresor se sentía descolocado en su ataque.

Nuestra actitud natural ante la agresión es siempre doblegar la apuesta, pero en nuestra nueva naturaleza espiritual que tendría que crecer cada día, tenemos ciertas normas que deberíamos tener en cuenta.

1) LA VENGANZA NO NOS CORRESPONDE

a) Encomendar al Señor nuestra causa. El apóstol Pablo tenía claro este punto. Alejandro, el calderero, le había causado muchos males, pero él dejó que el Señor se ocupara de pagarle conforme a sus hechos: **2Tm. 4:14**; “...Mía es la venganza, yo daré el pago, dice el Señor...” **Heb.10:30.**

b) No reaccionar con odio. En una ocasión, cuando Jesús ya iba camino a Jerusalén para dar su vida por nosotros, mandó mensajeros delante de Él para hacerle preparativos en una aldea de los samaritanos, seguramente para descansar allí, pero éstos no le recibieron porque “**su aspecto era como de ir a Jerusalén**”. El Señor estuvo tan cerca de ellos y le rechazaron, primó el partidismo entre samaritanos y judíos. Entonces sus discípulos Jacobo y Juan dijeron: “**Señor, ¿quieres que mandemos que**

descienda fuego del cielo, como hizo Elías, y los consuma?” **Lc. 9:54.** El Señor reprendió a sus discípulos y les dijo que el objetivo suyo era salvarlos, no destruirlos. Entonces se fueron a otra aldea. Consideró que debía darles otra oportunidad. ¡Cuánta misericordia! Y esa oportunidad la vemos después de la dispersión en **Hch.8:5**: Felipe predica el evangelio en Samaria, y en el v.25 vemos que en muchas poblaciones de los samaritanos se anuncia el evangelio.

“Porque no nos ha puesto Dios para ira, sino para alcanzar salvación por medio de nuestro Señor Jesucristo” 1 Ts.5:9.

c) No actuar impulsivamente. La situación era tremenda; Judas, que había sido de los doce, con un beso entregaba a su Maestro, y allí estaba la turba para arrestar a Jesús. Los que estaban con Él, preguntaron al Señor: “¿Heriremos a espada?” **Lc.22:49.** Luego, el evangelio de Juan relata que el impulsivo Pedro, sin mediar respuesta, le corta la oreja a un siervo del sumo sacerdote. “Entonces respondiendo Jesús, dijo: Basta ya; dejad. Y tocando su oreja, le sanó” **Lc.22:51**, y “...dijo a Pedro: Mete la espada en la vaina, la copa que el Padre me ha dado, ¿no la he de beber? **Jn.18:11.**

Llegaba la hora para cumplir el propósito para el cual había venido, y sus seguidores debían entender que no era momento de luchar.

2) CÓMO ACTUÓ EL SEÑOR FRENTE A LAS AGRESIONES

No respondía de la misma manera. “...cuando le maldecían, no respondía con maldición; cuando padecía no amenazaba, sino encomendaba la causa al que juzga justa-

mente” 1 P.2:23.

Le vemos en los últimos momentos antes de su crucifixión, frente a Herodes, quien quería verle hacía tiempo y esperaba algún milagro hecho delante de él, y le hacía muchas preguntas. **“Pero él nada le respondió” Lc.23:9.** Luego Herodes y sus soldados lo menospreciaron, burlándose y vistiéndole de una ropa espléndida. También estaban los principales sacerdotes y los escribas acusándole con gran vehemencia. En su humanidad, el Señor Jesús sabía que encima de todos esos agresores y con total autoridad estaba Dios el Padre, a quien encomendaba su causa, y Él iba a obrar de acuerdo a su justa voluntad.

Habían llegado al monte llamado de la Calavera; allí se ejecutaría al inocente Cordero de Dios, y junto a Él, de cada lado, dos malhechores. Entonces Jesús oró al Padre para que perdonase a esos hombres que le estaban clavando a la cruz: **“Padre, perdónalos porque no saben lo que hacen” Lc.23:34.**

Los habitantes de Jerusalén y sus gobernantes, no conocían las palabras de los profetas que hablaban de Cristo, como lo señala **Hch.13:27.** Pedro, cuando les predica a Cristo a los judíos y les dice que ellos le crucificaron, agrega: “sé que por ignorancia lo habéis hecho”. De todas maneras, debían arrepentirse de su pecado, aunque en ignorancia, y recibir a Cristo. La ignorancia no nos quita la culpabilidad.

