

Camínemos Juntas

NOVIEMBRE - DICIEMBRE 2020 • Nº 183



Vivian Morris

SUMARIO

AÑO 31
NOVIEMBRE - DICIEMBRE 2020
Nº 183

EDITORIAL

3

ESTUDIOS BÍBLICOS

ESCUDRIÑANDO CADA DÍA...

32

¿Quién es mi Dueño?

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

ARTÍCULOS



“Mejor que la vida”

4

Chelo Villar Castro
¡Hemos experimentado de muchas maneras la misericordia de Dios!

Cuatro actitudes dignas de imitar

6

Natalia Falcón de Sese
Propias de corazones llenos de amor a Dios.

Cristo y la naturaleza

8

Margarita Burt
La naturaleza no habla con palabras, pero se oye su voz.

PLANTAS DE LA BIBLIA

10

Fresno

M^a Cristina Jamarlli
Fuerza y resistencia en pandemia.

Abnegación

12

Trini Bernal

¿Nos creemos con todo el derecho de que el mundo gire a nuestro alrededor?

EL MATRIMONIO Y SU PROBLEMÁTICA “En la salud y en la enfermedad” III

14

G. Elisabeth Morris de Bryant
Enfermedades emocional o mentalmente alterantes.

INQUIETUDES JUVENILES

16

¡Convivencia!

Miriam Bisio

Nuestros parámetros son muy opuestos a los que nos marca Dios.



He rogado por ti

18

Dioma de Álvarez

¿Todavía están tus acciones dominadas por tus pasiones y sentimientos?

Magos, pastores... y Herodes

20

Débora Fernández de Byle

¿Te atreves a elegir entre magos y pastores?

MÚSICA... Y LETRA

22

Sublime Gracia

M^a Luisa Villegas Cuadros

La esperanza hallada por una vida que carecía de ella.

LA MAMÁ Y EL NIÑO

24

Las redes sociales y nuestros hijos pequeños

Ester Martínez Vera

¿Cómo enseñamos a nuestros hijos a guardar en sus cerebros lugar para Dios?

PARA TI, AMIGA

27

Experiencia única

Miriam M. Córdoba de Urquiza

Una decisión que te transformará para siempre...

LA EDAD DE ORO

28

Los designios de Dios

Pilar López de Corral

Dios llama nuestra atención acerca de su soberanía en el universo y en nuestra vida.

PÁGINAS NAVIDEÑAS

30

Menú Navideño

Festejando en Tierra Santa.

TESTIMONIO

34

Eyviona

Graciela Abascal de Loureiro

El perdón trae paz...

CREACIÓN Y CIENCIA

37

La microevolución

Edu Lerma y Ramón Gómez

Variaciones dentro del mismo género.

SALUD

ALIMENTACIÓN Y SALUD

26

El intestino, “segundo cerebro”

Eduarda Lerma (Consejera en

Alimentación y Dietética)

CONSULTORIO MÉDICO

38

Artrosis

Dra. Alicia Trovato de Úngaro

Caminemos Juntas

LA REVISTA CRISTIANA PARA LA MUJER DE HOY

FUNDADORA: Gloria Q. de Morris

Año 31 • Noviembre - Diciembre 2020 • N°183

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@balerocreativo.com.ar

SUSCRIPCIONES

E-mail: admin@caminemosjuntas.org

Web: www.caminemosjuntas.org

Tel. y Fax: (34) 954.34.22.16

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

PORTADA:

Xilografía por Vivian Morris

Prohibida la reproducción de los

artículos sin permiso de la Dirección.

Prohibida la reproducción de la portada.

Depósito Legal: J/168-1990

Publicación religiosa sin ánimo de lucro

OFRENDAS: ES84 2100 1611 1702 0003 0137
Caixabank

IMPRIME:

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

Tel:(34) 954.35.66.62

jgalvez@technographic.net

Revista bimestral



Editorial

*¿Cuál es nuestro concepto de la voluntad soberana de Dios? Pensemos por un momento antes de contestar, porque de lo que respondamos a esto, depende nuestro gozo y felicidad en este mundo. **¿Creemos, de verdad, que la voluntad de Dios es siempre lo mejor para nosotros?***

Si nuestra respuesta a esta última pregunta ha sido un sí indiscutible, ¡enhorabuena! Tu vida está sobre la Roca, firme, sólida... se ríe de lo por venir.

Pero si has dudado, no por eso invalidas la afirmación bíblica: "A los que a Dios aman, todas las cosas ayudan a bien".

Tras este año, que está en su cuarto final, difícil y cargado de tristeza en muchos aspectos, algunos se habrán vuelto a Dios, pero otros le habrán culpado por no intervenir; como si la intervención divina fuera algo que anhelan para sus vidas. Porque el género humano toma sus decisiones sin contar con Dios, pero eso no merma ni un ápice la voluntad soberana de Dios, que está por encima de todo.

En algún sitio leí que la voluntad del hombre enfrentada a la de Dios es la esencia del pecado, y la base de la caída de Adán. La voluntad del hombre, así como su justicia, no se puede comparar a la de Dios. Porque Él actúa con lo que sabe (conocimiento infinito), pero nosotros predispuestos por lo que no sabemos. La parábola del patrón y los obreros de su viña, es esclarecedora en este sentido. ¿Quién de nosotros al leerla por primera vez no se sintió atraído a ponerse del lado de los obreros primeros? Es nuestra justicia, que reacciona sin tener todos los datos y sin respetar la voluntad del patrón. Nos cuesta aceptar la voluntad de Dios, agradable y perfecta, y preferimos la nuestra, a pesar de que esta cambia y se redefine constantemente, sin proveer un referente fiable.

Ya en este último tramo de 2020, repasemos nuestra conducta, nuestras apreciaciones... Volvémonos a Dios para agradecer su amor y cuidado, en su voluntad perfecta, y, como el Señor Jesús, digamos:

No puedo yo hacer nada por mí mismo; según oigo, así juzgo; y mi juicio es justo, porque no busco mi voluntad, sino la voluntad... del Padre (Juan 5:30).

Débora



“Mejor que la vida”

Por Chelo Villar Castro



Si algo hemos aprendido durante este año que termina, aunque entre otras muchas cosas, ha sido acerca de la misericordia de Dios. Hemos tenido mucho tiempo para reflexionar y meditar y, sobre todo, para buscar la comunión con el Señor. Como creyentes en Cristo Jesús, cada día hemos experimentado su misericordia. En algunos casos para sanidad, en otros por habernos librado del contagio... pero, aunque no hubiera sido así, nos dice la Palabra que *a todos los que aman a Dios, todas las cosas ayudan a bien* (Romanos 8:28).

Dios en su soberanía es quien controla el universo, los tiempos, las edades... nada se escapa a Su control. Es por eso que cuando pensamos en cómo camina el mundo, nos sorprende cuánta paciencia tiene Dios, que ni aun en las grandes pandemias, el hombre levanta sus ojos al cielo y busca refugiarse en Él. Dice el salmista: *“El Señor es bueno y perdonador, y grande en misericordia para con todos los que le invocan. Bueno es Jehová para con todos y Sus misericordias sobre todas Sus obras”* (Salmo 86:5).

Gracias a Dios que Él no tiene la paciencia como nosotros; si así fuera, ya no estaríamos en esta tierra. Aun sobre aquellos que no le aman, está dando oportunidad de salvación. *“Es por su misericordia que no*

hemos sido consumidos” (Lamentaciones 3:22-23), porque nunca decayeron sus misericordias.

Así contempla Dios a esta humanidad caída, dejando que cada día salga el sol y haciendo llover sobre justos e injustos. *“Acercuémonos pues, confiadamente al trono de la gracia, para alcanzar misericordia y hallar gracia para el oportuno socorro”* (Hebreos 4:16). Dios nos invita a acercarnos a Él.

La misericordia de Dios se refleja sobre todo en la cruz del monte Calvario; Él se acercó a nosotros en la persona de Cristo, y vino a nacer a la tierra para, años después, entregar su vida. **Ese momento marcó una nueva etapa en la historia de los hombres.** Con el Mesías, que había sido prometido y anunciado a lo largo de las generaciones desde la caída en el Edén, se abrió un tiempo de esperanza para el mundo. Llegado el cumplimiento del tiempo, Dios envió a su Hijo para que todo aquel que en él cree no se pierda, sino que tenga vida eterna (Gálatas 4:4; Juan 3:16).

Siendo Dios tan perfecto, se compadeció de los hombres y de toda la creación, y en un acto compasivo, se humilló a sí mismo. *“Alabad a Dios, porque Él es bueno; porque para siempre es su misericordia”* (Salmos 106:1).

Es la misericordia un atributo de Dios, y un

En nuestra vida hemos experimentado de muchas maneras la misericordia de Dios



rasgo de Su carácter; es el acto compasivo de acercarse al hombre para salvación, porque ve nuestra condición de miseria e impotencia. Otra característica es que su misericordia también es eterna: *“Mas la misericordia de Jehová es desde la eternidad y hasta la eternidad sobre los que le temen, y su justicia sobre los hijos de los hijos”* (Salmos 103:17) y, además, no tiene límites: *“Más grande que los cielos es Tu misericordia, y hasta los cielos, Tu verdad”* (Salmos 108:4).

De muchas maneras en nuestra vida hemos experimentado esta misericordia; sobre todo cuando estábamos muertas en nuestros delitos y pecados... ¡nunca decayeron Sus misericordias, nuevas son cada mañana, así es la fidelidad del Señor!

Dios nos dice en Su Palabra que oye al pecador que se arrepiente, y se mueve a misericordia; lo perdona y lo limpia con su sangre preciosa, y lo hace una nueva criatura. **Ninguna persona puede salvarse a sí misma**; no podemos salvarnos por los sacrificios ni por las obras que hacemos, sino por la gracia de Dios y la fe en Cristo: *“Porque por gracia sois salvos por medio de la fe; y esto no de vosotros, pues es don de Dios”* (Efesios 2:8). Si esto es grande, aún hay más. Hay algo maravilloso que sucede y que no podríamos ni tan siquiera imaginar: ¡¡mediante Su Espíritu Santo, Su amor ha sido derramado en nuestros corazones!!

Por lo tanto, el amor de Dios está morando en nosotras, de manera que no podemos cerrar nuestro corazón a nuestro prójimo. Su Palabra nos enseña que *“el que ve a su hermano en necesidad y cierra contra él su corazón, ¿cómo puede morar el amor de Dios en él?”* (1 Juan 3:17). Es aquí donde vamos a poner en práctica esa misericordia de Dios que nos dio a través del Señor Jesucristo. *“Rasgad vuestro corazón, y no vuestros vestidos, y convertíos a Jehová vuestro Dios; porque misericordioso es y clemente, tardo para la ira y grande en misericordia, y que se duele del castigo”* (Joel 2:13). Experimentar esta misericordia de parte de Dios nos hace ver Su grandeza y su deseo de que compartamos lo que Él nos ha dado. Y nos hace aprender de Él a ser **no sólo misericordiosas sino también perdonadoras**, ejerciendo la paciencia y el control de nuestras emociones, siendo sensibles al mandato y la necesidad de compartir el Evangelio.

En la mayoría de los Salmos se nos transmite la importancia de la misericordia de Dios, particularmente hacia Sus hijos, motivo por el cual están llenos de gratitud y alabanza... pero también manifiestan un llamado a la santidad. David lo entendía muy bien, por eso se expresó así: ***“Mejor es tu misericordia que la vida; mis labios te alabarán”*** (Salmo 63:3).

4 ACTITUDES DIGNAS DE IMITAR

Por Natalia Falcón de Sese

LA HUMILDAD DE MARÍA, MADRE DEL SEÑOR JESÚS

La humildad distingue a María de entre las otras mujeres piadosas de la Biblia. Pensemos un poco en lo que ella tenía en sus manos: ser elegida por Dios entre todas las mujeres para llevar en su vientre al Salvador, quien por su naturaleza divina nunca pecó. Desde una perspectiva humana, ¡esta madre tenía al Hijo perfecto! Desde una perspectiva divina, a esta mujer se le había otorgado el mayor de los privilegios. Estas dos concesiones hubieran -aunque fuera por un minuto- llenado de orgullo y quizás arrogancia a cualquier mujer. Pero, todo lo contrario, su reacción fue un despliegue de adoración y gloria al Señor: “Engrandece mi alma al Señor; y mi espíritu se alegra en Dios mi Salvador. Porque ha puesto los ojos en la humildad de su esclava, por eso desde ahora todas las generaciones me llamarán bienaventurada...” (Lucas 1: 46-48).

La Biblia dice que después de presenciar estos eventos, María “atesoraba todas estas cosas en su corazón”. La humildad era una de sus mayores virtudes, digna de imitar.

La humildad, es *una justa evaluación de lo que soy y un entendimiento de que lo que tengo es producto de la gracia de Dios*. Este entendimiento aplaca la arrogancia y el orgullo, y me hace centrarme en el verdadero protagonista de mi vida: Dios.

La fe, el conocimiento de Dios, y sobre todo la humildad, permitieron que María estuviera en pie hasta el fin, y con sus ojos puestos en el Señor, tanto en los tiempos de asombro ante ángeles y sabios, como ante la cruel realidad de ver a su Hijo inocente morir en una cruz.

LA PERSEVERANCIA DE ANA EN LA ORACIÓN

Ana es un gran ejemplo en la Biblia de una mujer que se sintió inadecuada debido a una condición sobre la que no tenía control. El Señor no le había concedido tener hijos y, aunque su esposo Elcana la amaba por completo, sentía un vacío al no poder concebir para él. No ayudó que Penina, la segunda esposa de su esposo, pudiera tener muchos hijos e hijas; esto provocaba que Ana llorara y no quisiera comer.

Ana decidió confiar en Dios y siguió orando por la respuesta que tanto anhelaba. Un día, oró tan fervientemente en su corazón en la casa del Señor, que el sacerdote, Elí, pensó que el movimiento silencioso de sus labios significaba que estaba borracha.

Para Ana, ser estéril la estaba lastimando emocionalmente. Sin embargo, aun en su angustia, Ana no perdió la esperanza. Ella sabía que su Dios era poderoso, y no se daba por vencida. Ana sabía que su necesidad de tener un hijo era profunda, pero, sin embargo, ella no deseaba un hijo para presumir de él, sino para que ese niño pudiera servir a Dios con integridad toda su vida. Vemos que Dios respondió la oración de Ana y cumplió el deseo de su corazón. Y añadió bendición tras bendición con más hijos de los que ella imaginaba.

En 1ª Tesalonicenses 5:16-18, se nos anima a mantener nuestra esperanza día tras día: “Alégrate siempre, ora continuamente, da gracias en todas las circunstancias; porque esta es la voluntad de Dios para ti en Cristo Jesús”.

Estas mujeres nos han dejado un hermoso ejemplo de actitudes propias de corazones llenos de amor a Dios

LA VALENTÍA DE MARÍA MAGDALENA PARA SUPERAR EL PASADO

La Biblia dice que María Magdalena era una endemoniada. Jesús expulsó de ella siete demonios (Lc. 8:2). No tenemos muchos detalles del pasado de esta mujer, sin embargo, ciertamente no fue un pasado que agradara a Dios. Ella, no obstante, tuvo el valor de superar su pasado negro y ser una gran sierva del Señor Jesús. Es mencionada siempre en compañía de los discípulos, y fue la primera en saber y creer en la resurrección de Jesucristo (Mt. 28:1). Fue una mujer que mostró una superación inigualable, un verdadero y ejemplar retrato de la transformación que Dios opera en la vida de las personas.

Tal vez quieras mantener tu pasado en secreto... sin embargo, Dios puede estar diciendo: "Quiero que le digas a otros cómo Jesús te rescató". Considera nuevas oportunidades para alcanzar y hacer una diferencia. Un testimonio tiene un impacto poderoso. Las personas pueden disputar las Escrituras y negar al Señor, pero es difícil negar la transformación que Dios hace en la vida. Las historias de victoria sobre el dolor, y el dolor en tu pasado, son evidencias de cambio. Lo que Satanás pensó para el mal en nuestras vidas, Dios lo ha transformado para Su gloria.

Tu pasado no puede ser cambiado, pero tú puedes cambiar. Tu difícil pasado podría ser la herramienta que Dios use para ayudarte a alentar a los demás a conocer el amor de Cristo. Y que así puedan experimentar el poder de una vida totalmente nueva.

EL FERVOR MISIONERO DE LA MUJER SAMARITANA

La mujer samaritana tuvo un gran encuentro con Jesús cerca de un pozo adonde fue a buscar agua (Jn. 4:9). Jesús le revela los errores que ella había cometido en el pasado y el presente, y le dijo algo muy poderoso que impactó su corazón.

¿El resultado? Con gran entusiasmo corrió a dar las buenas nuevas y trajo a otros a Cristo. Su don de evangelista fue revelado y puesto en acción de inmediato. El fervor misionero se apoderó del corazón de esa mujer, que llevó las palabras de Jesús a su pueblo, que no lo conocía: "La mujer, dejando su cántaro, corrió a la ciudad y dijo a la gente: Venid a ver a un hombre que me ha dicho todo lo que he hecho. ¿No será el Cristo? Salieron de la ciudad e iban donde él".

La mujer samaritana, luego de su encuentro con Jesús, sembró la semilla de la Palabra en Samaria. Fue junto a un pozo donde se encontró con el verdadero amor de Jesús, y Él fue quién transformó su vida para siempre. Se convirtió en una verdadera testigo de Cristo, y lo compartió con todos los que se encontraba en su camino.

Cada una de estas mujeres nos ha dejado un hermoso ejemplo de actitudes dignas de ser imitadas. Corazones llenos de amor a Dios, que han dejado una huella imborrable en la Palabra de Dios. ¡Imitemos, pues, algunas de muchas otras actitudes que podemos descubrir en sus vidas!

"Y todo lo que hagáis, hacedlo de corazón, como para el Señor y no para los hombres" (Colosenses 3:23). 

CRISTO Y LA NATURALEZA

Por Margarita Burt

En estos días, después de la lluvia, estamos disfrutando del ambiente renovado y fresco, sin contaminación. El aire está limpio, en los ríos hay caudal, las plantas y los árboles gozan de salud, la tierra que antes era como cemento debajo de nuestros pies, ahora cede cuando caminamos sobre ella; los pájaros cantan con entusiasmo, unas nubes blancas flotan en un cielo de azul pálido y las hojas de los árboles están limpias, la brisa mueve sus ramas con alegría. El campo ha cobrado vida. Y los que amamos la naturaleza estamos muy contentos.

Nuestro terreno se ha convertido en un vergel. Es un valle hundido rodeado por altas laderas de bosque. Con las copiosas lluvias de estos días, se han formado docenas de cataratas; una de ellas cae desde el precipicio de arriba en gran abundancia, con una fuerza ensordecedora, alimentando un riachuelo, que fluye al barranco, que baja corriendo y cantando hasta el río del pueblo. ¡No se ha visto cosa semejante por aquí en cien años! Pues, sí, estas últimas lluvias han sido las más abundantes en más de un siglo. Toda la naturaleza ha cobrado vida nueva.

Durante estos días de reclusión he desarrollado la costumbre de sentarme en las escaleras, detrás de la casa, para observar la naturaleza, y he hecho unos cuantos descubrimientos. ¡La naturaleza habla! Cuando leí en el salmo: “Los cielos **cuentan** la gloria de Dios y el firmamento **anuncia** la obra de sus

manos” (Salmo 19:1), pensaba que era lenguaje poético, hasta que por fin llegué a oír lo que decían. El mismo salmo insiste en que hablan: “No hay lenguaje, ni palabras, ni es oída su voz. Por toda la tierra salió su voz”. Parece una contradicción, pero es cierto. La naturaleza no habla con palabras, pero se oye su voz. Viene en forma de revelación, de un entendimiento que nos sobreviene de fuera, comprensible y claro. **Si estamos quietas, en la presencia de Dios... oímos.**

¿Qué dice? La naturaleza dice que está contenta después de la lluvia, que se siente limpia y fresca, que tiene nuevas fuerzas, que agradece el regalo de agua que Dios le ha dado y que lo recibe de sus manos. Responde a Dios. Lo reconoce. Admite su dependencia de Él y se siente cuidada. Está satisfecha. Las hojas de los árboles se mueven con más agilidad, sus tonos verdosos son más lustrosos, respiran contentamiento. Y he percibido la voz de Dios que responde a la naturaleza; porque existe una relación entre Dios y la naturaleza, el Creador y su creación. Esto ha sido otro descubrimiento. Pensaba que Dios creó la naturaleza y que la dejó que funcionase solita, regida por las mismas leyes que Él había establecido. Pero ahora veo que no solo depende de Él, sino que Él la sustenta, que hay comunicación; que Dios oye la voz de la naturaleza, y le responde. Incluso imagino lo que le dice: “Oí que estabas sedienta. No te había olvidado. Estoy pendiente de ti. ¿No había prometido que *“mientras la tierra permanezca, no cesarán la sementera y la siega”*? ¿No ves cómo

La naturaleza no habla con palabras, pero se oye su voz



he respondido a tu clamor? Eres creación mía y te cuido. Y ahora, después de la copiosa lluvia, he oído tus palabras de gratitud y estoy contento con tu contentamiento, porque disfruto viéndote feliz. Oigo cómo los pájaros cantan en tus ramas y decoro el panorama con mariposas de colores y flores para completar el paisaje. Veo la suave luz de la primavera y la brisa que mueve tus ramas y todo el cuadro me da descanso". Es como si la naturaleza sonriese a Dios, y Dios devolviese la sonrisa.

Como dice el himno: "Y si esto es en la tierra, ¿en el cielo qué será?". **Si esta comunicación puede existir entre Dios y la naturaleza, ¡qué profunda puede llegar a ser la que debe existir entre Él y nosotros! El secreto es la quietud, para poder oír su voz.**

Dios nos habla por medio de la naturaleza, diciendo que quiere que le conozcamos. Es un medio que Dios ha puesto para darse a conocer al hombre. Nos habla de vida por medio del agua: "Porque Jehová tu Dios te introduce en la buena tierra, tierra de arroyos, de aguas, de fuentes y de manantiales, que brotan en vegas y montes, tierra de trigo y cebada, de vides, higueras y granados, tierra de olivos, de aceite y de miel" (Dt. 8:7, 8). El agua da vida, la voz de Dios se oye en los arroyos, en las cataratas y los manantiales que salen de rocas, manifestando que Él es la fuente de la vida, y que su vida produce fruto. Comunicando que, si nosotros bebemos del agua que nos da, nuestras vidas

serán fructíferas, porque nos escogió para que vayamos y produzcamos fruto. La voz de Jesús es "como estruendo de muchas aguas"; es limpia, clara, potente, vital, poderosa, viva, refrescante, y fluye y corre para llevar vida por donde va.

El profeta David, hablando de Jesús, dijo: "Desde el seno de la aurora, tienes tú el rocío de tu juventud" (Salmo 110:3). La aurora es como la luz del rostro de Jesús, el rocío de la mañana como la frescura de su juventud eterna; el rocío es el agua suave que cae de arriba para mantener la vida. Jesús se abastecía del Espíritu durante los días de su peregrinaje en la tierra: "Del arroyo beberá en el camino, por lo cual levantará la cabeza". Bebía del mismo río que fluye del trono de Dios; por lo tanto, cuando tenemos sed, venimos a Él y bebemos, para que de nuestro interior corran ríos de agua viva.

En sus últimas palabras, David habló de Él diciendo: "Habrá un justo que gobierne entre los hombres... en el temor de Dios. Será como la luz de la mañana, como el resplandor del sol en una mañana sin nubes, como la lluvia que hace brotar la hierba de la tierra" (2 Samuel 23:4). **Jesús es el agua de vida que refresca el alma y la luz que alumbramos nuestro entendimiento.** Como el mundo no puede existir sin el sol y el agua, el hombre y la mujer que Dios ha creado no pueden existir sin Jesús. Él satisface nuestra sed; es nuestra luz y nuestra salvación. 

Fresno, fuerza y resistencia en pandemia

Por M^a Cristina Jamarlli



El profeta Isaías, en su cántico de confianza en la protección de Jehová, escribe: *“Anda, pueblo mío, entra en tus aposentos, cierra tras ti tus puertas; escóndete un poquito, por un momento, en tanto que pasa la indignación. Porque he aquí que Jehová sale de su lugar para castigar al morador de la tierra por su maldad contra él; y la tierra descubrirá la sangre derramada sobre ella, y no encubrirá ya más a sus muertos”* (Isaías 26:20,21).

Miro las montañas que nos rodean, aquí estamos en otoño; el fresno se ha vestido con su manto dorado y matiza las laderas, el bosque, las veredas. Su manto de hojas amarillas lo cubre hasta sus pies, y en medio de angustia, pérdidas, clamores por tantos muertos... ese precioso árbol, como la naturaleza toda, está de pie.

De la familia de las oleáceas, su nombre científico (*fraxinus excelsior*) significa el *más alto*, dentro de otras especies del género, alcanzando los 45 metros de altura; es, además, resistente al frío y las heladas. Su madera es muy apreciada hasta hoy para muebles, enchapados, carruajes de lujo, implementos agrícolas, utensilios domésticos, embarcaciones, paletas, raquetas y esquíes. En la prehistoria, la madera de este árbol se empleaba en la fabricación de arcos de combate y caza. Debido a su esbeltez, su largura y su veta uniforme, la madera del fresno es excelente como material de construcción, y para toda clase de herramientas industriales, como ruedas,

etc. Las hojas y la corteza de esta especie desarrollan una sustancia azucarada llamada maná, que posee virtudes laxantes, y es muy usado tanto en medicina como en veterinaria. Esta sustancia carece de virtud purgante cuando es fresca, y se emplea en muchos países, que lo cultivan en lugar de azúcar.

Allá por el año 1911, se publicó un poema del escritor español Joaquín Costa que nos muestra la bondad de este árbol, entre otros:

“Vivos, regulan con sus funciones la vida de la naturaleza; muertos, con sus despojos, la vida social.

Vivos o muertos, los árboles nos acompañan doquiera en el ocaso de nuestras vidas, como si fueran una dilatación de nuestros cuerpos o del alma tutelar de nuestro espíritu”.

“Al nacer nos reciben cual madre cariñosa, en las cuatro tablas de una cuna; al morir nos recogen cual clemente divinidad, en las cuatro tablas de un ataúd y nos restituyen en el seno de la tierra de donde ellos y nosotros hemos salido”.

“Y desde la cuna hasta el sepulcro no hay minuto en que podamos declaramos independientes de ellos, ni órgano de la casa que no se reconozca pariente suyo en línea directa”.

Como con un número bastante grande de plantas comunes en la Biblia, el fresno es uno de aquellos donde **existe una divergencia substancial de opiniones acerca de la traducción de la palabra hebrea:**

“oren”. Este sustantivo significa “fuerza y dureza”, una definición muy apta para el carácter de este árbol. Solo podemos hallar especificado su verdadero nombre en la versión inglesa “King James”, y en ninguna otra parte de las Escrituras. Nos preguntamos: ¿Por qué Isaías, bajo la influencia del Espíritu Santo, menciona este árbol en particular? (Is. 44:14,15 y 16). En estos capítulos el profeta destaca la tragedia de la nación de Israel. De nuevo se había volcado a la idolatría y por eso Jehová les recuerda que Él es el Señor, el Rey de Israel, Su Redentor, el Señor de los Ejércitos.

Él les dijo: *“Así dice Jehová, Rey de Israel y su Redentor: Yo soy el primero, y yo soy el postrero, y fuera de mí, no hay Dios”*. Sin embargo, la nación hizo ídolos de hie-

rro, madera y posiblemente arcilla, que no podían proporcionarles ningún provecho, ni ayudarles, ni comunicarse con ellos. Más bien los ídolos testificaban de su propia desnudez y vergüenza ante Dios.

Lamentablemente, el hombre abusó de esta rica provisión de Dios para hacer ídolos de madera. Que nuestro Señor, lleno de gracia, nos ayude a procurar y asegurar que las buenas cosas que nuestro Creador ha puesto a nuestra disposición, sean empleadas para la gloria de Su Nombre y la bendición y comodidad de otros.

“Los árboles de tu creación dan glorias a tu nombre. Valoremos todo lo que viene de tu buena mano, y proclamemos alabanzas agradecidas”. 



Procuremos que las buenas cosas que el Creador ha puesto a nuestra disposición, sean empleadas para la gloria de Su nombre

ABNEGACIÓN

Por Trini Bernal

El año que está a punto de concluir ha sido, como poco, raro. Casi desde sus inicios hemos estado tratando de digerir malas noticias tras malas noticias. Las enfermedades, las muertes, las crisis de toda índole que siguieron... Hemos sido testigos de historias tristes y a veces, también, protagonistas. Difícilmente olvidaremos el año 2020, y no sólo porque sea un número redondo. Hemos atravesado globalmente una situación sin parangón en la historia de la humanidad.

En todo este tiempo he oído infinidad de veces, seguro que tú también, que seríamos diferentes cuando todo pasara. Que el ser humano habría aprendido una importante lección para toda la vida... sin embargo, tenemos que reconocer que seguimos casi igual, porque **el ser humano sin Cristo es incapaz de cambios sustanciales y duraderos en el tiempo**. ¡Qué triste! Fue bonito ver destellos de la bondad de Dios en Sus criaturas, pero... pronto la maldad recupera su territorio, “porque separados de Él, nada podemos hacer”.

Y cuando atravesamos momentos difíciles, como los vividos en este 2020, es relativamente fácil tener la tentación de demandar que se nos atienda como suponemos que es debido. Si estoy sufriendo, si estoy triste, si me siento sola... miro a mi alrededor esperando que alguien se digne a pensar en mí y me aporte algo, lo que sea. Que me llamen,

que me ayuden, que me visiten, que me demuestren que me recuerdan... me, me, me... ¡Qué diferente de la actitud de Jesús! **¿Qué observamos en Él cuando estaba empeñado a pasar la peor crisis que jamás ser humano alguno ha sufrido?** En Lucas 22 estaba a punto de perpetrarse “el gran asesinato” de la historia de la humanidad. Nuestro amado Maestro era plenamente consciente de lo que se avecinaba y sin embargo este Humano excepcional, y divino, ocupa los minutos, los segundos, cada instante, en aportar experiencias valiosas a las vidas de los que le rodean. ¡Qué forma espectacular la suya de cuidar del otro! ¡Cuánto tengo que aprender!