3) QUÉ ESPERA EL SEÑOR DE SUS HIJOS

a) Que andemos en el Espíritu. Si el fruto del Espíritu está en nuestras vidas, entonces tendremos las armas para soportar las agresiones: **“amor, gozo, paz, paciencia, benignidad, bondad, fe, mansedumbre, templanza...”**. Nuestra naturaleza carnal nos hace desear vengarnos, pero no debemos satisfacer estos deseos, **Gal.5:16.**

b) Perdonando como Dios nos perdonó en Cristo. Para poder perdonar, deberíamos aplicar antes la bondad y la misericordia: **Ef.4:32(a).** Conscientes de que nosotras mismas, como dice Su palabra, muchas veces también ofendemos: **Stg.3:2;** y no olvidando que Dios nos perdonó a nosotras en Cristo: **Ef.4:32(b).**

c) Soportándonos con paciencia los unos a los otros en amor: Ef.4:2. Y aquí vemos nuevamente que debemos considerar que la tolerancia es mutua, unos a otros.

Cuando el amor prima y es ferviente, va a disi-

mular las faltas de los demás: **1P.4:8.**

“El odio es motivo de disensiones, pero el amor cubre todas las faltas” Pr.10:12.

Si uno ama realmente, con un corazón puro, no algo fingido, podremos reaccionar como menciona **1Co.13: v.4, con un amor sufrido; v.5, que no se irrita, no guarda rencor; v.7, que todo lo sufre, todo lo cree, todo lo soporta.**

d) Tener siempre presente que el Señor está cercano: Sal.145:18,19. Él escucha nuestro clamor, oír y nos salvará. A veces no vemos al Señor obrar inmediatamente, pero ninguna injusticia pasa desapercibida a sus ojos. Debemos considerar que Él espera que nos tratemos unos a otros con amor; que todas aquellas cosas que nos gustaría que nos hagan a nosotros, las hagamos a los demás: **Lc.6:31.**

Aunque a veces no recibamos lo mismo que damos de todas las personas, el Señor lo ve y lo recompensará. Aquellos que no temen a Dios, pueden burlarse y en algunos lugares hay hermanos que dan su vida por mostrar el amor de Dios para salvación.

Puede que nuestra alma se turbe como la del Señor Jesús en el momento de la prueba. Pero debemos estar convencidas de la presencia de Dios allí, y de Su propósito en nuestras vidas.

Cristo ante la muerte en la cruz dijo: **“Ahora está turbada mi alma; ¿y qué diré? ¿Padre, sálvame de esta hora? Mas para esto he llegado a esta hora. Padre, glorifica tu Nombre”, Jn.12:27-28ª.**

El glorificar el nombre de Dios es el objetivo principal de nuestro actuar frente a las distintas circunstancias contradictorias que nos toque pasar. Estamos hablando en esta ocasión del trato que recibimos de nuestros semejantes. Si alguien nos insulta por creer o confiar en Cristo, debemos considerarnos bienaventurados; allí Dios es glorificado, se ve al Espíritu Santo que está en nosotros y nos guía a confesar a Cristo, aunque no seamos aceptados: **1P.4:14.**

También podemos padecer por nuestra conducta obedeciendo a Cristo; no debemos participar de las obras infructuosas de las tinieblas, sino más bien reprenderlas: **Ef.5:11.** No glorifica a Dios que se padezca como homicida, o ladrón o por entremeterse en lo ajeno: **1P.4:15.**

Que podamos realmente glorificar a Dios con nuestras actitudes frente a la agresión, mostrando algo de Su amor, paciencia y templanza. 

saron. La tentación a volver de nuevo a codearse con la alta sociedad en la que su marido se movía como pez en el agua, la atrapó, e hizo alguna que otra incursión en ella. Pero eso no la satisfizo y, recuperándose a tiempo, retomó firmemente y para siempre lo que fuera su absoluta convicción un día.

Fortalecida en el Señor, Sarah animaba a su esposo a unirse a la obra. Por supuesto, él era compasivo y estaba por las buenas obras, pero... ¡ni pensar en algo más! ¡Cuánto la entristecía eso a ella! Una vez, a causa de sus negocios él tuvo que viajar lejos, y estuvo ausente bastante tiempo. Mientras tanto **Sarah no cesaba de orar** pidiendo a Dios que le tocara el corazón, porque, ¿cómo podría fundar la Misión Rescate si él no compartía su mismísimo sentir? Un día se sorprendió gozosamente al recibir un telegrama suyo. ¡Dios había quebrantado su corazón y él se le había rendido! Volvía a casa para servirle junto a ella entre los sin techo, los desahuciados; para emplear en ellos sus fuerzas, su saber y... su haber.