A un rato de ser prendido y maltratado en extremo, el Maestro establece ese hermoso recordatorio, en su última cena, para que ellos no se olvidaran de Él; pero también lo hizo pensando en nosotras, para que tampoco nosotras nos olvidáramos de Él. Cuando los oye tener la discusión más inoportuna en el momento más inoportuno -acerca de quién de ellos sería el mayor- no se levanta y se larga de allí para buscar otra gente más adecuada (cosa que quizá yo hubiera hecho); les dedica tiempo, les enseña sobre la humildad. Cuando Pedro, en uno de sus arranques temperamentales, le aseguró que jamás le abandonaría, le avisa con claridad, y creo que con cariño, de lo que ocurriría más tarde, para que cuando pasara Pedro pudiera buscar la mirada de su Maestro. ¡¡Y la encontró!! Un Jesús sufriendo, torturado,



abandonado por todos, oye el canto del gallo y busca la mirada de Pedro, su amigo. No puedo imaginar cómo latiría el corazón del rudo pescador, pero es mi sólida opinión que ese cruce de miradas lo rompió en mil pedazos, **algo que este hombre necesitaba para seguir convirtiéndose en quien Dios había planeado que fuese:** Una de las columnas de Su futura Iglesia. Más aún, habiendo sido ya colgado en aquel horrible instrumento de castigo, habiendo recibido uno tras otro los golpes que unieron sus manos y sus pies a aquella triste madera, Jesús tiene un pensamiento para aquellos que empuñan las herramientas y solicita el perdón del Padre: “Perdónalos, no saben lo que hacen”. Incluso, cuando uno de los que sufren a su lado le ruega misericordia, con su último aliento le comunica un mensaje de esperanza, y aquel hombre muere otra muerte. Y, entonces, se hace la oscuridad; durante tres horas el Nazareno agoniza en intimidad; siempre pienso que Dios quiso reservar esos momentos entre Padre e Hijo. ¡¡¡Qué impresionante generosidad la de este Jesús asombroso!!! A las puertas de una agonizante muerte y sigue amando, sigue cuidando, sigue advirtiendo, sigue dando esperanzas, sigue perdonando...

Y ahí estamos nosotros, pequeñas personalidades que a poco que nos “duela una muela” nos creemos con todo el derecho de que el mundo gire a nuestro alrededor. **¡Cuándo dejaremos de mirar nuestro ombligo para descubrir que hay mundo más allá, que la**

gente nos necesita, que tenemos ya que empezar a imitar al Dador por excelencia!

Qué diferente sería la cosa si en vez de esperar a que me llamen, descuelgo yo el teléfono; en vez de pensar en mi bien, busco cómo bendecir al otro; en vez de esperar una palabra de ánimo, tomo la iniciativa y construyo en las vidas de los demás. Es verdad, eso es difícil, eso no es lo naturalmente humano, pero tenemos al Espíritu Santo deseando que le dejemos vía libre para dar su fruto: amor, gozo, paz, paciencia, benignidad, bondad, fidelidad, mansedumbre, dominio propio... ¿No ves a Jesús ahí? **Si dejamos que el Espíritu de Dios actúe sin obstáculos en nuestra vida, cada vez se verá más a Jesús y menos a nosotros.** Es necesario que Él crezca y que nosotros mengüemos, pero que mengüemos mucho... ¿No es acaso eso lo que el mundo hoy necesita? 



**SINCERAMENTE, ¿NOS CREEMOS
CON TODO EL DERECHO DE QUE
EL MUNDO GIRE A NUESTRO
ALREDEDOR?**





“EN LA SALUD Y EN LA ENFERMEDAD” III

ENFERMEDADES EMOCIONAL O MENTALMENTE ALTERANTES



Por Elisabeth Morris de Bryant - Psicóloga Clínica



El último artículo en esta serie lo hemos de dedicar a enfermedades que alteran la capacidad mental, emocional y aun la personalidad de nuestra pareja. Tumores cerebrales pueden causar alteraciones que consiguen, o no, mejorar con cirugía, dependiendo del lugar y la ramificación de la afección. La enfermedad de Parkinson comienza con los trastornos de equilibrio, movimiento y temblores, pero puede eventualmente llevar a la demencia. Y la enfermedad de Alzheimer, que tanto tememos, progresivamente va alterando la capacidad mental por la degeneración del tejido cerebral.

Ninguna enfermedad de nuestro cónyuge es fácil de sobrellevar, pero creo que, de todas ellas, las que alteran la función mental, y por lo tanto emocional y de conducta, son las más difíciles de aceptar. ¿Cuánta disposición hay para hacer sacrificios por la persona amada; cuánta capacidad tenemos para amar a pesar de y aun en vista de la nueva versión de nuestra pareja? ¿Cómo expresamos nuestro amor cuando hay momentos en que no nos reconoce? ¿Es el nuestro un pacto ante el Dios eterno o buscamos una excusa para tirar la toalla?

Al buscar material y estudiar sobre este tema, me entristeció mucho encontrar que hay teólogos y conocidos evangelistas que han aconsejado y aun enseñado que, si nuestra pareja ha perdido la capacidad de actuar coherentemente y ya no nos reconoce, no es entonces la persona con quien nos casamos y, por lo tanto, el compromiso ante Dios no nos obliga y podemos divorciarnos y casarnos de vuelta, siempre y cuando estemos seguros de que él o ella siga bien cuidado. En la sociedad en general, este abandono es común, pero no sé en qué Biblia han encontrado estos señores un versículo para apoyar esta proposición, dándole así “permiso” a personas cristianas (no voy a utilizar el término creyentes) para utilizar esta excusa. Por supuesto que esta conjetura no es válida.

Con una gran proporción de ancianos llegando

a pasar los 80 hoy en día, la posibilidad de que nuestro cónyuge llegue a padecer esta enfermedad, aumenta. Las estadísticas generales, tanto para mujeres como para hombres, son: entre 65 y 74 años, 3%; entre 75 y 84 años, 17%; y de 85 años en adelante, 32%.

Lo primero que tenemos que entender es que a pesar de que el Alzheimer u otro tipo de demencia es una enfermedad neurológica irreversible, cuyo proceso degenerativo parece robarnos a la persona que amamos, **no deja de ser esta la misma persona que Dios creó a Su imagen, y que nos ha acompañado por muchos años de nuestra vida.** Sí, parece que aquella personalidad, y aun el ser interior, su alma, está encerrada en un compartimento profundo del cual no se puede rescatar, pero no está aniquilada o perdida; de vez en cuando vemos un destello de lo que fue, y sabemos que será liberada cuando esté en la presencia de Dios. Mientras tanto, nos toca el cuidado de esa persona, y darle ese amor incondicional que no espera ser retribuido.

No es fácil... el proceso degenerativo puede ser muy lento y nuestro cónyuge puede vivir con esta enfermedad de unos 5 a 15 años, lo cual depende de cuándo comenzó y la celeridad del avance de los síntomas. Estos incluyen:

- Desorientación y confusión.
- Pérdida de memoria, en especial la memoria reciente suele verse afectada mucho más que otras funciones intelectuales.
- Dificultades y vacilación en participar en actividades sociales.
- La personalidad revierte al egocentrismo de un niño.
- Dificultades para llevar a cabo tareas cotidianas.
- Dificultad en el uso del lenguaje.
- Comportamiento conflictivo o inapropiado.

Las dificultades que afectan al cónyuge cuidador son:

- Por su egocentrismo, sus demandas pueden ser exageradas y muy temperamentales.
- No reconocen aquellos peligros que ciertas actividades pueden causar, especialmente con la confusión y pérdida de memoria.

- Muchas veces pueden actuar muy amables y cordiales con visitas o familiares más lejanos, pero ser más duros con la persona de quien dependen más.
- Sus palabras no siempre expresan lo que necesitan o quieren y, ante la frustración que sienten, pueden incluso actuar en forma agresiva.

¿Cómo podemos cuidar con amor a nuestro cónyuge y a su vez no descuidarnos o caer en el agotamiento y la depresión? Lo más importante que podemos hacer al principio de este nuevo “viaje” juntos, es **informarnos bien**. Leamos sobre la enfermedad para entender aquello que podemos esperar, qué nuevas tecnologías hay para ayudarnos, qué sugerencias ofrecen para los problemas diarios y cómo podemos establecer parámetros para evitar riesgos y peligros, etc. Cuando el diagnóstico es dado en una etapa temprana de la enfermedad, nuestro cónyuge puede incluso aportar y ayudar a planificar este futuro incierto al que juntos se enfrentarán. También es necesario compartir el diagnóstico con nuestros hijos, para que ellos puedan aportar ideas y dar ayuda cuando sea necesario. Incluso, en la eventualidad de que algo pase al cónyuge cuidador, establecer el cuidado futuro de nuestro esposo o esposa, sabiendo quién de los hijos se hará cargo.

¿CÓMO PODEMOS CUIDAR CON AMOR A NUESTRO CÓNYUGE Y A SU VEZ NO DESCUIDARNOS O CAER EN EL AGOTAMIENTO Y LA DEPRESIÓN?

Cuatro puntos muy importantes para ayudarnos en este cuidado diario son:

1. Estabilidad: La rutina diaria es muy importante para ayudar tanto al cuidador como al enfermo. La repetición de un orden establecido para despertarse, bañarse, cambiarse, comer, dormir y otras actividades de entretenimiento o aun de quehaceres que pueden hacer, da estabilidad y propósito a cada día.

2. Seguridad: Las medidas para prevenir peligros y riesgos aumentarán con el progreso de la enfermedad, y muchas veces el sentido común nos permitirá prevenir ciertas acciones y posibles controversias. Si ha manejado un automóvil, esconder las llaves o regalar su coche a uno de nuestros hijos puede impedir que lo use y haya un accidente. El uso de la cocina debe ser supervisado al igual que estufas, equipos eléctricos, herramientas, etc.

3. Orientación y familiaridad: Utilizar indicadores en forma de calendarios, carteles, cuadernos con aquello que quiere recordar y aquello que pueda orientarle sobre la rutina del día, sus posibles visitas, su entorno... además de también hacer comentarios frecuentes sobre ello. No cambiar la distribución de los muebles o aun el hogar, si es posible, ya que suelen funcionar mejor en un entorno familiar.

4. Aprender a cuidar de nosotros mismos: al igual que con las otras enfermedades o discapacitaciones, el cuidador corre el peligro de un agotamiento y estrés que puede perjudicarlo física y emocionalmente. Por eso, es importante aceptar ayuda para tomar un respiro y hacer actividades tales como ejercicios o charlar con amigos que nos animen y con quienes podemos compartir inquietudes espirituales. No dejemos de congregarnos con otros creyentes y, en lo posible, llevemos a nuestro cónyuge a alguna reunión también.

Y, si somos aquella mitad de la pareja que se encuentra en medio de esta enfermedad, pode-



mos descansar en el conocimiento de que Dios nos ama en nuestra totalidad, tal como nos creó. Nada va a cambiar esto, aun si no recordamos o dejamos de hacer aquello que comenzamos, pero no podemos terminar; aun si el mundo a nuestro alrededor no nos reconoce, para Él somos aquella persona única que creó en las entrañas de nuestras madres y, además, nos dice en Isaías 49:15-16: “...nunca me olvidaré de ti. He aquí que en las palmas de las manos te tengo esculpida”. ¡Nada nos separará de Su amor! (Romanos 8:35). 

¡¡ CONVIVENCIA !!

Por Miriam Bisio - Psicóloga



ola ¿cómo están? Espero que bien ¡Sigo escribiendo en cuarentena! Me resuenan los artículos anteriores, en donde conversamos acerca de las púas que debemos cuidar, desaprender, modificar, limpiar, para mejorar nuestro trato con los demás, para que nuestras relaciones sean positivas y constructivas.

Para fin de año pasado estuvimos hablando del duelo; hoy, todo eso se conjuga con la situación que estamos viviendo. Duelo por la libertad, por la incapacidad de producir, por la autonomía perdida, **por el ideal de familia** que habíamos creído... y la REALIDAD nos enfrenta. Fuerzas de agentes externos, el virus que no nos deja salir, agentes internos, que tiene que ver con nuestra moral; obedecer, sujetarnos a las normas, a las autoridades. Esta situación de encierro, de aislamiento, genera diversos sentimientos, emociones...

Los que estudian los comportamientos coinciden en que, durante este periodo, crecieron los miedos, celos y contiendas (por uso excesivo, sin medida, de celulares). Aparecen tristezas, enojos desmedidos, ambivalencias: *me quiero quedar, pero quiero salir; me gusta estar en casa, pero extraño abrazar...* ¡Desorganización! No tenemos horarios, aparece el aburrimiento, se hace más notoria la soledad, la incertidumbre, la desconfianza... ¡Y todo esto ocurre dentro, en la CONVIVENCIA!

La convivencia es el acto de compartir un mismo espacio físico entre dos o más personas. La verdad nos hace libres, dice la Biblia (Juan 8:32), y algunos agregan: "aunque duela". Reconocer quiénes somos, quiénes son los que nos rodean o conviven con nosotros, y aceptar la realidad, nos va a ayudar a sobrellevarla con más libertad, despojada de las ataduras de apariencias, posturas... situaciones que

se evidenciaban pocas horas por día.

¿Qué modificó esta situación en todas nosotras? ¿Qué reveló?

De repente, ¡¡¡familias pasaron de verse 5 o 6 horas por día, a estar 24 horas juntos!!! Cuando hay problemas de convivencia, lejos de ser una bendición disfrutar la cuarentena, es un tormento que queremos termine ya. A nadie le gusta estar en un lugar donde lo pasa mal. Entendemos que es lógico, ¿no?

Los principales problemas de convivencia son:

- Falta o toxicidad de comunicación (no hay diálogo, o bien hay comunicación disfuncional)
- Diferencia de ideas (tratamos de que el otro piense como nosotros, y al no poder lograrlo, nos enojamos)
- Descontrol emocional (la familia es víctima de estados emocionales que lejos de controlarse, se viven sin importar a quién se daña. Revisemos cómo nos sentimos. El otro no tiene la culpa)
- Violencia, adicciones o problemas económicos (esto genera malestar y desencuentro)

¿Cómo podemos mejorar la convivencia?

Colosenses 3:14 (versión NTV) dice: "sobre todo...**vístanse de amor**, lo cual nos une a todos en perfecta armonía". ¡Amor del bueno! ¡¡Agape: dar sin esperar nada a cambio!! Apliquémoslo, para ayudarnos a bajar las expectativas respecto de quienes conviven con nosotras. Pero... ¿cómo?!

- Aplicando tolerancia hacia el otro (el que vive conmigo es un ser diferente, con ideas, sentimientos propios y le pasan cosas distintas también). Teniendo claridad y honestidad en la comunicación (hay que decir lo que nos pasa de manera clara y adecuada). Procurando no estar a la defensiva, ni tampoco al acecho para atacar al otro.
- Haciendo lugar para un tiempo y espacio individual; pequeños momentos y lugares que

LOS PARÁMETROS QUE NOSOTRAS TENEMOS PARA SER FELICES, SON MUY OPUESTOS A LOS QUE NOS MARCA DIOS

permitan estar conmigo misma, ser respetada y respetar.

- ¡Inventando alguna actividad divertida en el espacio que se pueda! La capacidad de adaptación es parte del ser inteligente, sabiduría que nos dio Dios. La que sienta que no puede o tiene... *pídala a Dios, el cual la da abundantemente y sin reproche* (Santiago 1:5 RV).
- Siendo agradecidas, por la familia (tradicional, elegida, de amigos, iglesia), con sus defectos y virtudes.
- Teniendo mentalidad positiva al pensar en ellos, ayuda (tenemos la mente de Cristo, 1Co. 2:16).