El amor que mostraba y las lágrimas al predicar tocaban los corazones, moviéndolos a entregarse al Señor. Conscientes de sus propias deficiencias, los Clarke no podían sino reconocer en el cambio de vida de aquellas personas **la poderosa obra del Espíritu Santo**. Obra que fructificó y perduró hasta el presente. Evangelio, más pan, más el amor con que entregaban lo uno y lo otro a estas almas extraviadas, cambió las perspectivas de sus vidas para el aquí y la eternidad. Y Dios fue glorificado.

Claro que sí; Actualmente contamos con las ONG -organizaciones no gubernamentales-, "Misiones Urbanas", y otras obras en beneficio de los pobres "que siempre tendremos con nosotros". Esto nos da tranquilidad, y nuestras

conciencias se tranquilizan. En cuanto a los países lejanos, ¿qué puedo hacer yo? Respecto a los pobres de la ciudad... Ayuntamiento, iglesias y demás ya los atienden. "No pasamos hambre"; "Tenemos de todo", dicen, incluso, algunos cristianos.

Pero los pobres están ahí. Los veo y encuentro, como puedes verlos tú y encontrarlos, **y ser medio de alegrarles un poco la vida**, orando al Señor para que nos indique cómo ayudarles, y... obedecerle cuanto antes. Pueden ser nuestras pequeñas "ong's", "misiones rescate", "misiones urbanas"... Extendiéndoles amorosos pan y Palabra de Dios, aun de nuestros escasos recursos.

¿No es este uno de los mandamientos más repetidos en ella? Y esto, **incansablemente**, hasta que cambie su desfavorable situación... que puede tardar, tal y como están las cosas... ¡años!

No son impresionables muchos dones ni bienes en abundancia; sí comunión con Dios y obediencia. En estas condiciones no dejaremos escapar lo que, de Su parte, nos venga a la mano hacer. Cuando estamos en la tarea, Él provee. En cuanto a nosotras, "a su tiempo segaremos, si no desmayamos" (Gá.6:9).

¿Habrà mejor remunerada profesión? 



Todavía surgen
grandes obras
sobre la base de un
sueño y una fe plena
en el Señor

LA PERSPECTIVA DEL CIELO

Por Pilar López de Corral



Tener una perspectiva adecuada, clara y segura del cielo, según la información que nos proporcionan las Escrituras, nos ayuda a vivir en este mundo con la expectativa que tenían los primeros cristianos del regreso inminente de Cristo; esto es, viviendo el hoy como si fuera el último día aquí en la tierra.

Nos llena de la esperanza bienaventurada de la gloria prometida que nos espera en nuestro hogar celestial. Trae a nuestra mente propósitos nobles y agradables al Señor. Nos ayuda a ocupar nuestro tiempo en las cosas que tienen trascendencia, que son buenas no sólo para nosotras sino también para los demás. Además, provoca en nosotros el anhelo de la santidad práctica en la vida diaria, cumpliendo así el mandato de Dios que nos dio por medio del apóstol Pedro: **“Sed santos porque yo soy santo”** y **“conducíos con temor todo el tiempo de vuestra peregrinación”** (1ª P. 1:16-17).

La seguridad de la vida eterna, libres del pecado y de todas las consecuencias que sufrimos por su causa, debe alentarnos a perseverar y a profundizar en la verdad revelada por Dios para nosotros, a fin de estar nutridas y sustentadas en la Palabra, anticipando el gozo de la gloria y todo el bien que nos espera en nuestro hogar celestial.

El apóstol Pedro anima a los creyentes que estaban sufriendo persecución por causa de su fe, con esta esperanza de lo que les aguardaba. **“Bendito el Dios y Padre de nuestro Señor Jesucristo, que según su grande misericordia nos hizo renacer para una esperanza viva, por la resurrección de Jesucristo de los muertos, para una herencia in-**

corruptible, incontaminada e inmarcesible (que no se marchita) **reservada en los cielos para vosotros, que sois guardados por el poder de Dios mediante la fe, para alcanzar la salvación que está preparada para ser manifestada en el tiempo postrero. En lo cual vosotros os alegráis, aunque ahora por un poco de tiempo, si es necesario, tengáis que ser afligidos en diversas pruebas, para que sometida a prueba vuestra fe, mucho más preciosa que el oro (...) sea hallada en alabanza, gloria y honra cuando sea manifestado Jesucristo, a quien amáis sin haberle visto, en quien creyendo, aunque ahora no lo veáis, os alegráis con gozo inefable y glorioso; obteniendo el fin de vuestra fe, que es la salvación de vuestras almas”** (1ª P. 1:3-9).