La convivencia bien manejada puede ser un acto de mucha bendición para los que participen. ¡Estás a tiempo de hacer los cambios necesarios para lograr una buena convivencia y disfrutar tiempo de calidad! ¡¡¡Y de decirte **verdades**!!! Lo opuesto a la verdad es la mentira y, desgraciadamente, es más que actual este tema.

¿De cuántas mentiras estamos presas? Las mentiras son el resultado de lo que “nosotras nos decimos a nosotras mismas” y, aún peor, ¡nos lo creemos!

¡Una de esas mentiras es que estando en casa no podíamos ser felices en esta situación de encierro, o sin tener todo lo que deseamos!

La felicidad se define como: “sensación de bienestar permanente”; sentirse bien respecto a la vida, a los demás y a uno mismo. También se define como ausencia de dolor, malestar emocional, mental. En la Biblia, cuando se habla de felicidad se nos llama *Bienaventurados*.

Y estudiando este concepto, encontramos la primera mentira, en donde los parámetros que nosotras tenemos para ser felices son muy opuestos a los que nos marca Dios.

Cuando se repite algo muchas veces en la Biblia, es porque es importante. Tengo años de cristiana, pero nunca como en este tiempo he escuchado hablar de las bienaventuranzas. Porque el problema es que nosotras nos estuvimos diciendo lo contrario; si cambiamos nuestro planteo de pensamiento, cambiamos nuestras creencias equivocadas, nos decimos verdad... eso nos va a librar de las mentiras que creemos (¡el diablo es el padre de la mentira!).

“Si tengo que estar encerrada una semana más, ¡yo me muero!” decíamos... Pero estuvimos meses y todavía estamos vivas. La situación económica es difícil, la muerte es difícil, la separación y los duelos son difíciles... Sin embargo, acá estamos... y no nos sobrevino ningún mal que no pudiéramos soportar... Es tiempo de hacer realidad que NADA, NADA; ¡NADA nos va a separar del amor de Dios! (Ro. 8:38 NTV). Ni la muerte, ni la vida, ni ángeles, ni demonios, ni preocupación, ni temores... y agrega toooda la lista que tengas... ¡DIOS es fiel, no miente! Es tan importante la recomendación del apóstol Pablo (Col. 3:9); “no se mientan los unos a los otros, porque la mentira pertenece a la vieja naturaleza”. Uno de los requisitos fundamentales para lograr una buena interacción social, es no mentirnos los unos a los otros, reconocer lo que nos pasa. ¿Cómo estás? Preguntan. Podemos decir: estoy triste, estoy mal, tengo angustia, ¡¡¡pero trato de confiar!!! Estoy mal económicamente, no llego a fin de mes, ¡¡¡pero trato de confiar!!! Muchas veces repetimos la frase “más confianza, menos miedo”, y ahora debemos aplicar lo mismo: “más de Dios, más verdad; ¡menos mentiras del enemigo!”. **¡Jesús es “la verdad”.**

Que Dios nos ayude a decir, y seguir verdad, para que nuestra convivencia, vínculos y relaciones sean sanas; y vivamos vidas plenas y bienaventuradas, a pesar de... 



He rogado por ti

Por Dioma de Álvarez



habían transcurrido casi tres años de aquel día y aún recordaba perfectamente las palabras de su hermano: “Hemos hallado al Mesías” (Juan 1:41). Andrés tenía toda la razón; aquel de quien Juan les había dicho que vendría

tras él, pues era antes de él y del cual no era digno de desatar la correa del calzado, era el Cristo de Dios.

No podía olvidar aquellos ojos escrutadores que penetraban en las profundidades de su naturaleza, y aquellas palabras: “Tú eres Simón, hijo de Jonás; tú serás llamado Cefas (que quiere decir Pedro)” (Juan 1:42).

Las largas caminatas, y las charlas, junto al Señor, habían abierto su corazón hacia Él con apasionada devoción. Andando y oyéndole explicarles las Escrituras, su corazón ardía con emociones que no podían expresarse con palabras...

Había aprendido muchas cosas. Bastaba sólo un indicio de necesidad y Jesús sabía exactamente cómo resolverla: suplir el vino faltante en una boda, alimentar multitudes con pocos recursos y, en medio de una atemorizante noche de tormenta, reprender con potente voz al viento enfurecido y decirle al mar: “Calla, enmudece”, e inmediatamente ver la calma reinar. Sí, verdaderamente Aquel a quien muchos llamaban “el hijo de José, el carpintero”, no era cualquier hombre, no era simplemente otro de los profetas. Pedro comprendió que Jesús era diferente, era el Hijo de Dios. Otro día, mientras recorrían las aldeas de Cesarea de Filipo, ante el cuestionamiento de Jesús acerca de Su identidad, confesó sin temor alguno: “Tú eres el Cristo, el Hijo del Dios viviente” (Mateo 16:16). Aquel que conoce los pensamientos más profundos y los propósitos del Padre, y posee Su naturaleza esencial. Desde aquel día en que cayó de rodillas y se

sintió movido a decirle: “Apártate de mí, Señor, porque soy hombre pecador” (Lucas 5:8), dejó sus redes y lo siguió. **El Dios viviente, el Dios que actúa e interviene en los asuntos de los hombres, le estaba guiando** para que viese que Jesús era en verdad su Hijo.

Pedro había visto a Jesús sanando enfermos: su suegra fue liberada instantáneamente de un cuadro febril; paralíticos se incorporaban y abandonaban sus lechos; leprosos fueron limpiados; y ciegos pudieron ver lo hermoso de la creación, sólo por el poder que salía de Él, ante el cual ni las fuerzas demoniacas ni aun la muerte podían resistir. Aunque conocía todas estas cosas, había entendido muy poco sobre **el camino de la cruz**, y sus acciones todavía estaban dominadas por sus pasiones y sentimientos.

Los móviles de Pedro todavía estaban basados en la confianza en sí mismo, por lo tanto, tenían que ser purificados y aclarados. Al hablarles Jesús de Su muerte y de que resucitaría al tercer día; no comprendían eso de la resurrección y de que todos se escandalizarían y le abandonarían. Pedro, en concreto, estaba muy seguro de que nunca lo haría. Estaba dispuesto no sólo a ir a la cárcel, sino hasta la muerte misma (Lucas 22:33). Escuchó Su solemne advertencia: “Simón, Simón, he aquí Satanás os ha pedido para zarandearos como a trigo; pero he rogado por ti, que tu fe no falte...” (Lucas 22:31,32). Se zarandea el trigo para quitarle el polvo y la paja y para eliminar los granos quebrados y vanos. Las tentaciones del diablo suelen servir para revelarnos tanto nuestras fortalezas como nuestras grandes debilidades. En el camino a la dicha eterna tenemos que esperar ser atacados y sacudidos por Satanás. Él no puede destruirnos; aunque tratará de hacernos desdichadas e infelices. Pero las palabras del Señor son consoladoras: “Yo he rogado por ti, que tu fe no falte”. ¡Qué hermosa promesa para Pedro y

¿Has entendido bien acerca del camino de la Cruz, o todavía están tus acciones dominadas por tus pasiones y sentimientos?



para todos los creyentes! Aunque Jesús sabía que a su impetuoso y fervoroso discípulo le fallaría la fe en el fragor de la batalla, no obstante, le aseguraba su continua intercesión por él, a quien amaba tanto. Pedro necesitaba saber que, en medio de las pruebas y tentaciones, ningún creyente estará solo.

Antes de llamar a Pedro y sus compañeros para el discipulado, Jesús pasó toda una noche solo en el monte, orando por ellos (Lucas 6:12). En otra ocasión, sin los discípulos percibirlo, mientras la barca era azotada por fuertes olas y el temor inundaba sus corazones,

su Maestro oraba en el monte por ellos (Mateo 14:23). Siempre fue así, y aún sigue siéndolo: **el Señor Jesús intercede sin cesar por la fe de los suyos.**

El Señor advirtió a Pedro de su futuro fracaso. Su fe no era perfecta. Había en ella una gran falla: estaba muy auto confiado. Decía F. B. Meyer: “El más leve ingrediente de orgullo invalida la acción de la fe”. Al llegar la hora de la gran prueba, poco después de Jesús decirles: “Velad y orad para que no entréis en tentación; el espíritu a la verdad está dispuesto, pero la carne es débil” (Mateo 26:41), él y sus compañeros dormían profundamente. Horas más tarde se vieron **los resultados desastrosos de su falta de vigilancia:** el co-

razón del pobre discípulo se llenó de temor y cobardía, negando en varias ocasiones su relación con el Maestro.

Si como con Pedro sucede también con nosotras, la promesa de orar por nuestra fe es segura; pero **queda de nuestro lado la responsabilidad de mantenernos velando con el discernimiento espiritual ejercitado, confiando en Sus palabras y elevando nuestras almas en toda oración y ruego ante Él.**



Ante la avalancha de noticias tristes y desalentadoras, la fe puede desmayar, por lo que la mirada debe ser hacia arriba, donde está Cristo sentado a la diestra de Dios. La tristeza, el desaliento y la angustia, pueden apoderarse de mi corazón, simultáneamente, porque Satanás lanza dardos de fuego contra mi fe.

Nuestro conocimiento de las cosas aún invisibles es muy parcial, indefinido y precario. Pero pronto, mis hermanas, veremos “cara a cara”. Entonces nuestro Salvador, que nos conoce a la perfección, nos hará entrar en el completo conocimiento de Sí mismo. Mientras tanto, Él desea que vivamos por fe, recordando que cada día Su ruego constante es: “Que tu fe no falte”. 



Qué significa adorar? Todos tenemos nuestra respuesta a esta pregunta. Pero si así no fuera, cito a continuación la definición que nos da el diccionario: *Reverenciar con sumo honor o respeto a un ser, considerándolo como cosa divina.*

Es decir, **la adoración se reserva para la divinidad, para Dios.** Lo otro, no es adoración, propia o etimológicamente hablando.

Sin embargo, cada uno tenemos nuestra particular y personal manera de adorar. Y para ejemplificar esta afirmación, me gustaría considerar a dos grupos de hombres, adoradores de verdad, adoradores de Dios en su manifestación más cercana; se trata de los magos y los pastores que adoraron al niño Jesús, el Hijo de Dios, el Mesías prometido, el Salvador, Cristo el Señor.

esas mismas esferas al llegar a Jerusalén (sacerdotes, reyes...), mientras que los pastores ni siquiera dormían bajo techo, debido a su humilde trabajo.

Los pastores eran locales, seguramente hebreos, mientras que los magos venían de muy lejos, eran extranjeros (quizás ni siquiera con algo de ascendencia hebrea en su genealogía). Los magos tenían otra lengua, posiblemente más de una, mientras que los pastores se comunicaban en la lengua del lugar.

Los pastores llegaron a esta adoración repentina y apresuradamente, mientras que los magos llevaban meses (quizás años) preparándose y trabajando para el encuentro con el Rey. Y esto se observa no sólo en los presentes que le ofrecen a Jesús (oro, incienso y mirra), sino en la actitud con que enfrentan su primer contacto con Él: "postrándose, lo adoraron" (Mt.2:11). Los magos comenzaron esta experiencia de



Magos, pastores y He

Por Débora Fer

Estos dos grupos de adoradores tienen en común el objeto de su adoración, el Señor, Rey de los judíos, pero ahí cesan sus parecidos. ¿Nos atreveríamos a elegir a uno u otro grupo descartando el opuesto? ¡En ninguna manera! La Biblia habla de los dos, nos los muestra para nuestro provecho y edificación. Ambos dieron a Dios lo que sin duda merecía, a diferencia de otros que ignoraron o atacaron al Rey del universo.

Dos grupos, entonces, muy diferentes...

La narración acerca de los pastores aparece en el evangelio de Lucas, mientras que la de los magos nos la trae Mateo en su evangelio. Los magos eran pertenecientes a esferas privilegiadas de la sociedad, y se codearon con

su encuentro con el Mesías, con gran gozo, tanto al descubrir una nueva estrella (me imagino) como al redescubrirla tras su parada en Jerusalén (Mt.2:10). Sin embargo, para los pastores el comienzo de este encuentro con el Rey estuvo lleno de temor (Lc.2:9).

Los pastores recibieron una revelación directa, a través del ángel, acerca del nacimiento del Mesías, mientras que los magos llegaron por sus propios medios a esta información. La revelación que tuvieron fue posterior, en sueños, pero no acerca del nacimiento en sí.

Los magos llegaron al conocimiento de la venida de Dios al mundo a través de sus estudios, de su labor personal (al menos la Biblia no nos

especifica lo contrario), mientras que los pastores recibieron este conocimiento directamente a través del mensaje del ángel, sin esfuerzo de su parte. Fue una experiencia sobrenatural, frente a la intelectualidad de los magos.

Sin embargo, **a pesar de todas estas diferencias, ambos adoraron. Ambos reaccionaron adecuadamente frente a lo que cada uno recibió.** Tanto magos como pastores reconocieron y obedecieron, y a cambio obtuvieron la bendición sin par de ver al Mesías, al Hijo de Dios, al Creador del universo... Y no sólo lo vieron, sino que pudieron darle de lo que tenían, pudieron adorarlo de la manera que cada uno pudo o consideró apropiada. ¡Qué lejos de la reacción de otros! Como Herodes, por ejemplo, quien a pesar de tener la información de los magos, simplemente se limitó a mentir (Mt.2:8) y a matar. ¡Pobre alma perdida eternamente!

siente como yo y querer imponerle mi visión de las cosas, asume que la mía, mi punto de vista, es el correcto, y el suyo, no.

Magos y pastores nos enseñaron algo, y sus historias en la Biblia nos ayudan a entender que aunque tengamos hermanos muy diferentes a nosotros, si ambos adoramos, es decir, si ambos entendemos quién es Dios y lo que se le debe; si ambos aceptamos la Biblia como Su Palabra, y la obediencia a ella como nuestro deber; si ambos sabemos que nuestra vida no nos pertenece y que somos Suyos... entonces no importa nuestra idiosincrasia, nuestra manera de ver el mundo: todos reconocemos que Dios es el primero... en todo. Este año que termina nos ha dejado mucho en lo qué pensar. Nos ha demostrado, de nuevo, que Dios es soberano, y que por mucho que el hombre se afane, no tiene el control. Herodes

pastores... Herodes

ernández de Byle



¿Nos atreveríamos, entonces, a elegir entre magos y pastores? ¿A decir que unos son superiores a los otros? ¿A afirmar que unos lo hicieron mejor que los otros? Ciertamente, yo no podría. No sabría. Cada uno actuó según lo que Dios le había concedido, y ambos adoraron...

Y me pregunto, ¿por qué, pues, nos atrevemos a elegir, a descartar, grupos de hermanos por su manera de adorar, de entender la interacción con Dios? Al igual que los magos y los pastores, no todos tenemos el mismo origen, situación en la vida, educación, conocimientos, experiencias, no todos tuvimos el mismo tipo de encuentro con nuestro Señor... **Pero todos tenemos una relación con Él, eso es lo importante.** Juzgar al hermano porque no

ya lo demostró en la primera Navidad: la voluntad de Dios se hizo, a pesar de todo, y ni por esas el idumeo rey dio su brazo a torcer.