Las pruebas en la vida del creyente, son oportunidades de crecimiento espiritual, de testimonio de nuestra fe a otros y de dar gloria a Dios; debemos sufrirlas con gozo, anhelando el día en que seremos librados de todo dolor y sufrimiento, porque estaremos en la casa del Padre, donde no hay más llanto ni dolor.

¡Qué esperanza más grande y gloriosa! ¡A Él sea la gloria!

La gloriosa realidad de lo que nos espera al otro lado de esta vida, debe permear de manera total nuestro corazón ahora, para que nuestro anhelo más profundo sea el cumplimiento de la oración de Pablo por los efesios, en cada una de nosotras, sus hijas: **“Por esta causa también yo, habiendo oído de vuestra fe en el Señor Jesús, y de vuestro amor para con todos los santos, no cese de dar gracias por vosotros, haciendo memoria de vosotros en mis oraciones, para que el**

Dios de nuestro Señor Jesucristo, el Padre de gloria, os dé espíritu de sabiduría y de revelación en el conocimiento de él, alumbrando los ojos de vuestro entendimiento, para que sepáis cuál es la esperanza a que él os ha llamado, y cuáles las riquezas de la gloria de su herencia en los santos, y cuál la supereminente grandeza de su poder para con nosotros los que creemos, según la operación del poder de su fuerza, la cual operó en Cristo, resucitándole de los muertos y sentándolo a su diestra en los lugares celestiales” (Ef.1:15-20).

El conocimiento de toda la riqueza y bendiciones con que Dios nos ha bendecido en Cristo nuestro amado Salvador, produce en nuestra vida confianza en el poder de Dios para vivir en victoria, así como el deseo de amarlo y darle honra, adorándole y sirviéndole en obediencia y gratitud sincera, por medio de la guía y el poder del Espíritu Santo, así como el anhelo de contemplarle y estar con Él en su gloria.

Este conocimiento de Cristo y su gloria fue lo que llevó al apóstol Pablo a decir: ***“Porque para mí el vivir es Cristo, y el morir es ganancia. Mas si el vivir en la carne resulta para mí en beneficio de la obra, no sé entonces qué escoger. Porque de ambas cosas estoy puesto en estrecho, teniendo deseo de partir y estar con Cristo, lo cual es muchísimo mejor”*** (Fil. 1:21-23).

Pablo tenía una perspectiva clara y correcta de lo que es estar con Cristo en su gloria; no había nada en esta tierra que le retuviera, salvo la extensión del glorioso Evangelio de salvación, y la edificación de los creyentes en el conocimiento del Amado.

Por ello, él estimaba todos los bienes materiales, riqueza, honores y fama que pudiera poseer, como basura, en comparación con la gloria de conocer y llegar a ser como Cristo en su muerte y resurrección: ***“Pero cuántas cosas eran para mí ganancia, las he estimado como pérdida por amor de Cristo. Y ciertamente aun estimo todas las cosas como pérdida por la excelencia del conocimiento de Cristo Jesús, mi Señor, por amor del cual lo he perdido todo, y lo tengo por basura, para ganar a Cristo (...) a fin de conocerle, y el poder de su resurrección, y la participación de sus padecimientos, llegando a ser semejante a él en su muerte, si en alguna manera llegase a la resurrección de entre los muertos”*** (Fil. 3:7-8 y 10-11).

Pablo tenía su vista puesta en la meta de su

carrera, y vivía entrenándose duramente para alcanzarla, con la aprobación de su Señor a quien servía y a quien amaba.

Durante su ministerio de enseñanza aquí en la tierra, Jesús insistió una y otra vez en la necesidad de vivir con la perspectiva de su pronto regreso a buscar a los suyos: ***“Velad, pues, porque no sabéis a qué hora ha de venir vuestro Señor. Pero sabed esto, que si el padre de familia supiese a qué hora el ladrón habría de venir, velaría, y no dejaría minar su casa. Por tanto, también vosotros estad preparados; porque el Hijo del Hombre vendrá a la hora que no pensáis”*** (Mt. 24:42-44).



La gloriosa realidad de lo que nos espera al otro lado de esta vida, debe permear de manera total nuestro corazón...

Así que, no nos distraigamos ni desmayemos, porque nuestro gran Salvador viene y no se tarda, como algunos piensan; en cualquier momento puede venir a buscarte a ti, a mí o a su Iglesia completa. 

En este año del **30 aniversario de Caminemos Juntas**, el Señor nos sigue colmando de bendiciones. Nuevas colaboradoras se han añadido a nuestra familia, específicamente magníficas fotógrafas, y ciertamente agradecidas por ellas, esperamos en el Señor que esta colaboración traiga bendición a sus vidas, a la vez que a cada una de las lectoras. ¡Bienvenidas, **Mª Paz Cala y Abigail Rodés!**

Y todavía celebrando los 30 años de nuestra revista, os traemos el testimonio de una de nuestras consolidadas y fieles representantes. Esperamos que sus experiencias traigan ánimo y nuevas ideas a cada una de nosotras, siempre para la gloria de nuestro Señor y la extensión de su reino.

CÓMO CONOCÍ LA REVISTA "CAMINEMOS JUNTAS"



Mi desconocimiento en cuanto a publicaciones cristianas dirigidas a las mujeres, era total, ¡¡como en tantas cosas...!! Pero puedo decir con rotundidad, que en mí se cumple lo que dice el texto de Proverbios 4:18: *"Mas la senda de los justos es como la luz de la aurora, que va en aumento hasta que el día es perfecto"*.

Bien, paso a relatar mi "encuentro" con Caminemos Juntas: Conocí a una hermanita sevillana que reside en la Isla de Gran Canaria, la cual me habló de las excelencias de *Caminemos Juntas*. Pronto, tanto yo como unas cuantas mujeres de mi Iglesia, pedimos información para suscribirnos, pero por alguna razón que desconozco, no llegó a nuestras manos dicha información.

Años más tarde, coincidimos con la hermana Gloria Rodríguez Valdivieso, en un Retiro de la Iglesia de la hermana sevillana. Allí, justo ya cuando casi nos despedíamos, Gloria nos habló a una hermana y a mí de la revista, y

nos suscribimos con un número solito, pero tampoco en esta ocasión llegó a mis manos.

Finalmente, conseguí la información y pedimos 15 ejemplares...

En uno de los viajes de Gloria Morris con su esposo a Tenerife, fuimos invitadas a una Reunión de Mujeres, y Gloria, con mucha ilusión, preguntó si no había entre las que allí estábamos, alguna representante de *Caminemos Juntas*. Ni corta ni perezosa, la anfitriona contestó: "Sí, Tere". Los detalles no los recuerdo, pero sí sé que a partir de ahí comencé a recibir más información.

Cuando acudo a algún Retiro o en los Mini-Retiros de nuestra congregación, alguna vez pido permiso para hacer "publicidad" de la revista, y de los ejemplares que me dejan las hermanas que ya han leído, me los llevo y los entregamos como regalito-recuerdo.

En una ocasión, me fui con un buen manojito de revistas desde Tenerife

a Lanzarote. Allí, las fui entregando a cada una de las asistentes, y en esta ocasión sucedió algo maravilloso.

Entre las presentes, se encontraba una joven que se identificó totalmente con el TESTIMONIO de una hermana publicado en la revista que le dimos. Ella ya llevaba algún tiempo asistiendo a una iglesia en Lanzarote; estaba siendo tocada por el Señor, pero no había dado el “paso de fe definitivo”.

Cuando se vio retratada en aquella historia que bien podía ser la suya, se rindió al Señor. Esta hermanita, más tarde, se trasladó a otra provincia del territorio español, pero sigue congregándose en el lugar en el que está.

Cuando se celebró el 25 Aniversario de Caminemos Juntas, las hermanas tuvieron la gentileza de invitarme a dicho evento, y fui hasta Sevilla. Pero desde que salí de mi casa, hasta que regresé, aquel viaje fue toda una odisea.

No estoy acostumbrada a salir sin mi esposo, y cuando salgo son trayectos cortos. Pero le pedí a mi amiguita sevillana que me acompañase; ella voló de Gran Canaria a Sevilla, y yo de Tenerife a Sevilla. Se suponía que saldría del aeropuerto de Los Rodeos (Norte de la isla) y yo vivía en el Sur. El mal tiempo nos obligó a salir por el Sur pero, y este fue un gran pero... ¡¡se me había quedado el neceser con toda la medicación y el dinero en casa!! Se trataba de todo lo que conlleva el tratamiento de una insulina-dependiente... Podría haberme quedado en Tenerife, pero tampoco quería perder el avión, porque ya me

estaban esperando en Sevilla...

Resumiendo, que me cuidé y creo que los valores no subieron demasiado; con el ejercicio, más cuidado de la dieta, regresé a casa bien.

Lloré, lloré como una Magdalena, sin consuelo, cuando para ir a Santiponce y llegar a la hora al Monasterio de San Isidoro del Campo, al hermano que nos llevaba le pusieron una multa; se nos había comentado que había un autobús, pero nosotras allí no lo vimos por ninguna parte.