No seamos como Herodes, queriendo controlar lo incontrolable, juzgando lo que no nos corresponde. No importa si somos magos o pastores, nuestra misión es adorar, dar a Dios lo que le corresponde. Centremos nuestra vida en Él, porque esa es la única y mejor manera de vivir plenamente. No hay receta "mágica". Quien vive para sí, sólo en sí tiene los recursos, y si algo nos ha enseñado este año 2020, es que tenemos bien pocos.

¡¡A Dios sea la adoración, ahora y por siempre!! 

Sublime Gracia

"Amazing grace"

Por M^a Luisa Villegas Cuadros



Estoy segura de que la vida depravada que llevó el autor de este poema la mayor parte de su vida, no fue lo que Dios había proyectado para él. En su infancia algo cambió que torció lo que debería haber sido una educación hacia los estudios clericales, como era el deseo de su devota madre desde que este niño viniera al mundo en Londres en 1725.

John Newton era hijo de un marino, que pasaba largas temporadas lejos del hogar, y de una piadosa mujer que le instruía sobre Dios hasta que la muerte la separó de su hijo cuando éste tenía seis años.

Su vida pasó a estar sometida a una madrastra cuanto menos indiferente; más tarde estuvo confinado en unos internados, recibiendo el maltrato propio de la enseñanza de esas instituciones inglesas del siglo XVIII. Por tanto, aquel niño creció con una rebeldía que le hizo desobedecer cuanto orden recibía, despreciar la esperanza del evangelio, blasfemar el nombre de Dios continuamente, dedicarse a la peor lacra de esa época, el tráfico humano, el comercio de esclavos, y recorrer el mundo de un lugar a otro no llevando más que vicio y miseria allá por donde pasaba.

Pero los propósitos de Dios se cumplen. Y gracias a su experiencia vital, nos ha llegado este poema que, de manera magistral, reconoce que cualquier vida puede ser tocada por la gracia redentora de Dios; y cualquier pecado, por terrible que sea, puede ser perdonado por un Dios cuya misericordia y amor por el pecador le llevó hasta la cruz.

Vamos por partes. Su padre lo embarcó con él cuando tenía 11 años. En esa época no era inusual tener grumetes de esa edad. Y teniendo como maestros hombres rudos, experimentados en vicios, desencantados de la vida y en-

durecidos por el duro trabajo, aprendió a ser obstinado y a demostrar que la obediencia no iba con él.

Por su rebeldía fue obligado a unirse a la Marina Real británica. Desertó y por ello fue azotado públicamente y denigrado de su rango. Después de esto, se enroló en un barco dedicado al tráfico de esclavos entre Sierra Leona y las Antillas. Durante varios años fue agente del tenebroso comercio humano, padeciendo en su carne, debido a su rebeldía e insumisión, el indigno trato que también se daba a los esclavos.

Su primer encuentro con la luz en medio del mundo de tinieblas en el que vivía, surgió en medio de una terrible tormenta en el mar. Era 1748 y tenía 23 años. Creyó que iba a perecer e imploró la ayuda de aquel Dios que le había sido presentado de niño y al que había pretendido escarnecer. Empezó a leer en ese viaje literatura cristiana; concretamente leyó la "Imitación de Cristo" de Tomas Kempis (un devoto agustino del siglo XV), en el que se desarrollan consejos para llegar a la perfección cristiana. Él mismo se preguntaba si sería merecedor de la Gracia de Dios, a pesar de la vida que estaba llevando. Cuando regresó a Inglaterra, su vida había sido tocada.

Sin embargo, la transformación no fue total, ya que aún no había entendido que todos somos iguales ante Dios, y siguió navegando como oficial en el comercio de esclavos. Pero en su trato con estos, empezó a simpatizar con ellos. Más tarde se casó y dejó su relación con la esclavitud a los 34 años, debido a una grave enfermedad.

Se unió a una congregación en la que pronto vieron que la pasión que tenía por Dios era muy grande, y le animaron a estudiar Teología para integrarse en el ministerio anglicano. Fue rechazado en ese ministerio por no tener

Conocer la vida del autor permite entender la esperanza hallada por una vida que carecía de ella

LETRA

estudios universitarios y por su cercanía a los metodistas. Animado por sus amigos, escribió sobre su vida y su conversión, y ello llevó a que un conde, impactado por su testimonio, le apoyara en sus estudios. Al finalizar, se le ofreció la parroquia de Olney.

Y ya tenemos en el púlpito a John Newton. Y ahora él, ante unos feligreses analfabetos y pobres pero ávidos de saber de Dios, habla de manera sencilla, directa y con pasión de lo que Dios ha hecho en él, a pesar de su vida de desobediencia, blasfemia, etc. Dios ha mostrado su Gracia maravillosa acordándose de él.

Hacia tiempo que John escribía poemas, pero si antes de su conversión eran obscenos y réprobos, ahora servían para ilustrar sermones. En 1773 utilizó este poema de "Sublime gracia" para ser leído en el Sermón de año Nuevo.

Publicó este poema en 1759 como una forma de pedir perdón por su pasado. Se unió al grupo abolicionista, cuyo líder era el parlamentario William Wilberforce, que logró, después de muchos años (en 1807), la abolición de la esclavitud.

Poco hay que añadir para la comprensión de este himno. Conocer la vida del autor permite entender la esperanza hallada por una vida que carecía de ella, incapaz de encontrar redención.

John Newton fue consciente de que, al igual que el ciego había recibido la vista (Juan 9:24-33) proporcionada por medio de la Gracia de Dios al poner la fe en Cristo (Romanos 3:21-28), él mismo había sido, por esa misma gracia divina, sacado de la oscuridad; había sido perdonado, transformado y liberado, y sería conducido a la patria Celestial.

Este himno, cuya música sigue una vieja melodía escocesa, ha servido a los cristianos durante casi 250 años para recordar y agradecer esta Sublime y excelsa Gracia de Dios hacia el más vil pecador. 



1

Sublime Gracia del Señor
que a un infeliz salvó.
Fui ciego, mas hoy veo yo;
Perdido, y Él me halló.

2

Su Gracia me enseñó a temer;
Mis dudas ahuyentó.
¡Oh cuán precioso fue a mi ser,
cuando Él me transformó!

3

En los peligros y aflicción
que yo he tenido aquí,
su gracia siempre me libró,
y me guiará hasta el fin.

4

Y cuando en Sión
por siglos mil,
brillando esté cual sol,
yo cantaré por siempre ahí,
su amor que me salvó.

Otras versiones añaden uno de estos estribillos:

Estríbillo 1:

De mi maldad me libertó,
mi Salvador me rescató.
Y como el mar fluye su amor,
sublime gracia y amor.

Estríbillo 2:

Ya libre soy; Dios me salvó
y mis cadenas ya Él rompió.
Y como un río fluye el perdón,
sublime gracia, inmenso amor.



Las redes sociales y nuestros hijos pequeños

Por Ester Martínez Vera (*Psicóloga*) y
Carlos Brazier Martínez (*Maestro, especialista en nuevas
tecnologías y peligros en la red*)



ensando en este tema, he recordado la frase de Jesús que nos comunica la necesidad de “*amar a Dios con toda nuestra mente*” (Mt. 22:37).

¡Nuestra mente! Va tan llena de tantas cosas (quizás muchas introducidas por las redes sociales) que, muchas veces, no hay lugar para encontrar al Señor en ella y amarle de verdad. ¿Nos ha modelado el mundo mucho más de lo que imaginamos? ¿Tendríamos que arrepentirnos porque en nuestra mente no hay cabida para Dios y para su Palabra? ¿Hemos enseñado a nuestros hijos a guardar siquiera un rincón en sus cerebros para que conozcan a Dios y le amen? ¿Hemos pensado que era suficiente llevarlos a la iglesia y a la escuela dominical?

Se nos dice en Deuteronomio que debemos hablar de la Palabra de Dios a nuestros hijos continuamente. Es decir, *estando en casa, por el camino... debemos escribirlo en las paredes, en las puertas* (Dt. 6:7-9). ¡Qué lejos estamos, a veces, de hacerlo bien! ¿Verdad?

¿Crees que sería conveniente rescatar horas de pantallas para dedicarlas a la instrucción de nuestros pequeños, en el estudio bíblico y la oración; para que puedan aprender a pensar y a actuar como cristianos?

Para ayudarte a ello, te dejamos (mi hijo Carlos y yo) unas recomendaciones (para los más pequeños):

1. No pienses que es imposible lograr el “desenganche” de las pantallas.
2. Tampoco tires la toalla porque tu cónyuge no piense como tú. Es muy importante poneros de acuerdo y presentar un frente común en cuanto al tiempo y el material al que vuestros hijos van a acceder a través de las redes sociales.
3. No te dejes llevar por las rabietas que pueden producirse al limitarles el acceso a las redes.
4. Los niños tienen que aprender jugando con juguetes y con sus hermanos o amigos (cuando sea posible). El juego simbólico interactivo es parte de su educación básica.
5. Por lo tanto, juega con ellos, utilizad juegos que correspondan a su edad cronológica. Recuerda que las horas que pasas con tus hijos jugando, nunca será una pérdida de tiempo.
6. A los muy pequeños no los esponguéis a pantallas. Nos duele ver niños en el cochecito con el ipod de la madre, o en restaurantes tener a los bebés frente a teléfonos móviles o tabletas a fin de poder estar tranquilos los adultos. ¿Os habéis preguntado cómo hacíamos antes? Seguramente jugar con ellos, hablarles, dejarles que pintasen... La Asociación Americana de Pediatría (AAP), recomienda **no exponer a los niños menores de dos años**

¿Hemos enseñado a nuestros hijos a guardar siquiera un rincón en sus cerebros para que conozcan a Dios y le amen?

a ninguna pantalla.

7. No os fieis tampoco de vídeos educativos. No hay ningún estudio que confirme que son provechosos para el desarrollo de los más pequeños.

8. Recordad que, desde muy pronto en la vida, la necesidad primordial es explorar: Ver, tocar, oler, oír, moverse, andar, correr...

9. También es importante saber que los pequeños aprenderán a hablar por imitación del adulto, no a través de pantallas. La capacidad de aprender el lenguaje está directamente relacionada con las horas que pasan de interacción con sus padres.

10. La mejor alternativa para la edad preescolar es, pues, coger al niño en tus brazos e introducirlos ambos en el mundo fantástico de los cuentos, y también jugar todo lo que puedas con ellos.

Añadimos algunas otras pautas para los niños más mayorcitos:

1. La televisión la vemos mucho menos que antes, ¿verdad? Pero, de todos modos, vigila mucho a tus hijos cuando, si son un poco más mayores y se levantan temprano, encienden la TV y pasan por todos los canales buscando lo que quieren ver. Estad vigilantes; hay muchos programas muy violentos o/y sexualizados.

2. Recuerda que en Internet hay también multitud de contenidos que no son los más apropiados, ni siquiera para verlos con vosotros.

3. Preguntaros al ver lo que veis: ¿Qué puede mi hijo sacar de provecho o aprender de este programa? ¿Hay algo de lo que podamos hablar después, para mejorar sus actitudes? ¿Lo que estamos viendo concuerda con los valores que queremos transmitirle?

4. Después de contestar a esas preguntas, cuestionaros cómo podéis introducir el concepto de que, aunque algo nos parezca “normal”, ¡puede ser inapropiado para un cristiano!

5. Enséñales también todo lo que se pierden al estar perpetuamente enganchados a las pantallas (juegos juntos, lectura, creatividad...).

6. No pienses, debido a su reacción al quitarle el móvil o la tableta, que es imposible, en los

años que vivimos, rescatarlos de la adicción a las nuevas tecnologías.

7. Cualquier conducta adictiva menguará al eliminar “la droga”. En este caso es imposible eliminarla **totalmente**, porque usan también las pantallas para trabajar escolarmente, forman parte de su vida social y tienen mucho de bueno, pero...

8. Según Shane Hipps: “Si no estamos alerta, la era de la información puede atrofiar el crecimiento y crear una pubertad mental permanente”.

9. Los niños en primaria son “niños tecnológicos” y, en estos días, se hace imprescindible estructurar muy bien sus agendas para que tengan un tiempo para cada cosa (estudio y juegos on line, pero sin olvidar los juegos y juguetes convencionales).

10. No debemos entregarles a las pantallas para evitarnos nosotros el trabajo de enseñarles a perseverar en una tarea y a vencer obstáculos. Si les ayudamos nosotros, ¡progresarán adecuadamente!

Queremos terminar estas recomendaciones **reconociendo** que las nuevas tecnologías tienen mucho de bueno, **pero reflexionando** sobre el hecho de que también pueden ser un instrumento que, mal utilizado, puede hacer mucho daño a los niños y, también, a los adultos. Debemos recordar que los padres somos modelos y que tenemos una responsabilidad muy grande, **porque los niños no hacen lo que les decimos, ¡hacen lo que hacemos!** ¡Cuidad mucho el ejemplo que dais, y vigilad el uso que hacen los niños de las nuevas tecnologías! Estad a su lado, interesaos por lo que hacen y lo que ven. **Comentad con ellos los posibles peligros de la red.** Enseñad con vuestro ejemplo la importancia de cuidar la mente y de que, también y primordialmente, la Palabra del Señor tenga un espacio en sus vidas.

¿Qué os parece? 



El intestino, "segundo cerebro"

Por Eduarda Lerma - Consejera en alimentación y dietética



Hace relativamente poco tiempo que la medicina moderna empezó a prestar atención a lo que sucede dentro de nuestro intestino, más allá de digerir y procesar los alimentos. Las últimas investigaciones sobre lo que sucede ahí, nos aportan datos fascinantes.

Se estima que cada ser humano tiene alrededor de 100 billones de microorganismos que pueblan el tracto digestivo. Este conjunto de microorganismos es conocido como la flora intestinal.

Otro dato importante a retener es que alrededor del 90% de la serotonina (la serotonina es una hormona que está relacionada con el bienestar, la felicidad, el sueño, la sexualidad) se produce en el intestino. Por ello, lo que pasa dentro de nuestro estómago influye en nuestro estado de ánimo. Es frecuente encontrar personas que cuando tienen el estómago vacío pueden reaccionar de forma más agresiva; a otras les cuesta más concentrarse a la hora de trabajar. También nuestro estómago influye en nuestra calidad del sueño, ¿quién no se ha tenido que levantar alguna vez en mitad de la noche a comer algo porque no podía conciliar el sueño? Otras investigaciones apuntan a que el sistema digestivo no está subordinado al cerebro, sino que son dos sistemas nerviosos que están continuamente en comunicación. Es decir, que tanto el sistema nervioso como el sistema nutritivo central funcionan de forma independiente, pero al mismo tiempo se comunican a través del sistema simpático y parasimpático. Todas estas investigaciones llevan a los científicos a pensar que el cerebro no es el único órgano que regula nuestras emociones, sino que el sistema digestivo también lo hace, y ambos están en constante relación o comunicación. Por todo ello se le ha llamado "el segundo cerebro"

Principales trastornos del sistema digestivo

La salud del sistema digestivo es importante. Cuando se altera el ecosistema de nuestro intestino puede dar lugar a patología o trastornos, no sólo fisiológicos sino también psicológicos. Entre los fisiológicos tenemos, por ejemplo,

alergias, obesidad, gripe, osteoporosis, síndrome del intestino irritable, dispepsia, gastritis, úlceras, ardor, migraña, fibromialgia, etc.

En nuestro sistema digestivo hay un gran número de neuronas, de ahí que éste sea muy sensible a las emociones y a problemas psicológicos como depresión, cambio en estado de ánimo, ansiedad, estrés, etc.