¡RECUERDOS! Recuerdos maravillosos; la Palabra, los informes, la comunión, el recorrido por el Monasterio y el Mercado de Triana... eso, todo, ha quedado grabado en mi memoria. Y cuando creo sentirme presionada por las circunstancias con respecto a la Obra, recuerdo, primeramente, cuánto sufrió el Señor en la cruz por mí, sin merecerlo, y cómo mis hermanos de antaño abrieron el camino para que yo pueda transitar... y ¿aún me quejo?

El Señor, a través de tantos hermanos y hermanas perseguidos, nos provee de ejemplos claros, firmes y seguros de lo que es seguirle. Ellos sufrieron mucho... pero ahora están junto a Él, gozando de su gloria.

¡¡Que nosotras sigamos su ejemplo!! También ellos pudieron decir: *Mi senda es como la luz de la aurora, ha ido en aumento hasta que el día ha sido perfecto, porque la Luz eres Tú, mi Señor.* (Prov. 4:18).

Tere Rodríguez (Tenerife, España)

Dieta anti envejecimiento

Por Eduarda Lerma - Consejera en alimentación y dietética



El envejecimiento no se puede detener, pero sí podemos ayudar a retrasar sus efectos llevando un estilo de vida saludable, donde predomine una alimentación equilibrada, nutritiva y variada. Esta será la clave para ralentizar el envejecimiento.

Factores que aceleran el envejecimiento

Principalmente el stress oxidativo. Éste se produce por causa de los radicales libres en el interior de la célula.

Los radicales libres son un tipo de molécula inestable que se elabora durante los cambios químicos que ocurren en una célula. Se pueden acumular en las células y dañar otras moléculas, como el ADN, los lípidos y las proteínas.

¿Qué causas originan los radicales libres?

Los factores externos que producen los radicales libres son el tabaco, la excesiva exposición al sol, una dieta alta en azúcares o grasas procesadas, y una vida sedentaria.

Recomendaciones nutricionales para ralentizar el envejecimiento

Tomar proteínas diariamente

La proteína es el componente principal de la piel, la masa muscular, los huesos, cartílago y los órganos. Nuestro cuerpo no almacena la proteína, de ahí la importancia de tomarla diariamente.

Necesitamos incluir la proteína en todas las comidas diarias que realizamos. Tomaremos pescado, legumbres, cereales, huevos, pollo, pavo, yogur, kéfir, etc.

Grasas buenas

En todas las comidas que realicemos, debemos incluir una cantidad suficiente de grasas saludables o ácidos grasos esenciales omega 3, porque éstos protegen el corazón, reducen la formación de coágulos en la sangre y disminuyen la presión arterial.

Los alimentos más saludables que contienen estas grasas son frutos secos, aceite de oliva, de girasol, de sésamo, el salmón, pescado azul, el atún, aguacate.

Reducir el consumo de grasas saturadas.

Los hidratos de carbono

No debemos temer el consumo regular y equilibrado de hidratos de carbono por miedo a engordar. Los carbohidratos son importantes para el equilibrio de nuestra alimentación. Éstos deben ser siempre que se pueda integrales, evitando los refinados, ya que los integrales permiten una absorción más lenta, ayudando a mantener los niveles constantes de la glucosa y evitando los picos de azúcar.

Los hidratos de carbono recomendados son arroz, avena, mijo, trigo, espelta, centeno.

Consumir frutas y verduras

Es en las frutas y verduras frescas donde vamos a encontrar la mayoría de vitaminas y minerales ricos en antioxidantes, los cuales pueden prevenir y retrasar los efectos dañinos de los radicales libres.

Los antioxidantes se encuentran principalmente en:

Vitamina C: naranjas, kiwis, fresas...

Vitamina E: aguacate, brócoli, espinacas...

Vitamina A o Betacaroteno: zanahorias, tomates, mango, melón...

Flavonoides: principalmente té verde y uva negra...

Frutos secos: son una de las mayores fuentes de minerales como el calcio, el hierro, magnesio, fósforo, potasio.

Reparto equilibrado de las comidas durante el día

Lo ideal sería tener tres comidas principales durante el día: desayuno, almuerzo y cena. Y dos tentempiés ligeros (una pieza de fruta, un yogur, un puñadito de frutos secos, etc.).

Una buena hidratación

Debemos hidratarnos bebiendo agua con frecuencia a lo largo del día. El agua tiene muchas funciones, pero entre ellas destacaremos que favorece el funcionamiento del intestino, depura la sangre de toxinas y mejora el intercambio celular.

Ejercicio físico

La práctica de un deporte 2 o 3 veces por semana; caminar regularmente entre 30 y 60 minutos, etc.