Por todo ello, debemos ser conscientes de la importancia de cuidar nuestro intestino para que funcione correctamente.

Cómo cuidar nuestro intestino

Para que el intestino funcione correctamente, la microbiótica debe estar en equilibrio. Cuando este equilibrio se pierde por causa de una alimentación incorrecta, por abuso de antibióticos, medicamentos, o por el estrés, se producen los trastornos anteriores.

La manera en que nos alimentamos es muy importante para nuestra salud fisiológica y psicológica, pues el estómago y lo que pasa en él es clave para nuestra salud; los alimentos adecuados nos darán un bienestar y equilibrio en nuestra vida.

Alimentos recomendados para el buen funcionamiento del sistema nutricional.

Debemos llevar una dieta adecuada en la que predominen los alimentos vegetales, por su gran contenido en fibra, vitaminas y minerales: ensaladas, frutas, aceite de oliva, legumbres... Además, alimentos de origen animal, pescado, huevos y un poco de carne. Alimentos fermentados los cuales son ricos en probióticos que ayudan a repoblar la flora, como el yogur, el kéfir, los encurtidos.

Alimentos ricos en vitamina B6 como los pistachos, semillas de sésamo y de girasol, que ayudan a fabricar la serotonina y la melatonina.

Cereales integrales.

Mantener horarios regulares para las comidas.

Comer sin prisas y masticar bien los alimentos. Es bien conocido que la digestión empieza en la boca.

Eliminar la bollería industrial, las grasas trans y los alimentos procesados.

Experiencia única

Por Miriam M. Córdoba de Urquiza



Cualquier experiencia que vivamos por primera vez tiene una particularidad especial. La primera vez que manejamos solas un auto, el primer examen que rendimos en la universidad, la primera vez que cargamos a nuestro/a hijo/a en brazos, la primera vez que viajamos en avión, etc. Son todas experiencias únicas; por más que después se vuelva a repetir esa acción, el impacto ya no es el mismo.

Los medios de comunicación dicen que durante este último año la humanidad está viviendo con miedo, sufrimiento y perplejidad la aparición del coronavirus; podría decirse que es una experiencia inaugural.

Nos hallamos ante una situación enigmática, sin precedentes.

Nadie sabe interpretar y clarificar este extraño momento de tanta opacidad, cuando nuestras sociedades siguen temblando sobre sus bases como frente a un cataclismo cósmico. Y no existen señales que nos ayuden a orientarnos...

El mundo parece sucumbir frente a este enemigo invisible. Cuando todo termine, dicen, la vida ya no será igual.

Como seres humanos, **estamos llamados a aprender de todas las experiencias que nos toca vivir:** de las buenas, de las más o menos, y de las no tan buenas... Debemos mirar la situación, más que como una catástrofe, como una experiencia que nos llama a fortalecer nuestro espíritu.

No hace mucho leí estas palabras escritas por Natan Waingortin: "El patriarca Jacob, en un momento muy crítico de su vida, pelea toda la noche con un personaje misterioso y este le dice en un momento 'déjame ir porque va a amanecer, me tengo que ir'... y Jacob lo agarra antes de que se vaya y le dice 'no te dejaré ir hasta que me bendigas'... Esto quiere decir

que cuando nos enfrentamos cara a cara con nuestros miedos, nuestros traumas, nuestras experiencias duras y, en este caso, con lo que estamos viviendo con el coronavirus, no podemos permitir que transcurra como un evento del calendario; tenemos que agarrar la experiencia y poder aportar, sumar, crecer y obtener una bendición de ella".

El profeta Jeremías comparte una lección importante que aprendió de Dios de una manera única. Dios le dijo a Jeremías que fuera a la casa de un hombre que hacía alfarería en su pueblo. Cuando llegó a la casa de este hombre, observó cómo el alfarero tomaba un poco de arcilla y comenzaba a hacer una vasija.

Mientras el alfarero trabajaba, Jeremías notó que la vasija no estaba tomando la forma que el alfarero quería que tuviera, así que el hombre cambió la forma de esta y, cuando logró el cambio, se contentó con su creación, porque le pareció mejor la nueva forma de la vasija. Entonces Dios dijo algo así a Jeremías: *Quería que vieras al alfarero rehacer la vasija en otra forma. Tú, Jeremías, y todo el pueblo de Israel son como el barro en manos del alfarero, porque tú estás en mis manos. Te formaré y te haré como quiero que seas. Confía en mí, y déjame crearte como yo quiero que seas.*

Querida amiga, Dios permite en nuestras vidas infinidad de experiencias con el fin de formarnos y moldearnos. No sé cómo es tu relación con el Señor, pero sí puedo decirte que si aún no has tenido **la experiencia única** de recibirlo como tu Salvador, no dejes pasar ni un momento más, hoy es el tiempo de tomar esa decisión que te transformará para siempre. Que así sea.

Una decisión que te transformará para siempre...

LOS DESIGNIOS DE DIOS

Por Pilar López de Corral



uando estas líneas salgan a la luz, confío en el Señor que la situación producida por la infección del COVID 19 nos haya devuelto, en lo posible, a nuestra “normalidad”.

Aunque ciertamente para los creyentes que formamos la Iglesia de Cristo, nuestra normalidad deberá haber sido ajustada, ahora y siempre, a las enseñanzas de la Palabra y a la obediencia al Dios de la Palabra.

En medio de esta pandemia mundial, mucha gente ha recapacitado sobre el mal hacer de la sociedad en general con la naturaleza, el medio ambiente, la familia, la política y la justicia. Sin embargo, quedarnos con un análisis tan superficial es no haber aprendido nada. Especialmente los del pueblo de Dios, quienes debemos hacer un examen exhaustivo y profundo de nuestro compromiso con el Dios de nuestra salvación; Aquel al que llamamos Señor, pero a quien no obedecemos, al que reconocemos como santo y, sin embargo, le ofendemos continuamente con nuestra acomodación al sistema del mundo, que es diabólico.

El apóstol Juan nos exhorta: **No améis al mundo, ni las cosas que están en el mundo. Si alguno ama al mundo, el amor del Padre no está en él. Porque todo lo que hay en el mundo, los deseos de la carne, los deseos de los ojos, y la vanagloria de la vida, no proviene del Padre, sino del mundo. Y el mundo pasa, y sus deseos; pero el que hace la voluntad de Dios permanece para siempre** (1ª Jn. 2:15-17).

Decimos que es Todopoderoso, pero vivimos confiando más en los bienes que poseemos y en lo que podemos conseguir con nuestro esfuerzo que en Él como el proveedor de to-

das nuestras necesidades. **Conocemos** sus promesas, pero vivimos desdeñándolas, y seguimos preocupándonos por lo material, y por las ganancias que esta vida nos ofrece, desoyendo sus advertencias: **Ninguno puede servir a dos señores; porque o aborrecerá al uno y amará al otro, o estimará al uno y menospreciará al otro. No podéis servir a Dios y a las riquezas** (Mt. 6:24).

Por tanto os digo: **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? Mirad las aves del cielo, que no siembran, ni siegan, ni recogen en graneros; y vuestro Padre celestial las alimenta (...)** Y por el vestido, **¿por qué os afanáis? Considerad los lirios del campo, cómo crecen: no trabajan ni hilan; pero os digo, que ni aun Salomón con toda su gloria se vistió así como uno de ellos (...)** **No os afanéis, pues, diciendo: ¿Qué comeremos, o qué beberemos, o qué vestiremos? Porque los gentiles buscan todas estas cosas; pero vuestro Padre celestial sabe que tenéis necesidad de todas estas cosas. Mas buscad primeramente el reino de Dios y su justicia, y todas estas cosas os serán añadidas** (Mt. 6: 25-33).

Confiar y esperar en lo prometido por Dios, no quiere decir que no debamos cumplir con nuestras responsabilidades de trabajar y ganar nuestro sustento, sino que el mal está en las motivaciones del corazón; debemos hacerlo todo para Aquel a quien servimos y glorificamos con todo lo que hacemos, según el verso veinticuatro: **No podemos servir a dos señores...**

Decimos querer seguirle, pero no estamos dispuestas a pagar el precio, no queremos

sufrir por su causa.

Cuando durante su ministerio, atraídos por sus milagros, le seguían grandes multitudes, Jesús les advirtió del coste de ser un verdadero discípulo suyo: ***Si alguno viene a mí, y no aborrece a su padre, y madre, y mujer, e hijos, y hermanos, y hermanas, y aun también su propia vida, no puede ser mi discípulo*** (Lc. 14:26).

De nuevo, Jesús no nos está llamando a aborrecer a nadie, ni a descuidar nuestros deberes familiares, sino que se trata de quién es nuestro Maestro y Señor, y de la medida de nuestro amor por Él, que ha de estar por encima aun de nosotras mismas.

Esta es la clase de amor de la que nos habla el primer mandamiento: ***Y amarás al Señor tu Dios con todo tu corazón, y con toda tu alma, y con toda tu mente y con todas tus fuerzas*** (Mrc.12:30).

Aseguramos que Su Evangelio es el único medio de salvación, pero nos avergonzamos de proclamarlo con toda su pureza, por miedo a ser despreciadas, señaladas o aborrecidas.



En cambio, Él no sólo se hizo como nosotros, siendo el Dios del universo, sino que vivió siendo odiado y despreciado; y sufrió la muerte más cruel clavado en una cruz, para que nosotras, pecadoras y merecedoras de la condenación eterna, podamos ser perdonadas y

hechas hijas de Dios.

Sabemos que Dios odia la idolatría, pero cada una tenemos nuestros ídolos y diosillos, a los cuales servimos y amamos más que a Él, quien reclama de nosotras un amor sincero y profundo y sin ninguna sombra que opaque su brillo y su gloria.

Es muy aventurado, en ocasiones como esta, querer interpretar los planes y los designios de Dios al permitir una pandemia mundial que ha traído tanto sufrimiento y tanta inseguridad al mundo en general. Pero, es de sabias ver nuestra fragilidad ante cualquier ínfimo microbio desconocido que ataca nuestro organismo, y comprobar cómo pone nuestros planes y al mundo entero patas arriba, afectando no sólo la salud de miles de personas y causándoles la muerte, sino a todo el sistema mundial.

Dios usa muchas circunstancias para llamar nuestra atención acerca de su gobierno y su soberanía en el universo entero, y en la vida de cada una de nosotras. A veces lo hace con pequeños toques de advertencia, y otras por medio de truenos ensordecedores, como en esta ocasión, pero siempre para producir un despertar en nosotros que termine con nuestro alejamiento de sus propósitos para nuestra vida aquí y ahora.

Dios usa muchas circunstancias para llamar nuestra atención acerca de su soberanía en el universo y en nuestra vida

Examinémonos a la luz de La Palabra en oración, y pidamos a Dios que nos escudriñe, y nos muestre nuestro pecado, y nos guíe al arrepentimiento y nos conduzca a ocuparnos en todo aquello que traiga gloria y honra a su Nombre.

“...en amor habiéndonos predestinado para ser adoptados hijos suyos por medio de Jesucristo, según el puro afecto de su voluntad, para alabanza de la gloria de su gracia, con la cual nos hizo aceptos en el Amado” (Ef. 1:5-6). 

Festejando en Tierra Santa

En esta ocasión, nos pareció interesante buscar recetas relacionadas con aquella primera Navidad. Recetas cuyos ingredientes podrían haber tenido a su disposición en esos tiempos Bíblicos, aunque su cocción, por supuesto, será un poco diferente...

Por supuesto, el personaje más importante es **el Niño Jesús** envuelto en los pañales que María preparó para cubrirle. Por ello, para **primer plato o aperitivo**:

Niños envueltos en hojas de Parra



- 1 frasco de hojas de parra envasadas o unas 40 hojas de parra, frescas, medianas
- 1 1/2 tazas de arroz blanco
- 1/2 taza de lentejas, enjuagar y quitar impurezas
- 1 manojo pequeño de hierbabuena o menta, picado fino
- 1 manojo pequeño de perejil, picado fino
- 1 manojo de cebolla verde, picada fina
- 2 cebollas, picadas en cubos pequeños
- 3 dientes de ajo, picado fino
- 1 taza de tomate fresco cortado en cuadrados pequeños
- 1/4 cucharadita de: Pimentón dulce, comino, y canela
- 2 limones, uno exprimido (1/2 taza de zumo) y uno para decorar
- aceite de oliva
- sal al gusto

1. Ponemos las lentejas en una cacerola, añadimos 1 taza de agua, un poco de sal y dejamos que hiervan por unos 10 minutos para ablandar. Escurrir del agua, y pasar por procesadora si se desea.

2. Si usamos hojas frescas: Ponemos agua en otra cacerola a hervir, agregamos las hojas de parra y cuando apenas cambien de color y se ablanden un poco, las sacamos del agua. Si son preservadas

en salmuera, sacar cuidadosamente del frasco y enjuagar bien.

3. Cocinamos las cebollas y el ajo en una cacerola con unas cucharadas de aceite de oliva hasta que sean translúcidas, agregamos el arroz y lo mezclamos por unos dos minutos. Removemos del fuego y agregamos las demás verduras y las lentejas.

4. Agregamos las especias, el zumo de limón y un poco de sal mezclando bien.

5. Remover el tallo de la parte inferior de la hoja (guardar los tallos y hojas que se rompan o no llegamos a usar para la cocción).

6. Colocar la hoja del lado del revés en una superficie plana. Colocar un poco de la mezcla de arroz sobre el borde inferior y seguir estos pasos.

7. Ponemos un poco de aceite en el fondo de una olla, luego colocamos la capa de hojas extras y tallos como capa protectora. Ubicar los niños envueltos con la parte de cierre hacia abajo en forma radial, pegados los unos con los otros hasta cubrir el centro. Rociar con un poco de aceite de oliva y comenzamos a hacer otra capa hasta terminar.

8. Una vez dispuestas en la olla en su totalidad, colocamos un plato boca abajo encima para que con su peso presione y no permita que se abran.

9. Agregamos agua hirviendo hasta tapan la totalidad de la preparación, rebasando unos 2 cm. Cocinamos a fuego lento durante unos 45 minutos o hasta que veamos que una buena cantidad del agua haya desaparecido. Remover del fuego y dejar descansar en la olla unos 20 minutos antes de retirar.

10. Servir caliente o frío, decorado con rodajas finas de limón.



Para el **plato principal**, recordando a los pastores y las ovejas bajo su cuidado:

Pierna de cordero asada aromatizada con romero

- 1 pierna o paletilla de cordero (1kg)
- 1 cabeza de ajo
- 2 ristras de tomates cherry (cereza)
- 12 escalonas (ajo chalote)
- 5 ramitas de romero
- 1 vaso de vino blanco
- 5 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta

Precalienta el horno a 210°C. Haz tres o cuatro cortes paralelos en la parte superior de la pierna de cordero e introduce en cada uno, un trozo de ramita de romero (o tomillo si se prefiere). Salpiméntala. Aceitar la bandeja de horno. Aplasta con cuchillo los gajos de ajo sin pelar y pon unos cuantos sobre la bandeja agregando el resto del romero. Colocar la pierna sobre esto. Lava los tomates y retírales el rabito; pela las escalonas y distribúyelas en la fuente alrededor de la pierna; riégalo todo con aceite de oliva. Introduce la fuente

en el horno y asa la carne durante 15 minutos. Sacar del horno. Vierte en la fuente el vino blanco y un poco de agua, baja la temperatura del horno a 170° y cubre toda la bandeja con papel aluminio, sellando todos los bordes. Introducir nuevamente en el horno y continúa la cocción durante unas dos horas. Remover el aluminio y rociar bien la pierna con el jugo. Cocinar descubierto por unos 20 minutos más, dando vuelta a mitad de tiempo para que se dore de los dos lados. Una vez cocinado, sacar del horno y dejar descansar tapado unos 15 minutos antes de cortar y servir. Cabe destacar que en la bandeja del horno en la que se asan las piernas de cordero, se pueden añadir papas u otras verduras a gusto, para completar el menú.



Y pensando en los ángeles, un **postre** israelí ultra blanco con un toque de pétalos de rosa rosa y frutos secos

Malabi con almíbar de rosa y pistachos

- 4 tazas de leche (1 L)
- 2/3 taza (85g) de maizena (fécula de maíz)
- 2 cucharaditas de agua de pétalos de rosas
- 1 taza (240 ml) de crema de leche (nata)
- 1 taza (200g) de azúcar
- 1/8 cucharadita de colorante rojo culinario
- 2 cucharadas de almendras y/o pistachos picados

En un bol pequeño poner la maizena y agregar de a poco una taza de leche mezclando bien para disolver completamente. En una cacerola poner el resto de la leche, 1/2 taza de azúcar, la crema y 1 cucharadita del agua de rosas y calentar hasta el hervor. Agregar la mezcla de maizena removiendo constantemente, y cocinar a fuego bajo removiendo constantemente por unos 3 minutos más, hasta que comience a espesar. Dividir en pequeñas cazuelas o copas, cubrir con plástico y poner en la heladera a enfriar por unas 4 horas. Mientras tanto, en una pequeña cacerola disolver 1/4 de cucharada de maizena en 1/2 taza de

agua, agregar 1/2 taza de azúcar y cocinar removiendo constantemente hasta el hervor. Retirar del fuego y añadir 1/2 cucharada del agua de rosas y el colorante rojo. Quedará del espesor de un almíbar liviano. Enfriar a temperatura ambiente y agregar el almíbar al Malabi como capa roja final. Dejar en la heladera y agregar las nueces picadas para decorar antes de servir.



Por último, para no olvidar a los **Magos de Oriente**, una buena sobremesa de higos secos, dátiles, nueces, turrónes duros y blandos. Y si se consiguen, granadas preparadas con las semillas ya separadas, en un bol dorado para un toque oriental.

Escudriñando cada día..

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

Por Raquel Vázquez de Campilongo

¿QUIÉN ES MI DUEÑO?

Señor es un término que se usa en hebreo y en griego y que expresa la idea de una persona que merece respeto o ejerce autoridad. Para la designación de Dios se usa, además de Jehová, Adonai (mi Señor). En el N.T., si bien señor se puede usar para tratar cortésmente a alguien, los primeros cristianos adoptaron este nombre para Jesucristo: **“...nadie puede llamar a Jesús Señor, sino por el Espíritu Santo” (1Co.12:3); “...y toda lengua confiese que Jesucristo es el Señor, para gloria de Dios Padre” (Fil.2:11).**

Nuestros hermanos rehusaban llamar “señor” al César; solamente Jesucristo era el Señor. ¿Y para nosotras? ¿Por qué Cristo debe ser Señor en nuestra vida?

1) SU AUTORIDAD

“Él es la imagen del Dios invisible, el primogénito de toda creación (...) y él es antes que todas las cosas, y todas las cosas en él subsisten” (Col.1:15 y 17). Todo el pasaje habla de cosas visibles e invisibles que fueron creadas por Él y para Él: tronos, autoridades, potestades.

Aquí vemos la autoridad que le da el ser creador y sustentador de todo. Él nos hizo, nos conoce mejor que nadie. Pero su gran autoridad la ejerce porque: “Al que no conoció pecado, por nosotros lo hizo pecado, para que nosotros fuésemos hechos justicia de Dios en él” (2Co. 5:21).

Fuimos justificados de nuestros pecados por la intervención de Dios por medio de Jesucristo,

por el gran amor que nos tenía y nos tiene, algo inexplicable para nuestras mentes, pero real.

Él merece ser nuestro Señor porque no hay nadie que lo iguale en amor, sabiduría y poder. Me gusta el comentario que hace J. I. Packer en su libro “Conociendo a Dios”, respecto a la **majestad** de nuestro Dios: “Es eterno, infinito y todopoderoso. Él nos tiene en sus manos; pero nosotros jamás podemos tenerlo a Él en las nuestras. Como nosotros, Él es un ser personal, pero a diferencia de nosotros, **es grande**. A pesar de su constante prédica sobre la realidad del interés personal de Dios en su pueblo, y sobre la mansedumbre, la ternura, la benevolencia, la paciencia, y la anhelosa compasión que nos muestra, la Biblia nunca deja que perdamos de vista su majestad y su dominio ilimitado sobre todas sus criaturas”.

2) LIBERADOS DEL PECADO

Hemos sido liberados del pecado que nos llevaba a la muerte, y nos hemos entregado a Cristo para obedecerle: **“¿Acaso no saben ustedes que cuando se entregan a alguien para obedecerlo, son esclavos de aquel a quien obedecen? Claro que lo son, ya sea del pecado que lleva a la muerte, o de la obediencia que lleva a la justicia” (Ro. 6:16).**

La justicia que habla aquí es la que lleva a la santidad. Fuimos liberados del pecado para ponernos al servicio de Dios. Él quiere hacer más que una obra **con** nosotros, una obra **en** nosotros. Tenemos el ejemplo de los tesaloni-

censes que dejaron los ídolos y se convirtieron al Dios vivo y verdadero para servirle (1Ts.1:9).

Él espera que crezcamos en santidad, es decir, que renovemos nuestros pensamientos y ello nos lleve a renovar nuestras acciones: **“...ahora se han quitado el ropaje de la vieja naturaleza con sus vicios, y se han puesto el de la nueva naturaleza, que se va renovando en conocimiento a imagen de su Creador”** (Col.3:9-10).

Aquí resaltamos que, al haber sido liberados del pecado, hemos cambiado de dueño, y debemos considerar a Aquel que nos sacó de las tinieblas a Su luz admirable. Por lo tanto, el pecado no debe dominarnos; contamos con Su ayuda para poder vencer. En la medida en que nos refugiamos en Su Persona y nos dejamos moldear por Él, arrepintiéndonos de nuestras acciones fallidas, estamos respetando Su señorío. Además, no podemos servir a otro: **“ninguno puede servir a dos señores, porque aborrecerá a uno y amará al otro, o estimará a uno y menospreciará al otro”** (Mt.6:24). Cualquier cosa que ocupe en nuestros afectos el primer lugar, le quita el señorío a Cristo, y esto es algo que debemos cuidar a lo largo de toda nuestra vida cristiana.

3) SU PALABRA ES GUARDADA

Decía el salmista, inspirado por Dios, que en su corazón había guardado Sus dichos para no pecar contra Dios (**Sal.119:11**). El guardar aquí tiene el sentido de algo muy valioso, que se le coloca en un lugar especial, en el corazón, que es el centro de nuestros afectos. Y qué bueno es que sea el centro de nuestros afectos, porque va a estar siempre presente. Escuchaba días pasados a un hermano estudioso de la Palabra, que decía que cuando él se veía tentado a pecar, le venían a la mente textos que él tenía guardados en su corazón y mente, y eso era un freno. La misma palabra nos dice que **“Toda la Escritura es inspirada por Dios y útil para enseñar, para reprender, para corregir y para instruir en justicia”** (2 Tm.3:16).

El no obedecer Su Palabra nos lleva a decisio-

nes erradas en nuestra vida; aunque la salvación no la perdemos, ya que es por la gracia de Dios, podemos tener vidas de fracaso.

El Señor Jesús señaló que el llamarle “Señor” implica obedecerle (**Mt.6:46**), y dio un ejemplo muy gráfico de lo que significa edificar nuestra vida sobre Su Palabra. Los pasajes de **Mt.7:24-27** y **Lc.6:46-49** dicen que podemos construir nuestra vida sobre la arena, sin seguir el consejo de Cristo, o sobre la roca, siguiendo Su consejo. Era enseñanza corriente entre los judíos que la Palabra de Dios era una misma cosa con Dios. Por ello, Juan en su carta señala: **“En el principio era el Verbo, y el Verbo era con Dios y el Verbo era Dios”** (Jn.1:1), y luego en el versículo 18, explica por qué llama a Cristo el Verbo, porque: **“Es el unigénito que está en el seno del Padre, y Él le ha dado a conocer”**. Cristo nos ha declarado la mente del Padre: 1Ts.3:16. Entonces, el tener un corazón dispuesto a obedecer Su Palabra, es tener a Jesús como Señor de mi vida y construir sobre la Roca.

4) TODA LA GLORIA ES PARA ÉL

El ministerio debemos hacerlo conforme a la Palabra de Dios y al poder que Dios da, para que Él sea glorificado: **1Pedro 4:11**.

El trato con nuestros semejantes debe ser también para la gloria de Dios. En **1Co.10:23-33** vemos este concepto; aquí nos presenta el caso de convertidos que debían comportarse de tal manera que pudiesen ganar a otros y no escandalizarlos. Y muchas veces vivir para la gloria de Dios es no hacer cosas lícitas, porque son lícitas pero no convenientes: **1Co.10:23**. Todo lo que hagamos o digamos en la vida diaria, debe ser hecho para la gloria de Él: **1Co.10:31**. Y, además, **“En el nombre del Señor Jesús, dando gracias a Dios Padre por medio de él”** (Col.3:17).

Por último, debemos hacerlo de corazón, o como dice otra versión, de *buena gana* como para el Señor, y así seremos recompensadas. ¡Que Él sea, realmente, Señor de nuestras vidas! Amén. 

Eyviona

Por Graciela Abascal de Loureiro



Al final del año 2019 recibí un llamado desde Gaimán, provincia de Chubut, en la Patagonia de Argentina, de Eyviona de Roberts, una especial y querida amiga.

Gaimán es una ciudad situada en el valle del Río Chubut, muy cerca del océano Atlántico. El río fertilizó el valle y lo llenó de diversos verdes, de álamos plateados y de granjas, o “chacras”, como las llamamos aquí. Los galeses llegaron a este pueblo como inmigración a partir de 1864 y se instalaron allí con sus costumbres, pero entablando muy buena relación con los habitantes autóctonos. Se encargaron de extender la fertilidad de los campos construyendo canales para enriquecer aún más esas tierras, que, sin ese trabajo, serían páramos secos y fríos. Muchas de sus tradiciones aun pueblan el lugar y los hogares, como sus afamadas “casas de té”. El río, las plantaciones, los colores y olores, así como las costumbres de aquel pueblo, son de una hermosura difícil de describir acabadamente. Allí vive mi amiga Eyviona. De ella deseo contarles. Tiene 92 años y ese día que llamó deseaba compartir el dolor de su última tragedia. Decidí que no debía dejar esta materia pendiente, así que, en enero de 2020 viajé a Gaimán (a 1200 km de la Ciudad de Buenos Aires, en donde vivo) para, por tres días consecutivos, hablar con ella en su casa, de su vida, sus quereres, sus sentimientos y sus convicciones.

Gloria Morris la conocía bien; sabía los dolores de su vida, dolores que nunca la alejaron de Dios, sino todo lo contrario. La querida directora de la revista deseaba que contara la historia de esa mujer de Dios para bien de

otras hermanas y amigas. Eyviona no estaba preparada aún. Ahora sí. Por amor a Gloria y a ustedes, lectoras, decidí compartir sus vivencias; convencida yo en lo más hondo, de que **su actitud frente a las circunstancias más dolorosas puede ser de aliento, enseñanza y reflexión para cada una de nosotras.**

Eyviona nació en el pueblo Gaimán, en un hogar galés, junto a su hermana melliza. La mamá falleció con posterioridad al parto. El padre, sin alternativas, dio a las niñas en adopción a dos “familias del corazón”, como hoy las llama. Fue criada con amor y fue feliz, siempre conociendo la verdad de su origen. Sus tíos participaban de sus amados concursos de poesía galesa en el Valle, que reunían jurados desde el lejano Reino Unido. De allí el premio que conserva con cariño, regalado por su papá del corazón –ganador en cuatro oportunidades del mismo concurso–, un sillón de madera tallado por ebanistas, parecido a un trono. Por su parte, su tío del corazón le regaló el armonio que toca maravillosamente bien. Todo esto nos proporciona el marco cultural sobre el lugar y el modo en que nuestra protagonista pasaba sus días.

Eyviona creció y conoció a Henry Roberts; Dios puso en el corazón de ambos el amor y deseo de casarse. Corría el año 1949. Dos años después, su primo del corazón murió y le legó una herencia de 12 hectáreas en el Valle de Gaimán, a la vera del Río Chubut. Allí construyeron su famosa chacra, donde vive hoy. Desde el principio la trabajaron como campo para sembrar y tener animales, pero, sobre todo, dedicándosela al Señor. Allí se hicieron campamentos por decenas de años, de jóvenes y no tan jóvenes; distintas congre-



“EL PERDÓN TRAE PAZ; ES COMO UN PÁJARO ENCERRADO AL QUE ABRÍS LA JAULA...”

gaciones vacacionaban y escuchaban el mensaje de Dios. El hogar era centro de hospedaje permanente de siervos de Dios, de paso a la provincia de Tierra del Fuego, o como lugar de destino transitorio.

A los diez meses de casados nació Mónica, la primogénita, y dos años más tarde Diana, su segunda hija. Las niñas se criaron entre la chacra y la iglesia. Quince años más tarde sucedió el hecho que signó su vida para siempre; Carlos, el encargado de la chacra se enamoró de Mónica, su hija mayor, y la joven Mónica le correspondió aquel amor. Eyviona y Henry no vieron con agrado el noviazgo. Pese a ello, a los 18 años Mónica se casó y tuvo hijos -Patricia y Darío-, en medio de **una relación permanentemente marcada por las discusiones y la violencia.**

Por entonces Mónica trabajaba en una clínica del pueblo y mantenía una relación con su dueño. Su esposo también hacía su vida paralela, a la vez que trataba de olvidar sus problemas con el alcohol. A todo esto, Eyviona sufría hondamente pero no justificaba el accionar de su hija. Henry -cuenta Eyviona- siempre le decía a su hija “*Moniquita, hija, detente*”. Luego de dos años de duras discusiones, en una noche de marzo de 1986, Carlos, el esposo de Mónica, tras una discusión, la mató de un golpe, delante de Patricia, de 17 años y Darío, de 13. El hecho fue paralizante para Eyviona y Henry, Diana, el resto de la familia, la iglesia y toda la comunidad de Gaimán. Carlos se entregó a la policía y ya nada fue igual.

¿Qué manto, qué consuelo cubre el alma de una mujer y mamá cuya hija fue asesinada? Sólo el que viene de Dios.

El día que murió Mónica, y por tres días sucesivos, Henry fue a esa casa a suplicar, a clamar a Dios de rodillas que ordene sus pensamientos y sus sentimientos. Solo, entendió claramente en su alma que debía perdonar. Así lo transmitió a Eyviona al regresar, y ella le contestó “*yo sentí lo mismo*”.

En 1987 Eyviona vino a unas conferencias en Buenos Aires y se hospedó en mi casa. Allí la conocí y aprendí a amarla y admirarla. Amaba a Dios por sobre todas las cosas, aun en medio de sus lágrimas.