EL MENSAJE DE LOS FÓSILES

Por Ramón Gómez



En el terreno de la paleontología, uno de los más grandes avances científicos del siglo XX ha sido la confirmación de un importante suceso histórico denominado la **Exposición Cámbrica**. Para comprender la importancia de la Explosión Cámbrica vamos a examinar algunos conceptos previos. Estos conceptos son: (1) Las rocas sedimentarias y (2) Los fósiles.

ROCAS SEDIMENTARIAS

El 80% de la superficie terrestre está cubierto por rocas sedimentarias.

Las rocas sedimentarias se forman por la acumulación de sedimentos que han sido arrastrados por el agua y depositados en estratos horizontales.

LOS FÓSILES

Dentro de las rocas sedimentarias se han hallado cientos de miles de fósiles.

Los fósiles son restos de organismos vivos que murieron sepultados repentinamente.

El conjunto de fósiles se denomina registro fósil. El registro fósil es un valioso testimonio de cómo aparecieron las distintas especies sobre la Tierra. Si las especies surgieron por evolución, el registro fósil debería mostrar cómo los órganos se formaron lenta y gradualmente. Si, por el contrario, las especies fueron creadas de forma directa e inmediata, el registro fósil debería mostrar la aparición súbita de todas las especies con todos sus órganos completamente formados. ¿Qué nos dice el estudio de los fósiles?

TESTIMONIO PALEONTOLÓGICO

La paleontología nos revela que los organismos vivos aparecieron repentinamente en la Tierra, con todos sus órganos completamente formados.

Contrariamente a lo que la Teoría de la Evolución predice, el registro fósil no presenta ninguna transición evolutiva. A pesar de que los medios

de comunicación presentan una imagen diferente, la realidad es que el registro fósil muestra una ausencia total de transiciones evolutivas.

El mismo Darwin reconoció una ausencia total de transiciones evolutivas en el registro fósil.

En su conocido libro "El Origen de las Especies", Darwin escribe: "el número de variedades intermedias que han existido en otro tiempo tiene que ser verdaderamente enorme (...) La Geología (...) no revela la existencia de tal serie orgánica delicadamente gradual".

Por otro lado, los paleontólogos hoy reconocen una ausencia total de transiciones evolutivas en el registro fósil. La evidencia, pues, nos lleva a concluir que los organismos vivos aparecieron repentinamente en la Tierra, con todos sus órganos completamente formados.

EL RELATO DEL GÉNESIS Y LA EVIDENCIA FÓSIL

¿Qué implicaciones tiene todo esto? ¿Qué causa provocó la aparición súbita de todos los géneros de animales y plantas que viven sobre la Tierra?

Según el texto del libro del Génesis, Dios creó las plantas en el día tercero de la semana

de la creación, y los animales en los días quinto y sexto. Tanto animales como plantas fueron creados completamente funcionales y con todos sus órganos activos, puesto que al ver Dios lo que había creado observó que era bueno. Posteriormente a la creación, el texto bíblico relata una catástrofe global que acabó con la vida de la práctica totalidad de los organismos vivos.

La crecida del nivel de las aguas causó la muerte de cientos de miles de organismos y su enterramiento repentino en las capas de roca sedimentaria. Este enterramiento repentino es requisito imprescindible para la fosilización.

Los fósiles son, pues, un testimonio doble: de un lado testifican la creación, y de otro lado la destrucción repentina mediante una inundación global. **El registro fósil es una evidencia observable hoy de estos dos grandes sucesos del libro del Génesis; la creación y el diluvio.**

*El registro fósil
muestra una ausencia
total de transiciones
evolutivas*



Los virus, ¿qué son y cómo funcionan?

Por Alicia Trovato de Úngaro - Tocoginecóloga



Los virus son agentes infecciosos, microscópicos, y sólo se multiplican dentro de las células de otros organismos. Son acelulares, carecen de estructura celular. La célula se considera la unidad básica de la vida. Los virus no tienen metabolismo propio y necesitan una célula hospedadora para crear nuevos productos. Los virus infectan a todo tipo de organismos, desde animales, hongos, plantas, hasta bacterias. También infectan a otros virus, en este caso, reciben el nombre de Virófagos. Fagos, viene de la palabra fagocitar; es decir, se comen a otros virus. Los virus son muy pequeños y muy difíciles de ver con el microscopio óptico, por ello se necesita visualizarlos con el microscopio electrónico.

¿DE QUÉ ESTÁN FORMADOS?