Su hogar siguió siendo un nido hospedador; su chacra, un lugar de campamentos.

Carlos estaba en la cárcel a 35 km de Gaimán. Durante los cuatro o cinco años que estuvo preso, **Henry iba semanalmente a visitarlo a la cárcel y le hablaba del evangelio.** Eyviona lo acompañó en alguna oportunidad. Fueron criticados por ello, pero sentían del Señor hacerlo. El primer cumpleaños en la cárcel, Eyviona le compró a Carlos un pantalón de regaño. La dueña de la tienda no podía creerlo, se oponía a venderle el pantalón. Con su dulzura característica Eyviona le preguntaba por qué



no debía hacerlo, exhibiendo el amor de Cristo que vivía en su interior. “Se ve que ustedes son distintos”, les decían. Así era.

En una oportunidad que muestra de cuerpo entero la entrega y dependencia de Dios de esta mujer, los visitó durante 1968 el más importante pintor de Gales, Gwladfa Kyffin. Estaba recorriendo la Patagonia, el sur de Argentina, y lo enviaron a la chacra de los Roberts. Allí observaron cómo Eyviona y Henry cuidaban la patita de una cotorrita que había llegado enferma a su casa. El pintor valoró tanto este gesto de cariño, este acto de amor, que lo retrató en sus libros de pintura que son famosos en el Reino Unido.

¿De dónde tanto amor, tanta misericordia? Sólo de Dios.

Cuando Carlos salió de la cárcel comenzó a vivir con su hijo Darío. No soportó la presión de su propia mente y decidió terminar con su vida. Se suicidó, se ahorcó. Henry y Eyviona concurren al sepelio. Henry habló de Dios en aquella reunión. El Señor les dio la fuerza necesaria para superar esta nueva prueba, juntos.

Entretanto, Patricia, hija mayor de Mónica, se casó y tuvo seis hijos, que fueron dando a Eyviona muchos bisnietos y tataranietos. Hoy constituyen su alegría y felicidad.

Hace 10 años Dios llevó a Henry a su presencia, plácidamente, como vivió. Antes de que partiera, Eyviona ya había distribuido las 12 hectáreas recibidas como herencia entre su hija Diana y sus dos nietos. Todo su pensamiento era de continuo la entrega, la generosidad.

Pero regresemos al comienzo de este relato. Eyviona me llamó a fines de 2019 contándome **una última tragedia**. Su nieto menor, Darío, se había matado, se suicidó, se ahorcó como su padre.

¿Nos damos cuenta de la densidad del sufrimiento de esta temerosa mujer de Dios? ¿Estaba desesperada? No, serena como siempre. Le pregunté cómo estaba y me respondió: *“triste, pero el dolor es una carga que comparto con Dios; no se va, menos de una madre y abuela, pero no la llevo sola”*.

Cuando viajé, tiempo después, y conversamos varios días seguidos acerca de su vida, amplió mi dimensión de su interior. ¿Cómo pudo perdonar Eyviona?, pregunté. Y su respuesta obró en mí como deseo que hoy, al leer de esta mujer de Dios, obre en ti: *“el perdón trae paz, es como un pájaro encerrado al que abris la jaula; el alma vuela a la libertad, quita, borra el rencor”*. El dolor no se va. De mitigarlo se encarga el Espíritu Santo de Dios.



Luego de conocer cada instancia de la vida de Eyviona y la intensidad de su alma para tener la capacidad de sobrellevar los momentos tan duros que atravesó, sólo nos resta reflexionar, y **pedir humildemente**

en oración a Dios que remueva nuestras miserias y seamos capaces de perdonar como hijas y siervas de Dios que somos.

Al cavilar sobre la vida de esta maravillosa mujer, anhelo que, al fin de los días, seamos como Eyviona, merecedoras del proverbio del poeta: *“Riquezas, honra y vida son la remuneración de la humildad y del temor de Jehová”* (Proverbios 22:4). 

LA MICROEVOLUCIÓN

Por Edu Lerma y Ramón Gómez

Muchos filósofos e historiadores coinciden en afirmar que la idea más influyente en el pensamiento de las sociedades occidentales hoy es el concepto de evolución.

La idea de que las cosas mejoran con el tiempo parece firmemente arraigada en nuestras mentes. Nuestra forma de hablar está repleta de expresiones y patrones de pensamiento relacionados con la idea de evolución. Hablamos de la evolución del universo, de la vida, del hombre, del arte, de la tecnología, del lenguaje, de la política, de la religión, etc.

Un concepto que también parece formar parte de nuestro pensamiento es el de la evolución de las especies. **La Teoría de la Evolución** formulada por Darwin, se ha convertido en parte de nuestra forma de pensar. Hasta tal punto, que quienes se atreven a ponerla en duda son considerados como ignorantes o fanáticos.

La Teoría de la Evolución postula que **una especie surge de otra** por medio de mecanismos naturales.

La palabra evolución, en términos generales, significa cambio. Los seres vivos cambian con el paso del tiempo. Estos cambios son causados por mecanismos naturales.

El principal mecanismo de cambio es **la selección natural de las variaciones aleatorias**. Cuando observamos la naturaleza vemos que, muy frecuentemente, los individuos de la misma especie son físicamente diferentes unos de otros. Existen muchas variedades de perros, de gatos, de arañas, etc. Con frecuencia suele suceder que ciertas variaciones permiten a los individuos que las poseen sobrevivir mejor y producir más descendencia que los otros individuos de su especie. Por ejemplo, un oso blanco tiene muchas más posibilidades de camuflarse en zonas polares que un oso pardo. Otro ejemplo serían los pájaros que posean un pico más fuerte en época de sequía. Éstos estarán mejor dotados para obtener se-

millas de frutos secos en el caso de una sequía. Los osos polares que viven en zonas heladas y los pájaros que posean un pico fuerte en zonas secas, tendrán más posibilidades de sobrevivir y dejar descendencia.

Si estas variaciones se heredan a lo largo de muchas generaciones, consiguen que **la especie se transforme adaptándose al medio en el que vive**. Los individuos menos adaptados al medio en el que han nacido, tienden a desaparecer sin dejar descendencia.

Como una ilustración de este fenómeno, podemos constatar que la mayoría de los pobladores del África subsahariana pertenecen a la raza negra, mientras que el norte de Europa está poblado por individuos de raza blanca.

Este fenómeno se conoce con el nombre de **microevolución**. La microevolución consiste en **variaciones dentro del mismo género o familia**. Los gatos varían enormemente, pero siempre son gatos. Nunca se ha observado que las variaciones transformen una especie en otra. Ni siquiera se ha observado que las variaciones hayan creado un nuevo órgano previamente inexistente.

Este patrón de variaciones, selección y adaptación consigue que las especies puedan sobrevivir en distintas zonas geográficas donde se enfrentan a climas muy diferentes. Además, **este fenómeno coincide perfectamente con la descripción que el libro del Génesis nos da de la creación de las especies**.

La microevolución no nos habla de la transformación de una especie en otra, sino de variaciones dentro del mismo género

En el relato de la creación de las especies del capítulo 1 de Génesis, se nos dice que Dios creó los animales y plantas “según su género”. La expresión “según su género” aparece 10 veces. Es evidente que el autor del Génesis quería dejar bien claro que Dios creó géneros de animales. La microevolución, por tanto, no nos habla de la transformación de una especie en otra, sino que es **una muestra de la inteligencia y creatividad de nuestro Creador**. 



ARTROSIS

Por Alicia Trovato de Úngaro - Tocoginecóloga



La artrosis es una patología **reumática**, que lesiona el cartílago articular.

Las articulaciones nos permiten el movimiento y nuestra autonomía funcional.

Las articulaciones están formadas por la unión de dos huesos a través de la cápsula articular. En el interior de las mismas, existe un fluido llamado líquido sinovial, que es producido por la membrana sinovial.

Los extremos de los huesos que se unen para formar las articulaciones, están recubiertos por el cartílago articular. Cuando este cartílago se lesiona, se produce **dolor, rigidez e incapacidad funcional**.

Debemos diferenciar la ARTRITIS de la ARTROSIS. La artritis es la “inflamación” de la articulación, mientras que la artrosis es el “desgaste” del cartílago articular. Las dos enfermedades cursan con hinchazón, dolor y rigidez, pero en la artrosis el dolor es de tipo **mecánico**, es decir, se desencadena con los movimientos y mejora con el reposo.

ORIGEN

Esta enfermedad reumática no es hereditaria, sino la consecuencia de una suma de distintos factores. Entre ellos: el factor genético (hay personas que tienen una historia familiar de artrosis), obesidad, falta de ejercicio físico, alteraciones posturales y ambientales. Otras veces se debe a un traumatismo previo, una infección, una malformación congénita, etcétera. En estos casos decimos que la artrosis es secundaria a estos procesos.

Si bien no se conocen con exactitud las causas que producen la artrosis, existen factores de riesgo asociados a su aparición:

- **Edad:** aumenta de forma exponencial a par-

tir de los 50 años.

- **Sexo:** afecta sobre todo a mujeres mayores de 50-55 años.

- **Genética:** puede ser también una enfermedad hereditaria. En concreto, la herencia genética en el desarrollo de la artrosis puede llegar a ser hasta de un 65 por ciento.

- **Actividad laboral:** la repetición de los movimientos articulares puede llevar, a largo plazo, a la sobrecarga articular. Por eso, determinadas actividades laborales (peluqueras, albañiles, etc.), pueden provocar la aparición de artrosis.

- **Actividad física elevada:** los deportistas de élite tienen mayor riesgo de desarrollar la enfermedad.

- **Menopausia:** la disminución de los niveles de estrógenos que se produce con la llegada de la menopausia, es uno de los factores de riesgo para su desarrollo.

- **Obesidad:** no parece participar en el desarrollo de artrosis, pero sí que puede agravarla en determinadas articulaciones, como las rodillas.

- **Traumatismos:** fracturas y lesiones pueden ser un factor desencadenante.

DIAGNÓSTICO

El diagnóstico de la artrosis se realiza teniendo en cuenta los síntomas que explica el paciente (dolor, limitación del movimiento y rigidez), así como la exploración que realiza el reumatólogo, en la que suele comprobar dolor y limitación de la movilidad. Las pruebas complementarias más frecuentes solicitadas, son

las radiografías simples, en las que se pueden apreciar signos típicos de artrosis.

Mediante la radiografía el médico puede distinguir los osteofitos, el pinzamiento del cartílago, las geodas subcondrales y la disminución asimétrica del espacio articular, síntomas claros de la artrosis.

Otras pruebas que se pueden utilizar en casos excepcionales son la TC (Tomografía Computada) y la Resonancia Magnética.

La Ecografía de alta resolución es muy eficaz porque muestra las partes blandas que rodean la articulación, si hay inflamación o lesión en alguna de ellas, y distingue si el perfil del hueso está alterado.

TIPOS DE ARTROSIS SEGÚN LA ZONA AFECTADA

Estudios realizados han revelado que alrededor de la mitad de la población adulta de más de 50 años, muestra signos radiológicos de artrosis, y que es más frecuente en mujeres, sobre todo a partir de 55 años.

• Artrosis de rodilla

La artrosis de rodilla es el tipo más frecuente de artrosis. Se puede distinguir entre dos tipos de artrosis de rodilla:

- **Artrosis de rodilla primaria:** está muy relacionada con el envejecimiento y con la genética, y va ligada al desgaste de las diferentes partes que forman la rodilla (los huesos, la membrana sinovial y el cartílago).

- **Artrosis de rodilla secundaria:** se suele producir por una lesión previa, como pueden ser una fractura o una lesión de ligamentos. Suele afectar a deportistas y a personas obesas, ya que el sobreesfuerzo que exigen a sus rodillas es elevado.

Como consecuencia del dolor y por la evolución degenerativa de la enfermedad, el paciente puede tener “renguera” si la enfermedad avanza. En este tipo de artrosis, el movimiento de la articulación suele causar “crujidos”.

• Artrosis de manos

La artrosis de manos es el segundo tipo de artrosis más común. Suele estar estrechamente ligado al sexo femenino y a la herencia genética del paciente. La artrosis de manos se origina en una articulación y, posteriormente,

puede extenderse al resto de la mano.

Es muy visible, ya que suele deformar los dedos y llega a afectar las tareas cotidianas, como la escritura. Durante el proceso, el dolor acompaña la evolución de la enfermedad, siendo más fuerte al principio y mitigándose a medida que aparecen los nódulos. Las molestias suelen disminuir cuando la deformación se completa. La funcionalidad de la mano puede verse afectada y la articulación puede quedar un poco flexionada o desviada.

• Artrosis de cadera

La artrosis de cadera es aquella que afecta la parte superior de la pierna. Este tipo de artrosis es bastante frecuente, aunque no tanto como la artrosis de rodilla o de mano.

De forma progresiva, se van haciendo difíciles acciones tan elementales como cruzar o flexionar las piernas, o caminar.

• Artrosis de columna

La columna vertebral está formada por muchas articulaciones. Esto provoca que se pueda desarrollar artrosis en esta zona, frecuentemente en el área lumbar y cervical.

TRATAMIENTOS

El objetivo del tratamiento es mejorar el dolor y mejorar la calidad de vida. Para ello, se dispone de varias alternativas: medidas físicas, fármacos y cirugía.

El **tratamiento farmacológico** habitualmente consiste en la utilización de analgesia convencional (paracetamol) y, si no es suficiente, se puede asociar antiinflamatorios durante la fase aguda del dolor.

Los medicamentos condroprotectores son los únicos medicamentos específicos para tratar la artrosis a largo plazo, porque actúan directamente sobre la articulación afectada. No sólo alivian el dolor y mejoran la movilidad, sino que se está demostrando que tienen capacidad para atacar la enfermedad de raíz, ralentizar el deterioro de la articulación. Entre ellos encontramos fármacos como el **condroitín sulfato**, el sulfato de **glucosamina** y el **ácido hialurónico**.

La cirugía se recomienda sólo si el paciente se encuentra en un estadio final de la enfermedad. Los especialistas recomiendan como opción terapéutica, la cirugía con prótesis. 



Y tú, Belén de Judá

¡Qué pequeña era Belén!
¡Qué pequeño era el mesón!
Aún más pequeño el pesebre
que de cuna le sirvió
a Jesús, el Rey de reyes.
Pero allí, en aquel lugar,
el Verbo se hizo carne
y nos vino a rescatar
de nuestras culpas y males.
Nace Jesús, y al nacer,
de gran humildad da ejemplo,
pues los cielos de los cielos
no lo pueden contener.
No obstante, siempre eligió

los más humildes lugares;
Predicó sobre una barca
o en lugares prominentes,
y desde allí aleccionó
y conmovió a las gentes.

Las zorras tienen sus cuevas,
las aves tienen sus nidos,
y el bendito Hijo de Dios,
con toda su realeza,
no posee ni un lugar
do reclinar la cabeza.
Era Autor del universo
y nada de suyo tenía;

muchas veces, con amor,
en su hogar Marta y María
hospedaron al Señor.
Y cuando muere Jesús,
al tener que sepultarlo,
lo sepultan sus amigos,
como así estaba predicho,
en un sepulcro prestado

¡Qué pequeña era Belén
y qué pequeño el mesón!
Aunque mucho más pequeño
es mi pobre corazón...
¡Pero Jesús es su Dueño!

Por Sagrario Bartolí

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