Los virus son partículas formadas por ácidos nucleicos, rodeados de proteínas, con capacidad de reproducirse a expensas de las células que invaden. Se hallan en casi todos los ecosistemas de la tierra. Actualmente se han descrito más de 5000, aunque algunos autores opinan que podrían existir millones de tipos diferentes. La rama de la biología que estudia los virus se llama Virología. Los virus se diseminan de maneras diferentes y cada tipo tiene un método distinto de transmisión. Los vectores de transmisión, son otros organismos que los transmiten entre portadores. Los virus vegetales se propagan frecuen-

temente por insectos, que se alimentan de su savia, mientras que los virus animales se propagan por medio de insectos hematófagos (pican absorbiendo la sangre). Otros virus no necesitan vectores (agentes transmisores), se propagan por el aire que respiramos a través de estornudos, tos, o por vía fecal-oral, a través de las manos, alimentos y aguas contaminadas (como el Rinovirus y Coronavirus). El VIH es uno de los muchos virus que se transmiten por contacto sexual o por exposición de sangre infectada. No todos los virus provocan enfermedades, ya que muchos se reproducen sin causar ningún daño al organismo. Otros, provocan la muerte de la célula huésped, y si mueren demasiadas células, el organismo comienza a sufrir sus efectos.

¿QUÉ ENFERMEDADES HUMANAS PRODUCEN LOS VIRUS?

Las enfermedades humanas más comunes provocadas por virus incluyen: resfrios, gripe, varicela, herpes simple. Muchas otras son enfermedades graves, como el Ébola, Sida, Gripe Aviar y SARS (forma grave de neumonía). Actualmente se está investigando la posible conexión de virus con enfermedades neurológicas, tales como Esclerosis Múltiple y el Síndrome de Fatiga Crónica. Muchos virus permanecen dentro del organismo humano en estado "durmiente", esto se llama estado "latente". Posteriormente, en la etapa adulta de la persona, se desarrolla una enfermedad.

Ejemplo de esto es el virus de la varicela que en la etapa adulta genera la enfermedad llamada Herpes Zóster (Culebrilla).

RESUMEN

Los virus son pequeños trozos de ARN (ácido ribonucleico) o ADN (ácido desoxirribonucleico), encapsulados en una envoltura hecha a base de proteínas que protege su material genético.

Se esparcen en forma muy variada, por vía aérea cuando respiramos, cuando ingerimos alimentos, por contacto sexual, por picaduras de insectos como los mosquitos...

La piel representa una barrera impenetrable para los virus, porque está conformada por células muertas y los virus necesitan células vivas para reproducirse.

A menos que la piel se rompa por heridas o picaduras, los virus eligen tomar otras rutas de entrada al huésped. Por ejemplo, atacando la barrera de mucosa celular que recubre el sistema respiratorio y reproductivo.

PREVENCIÓN

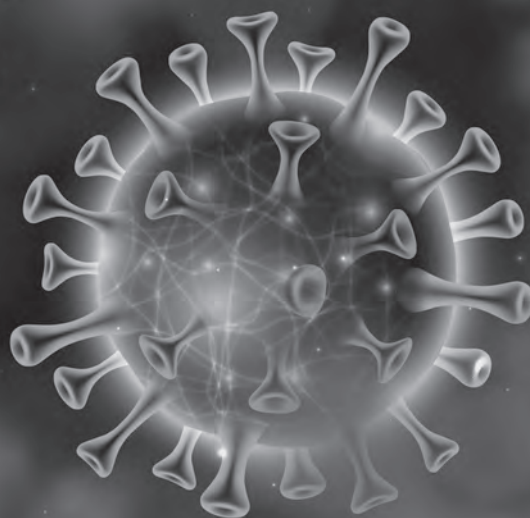
Dado que los virus residen dentro de una célula huésped y se reproducen allí, son difíciles de eliminar sin matar la célula huésped. Los enfoques médicos más eficientes para enfrentar las enfermedades virales, son las vacunas.

MEDICAMENTOS ANTIVIRALES

Los virus son resistentes a los antibióticos. El primer medicamento antiviral verdaderamente selectivo y con éxito fue el ACICLOVIR, utilizado para el tratamiento del Herpes Cutáneo y Genital.

Durante los últimos 20 años, el desarrollo de fármacos antivirales continuó aumentando, especialmente impulsado por la epidemia del SIDA.

El doctor LOUIS PASTEUR dijo: "Los virus tendrán la última palabra". Sin embargo, nosotros sabemos que hay Alguien muy por encima de ellos, y cuya palabra es para siempre. ¡Gracias, Señor! 





Conoce, pues, que Jehová tu Dios es
Dios, Dios fiel, que guarda el pacto y la
misericordia a los que le aman y guardan
sus mandamientos, hasta mil generaciones
(Deuteronomio 7:9)



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