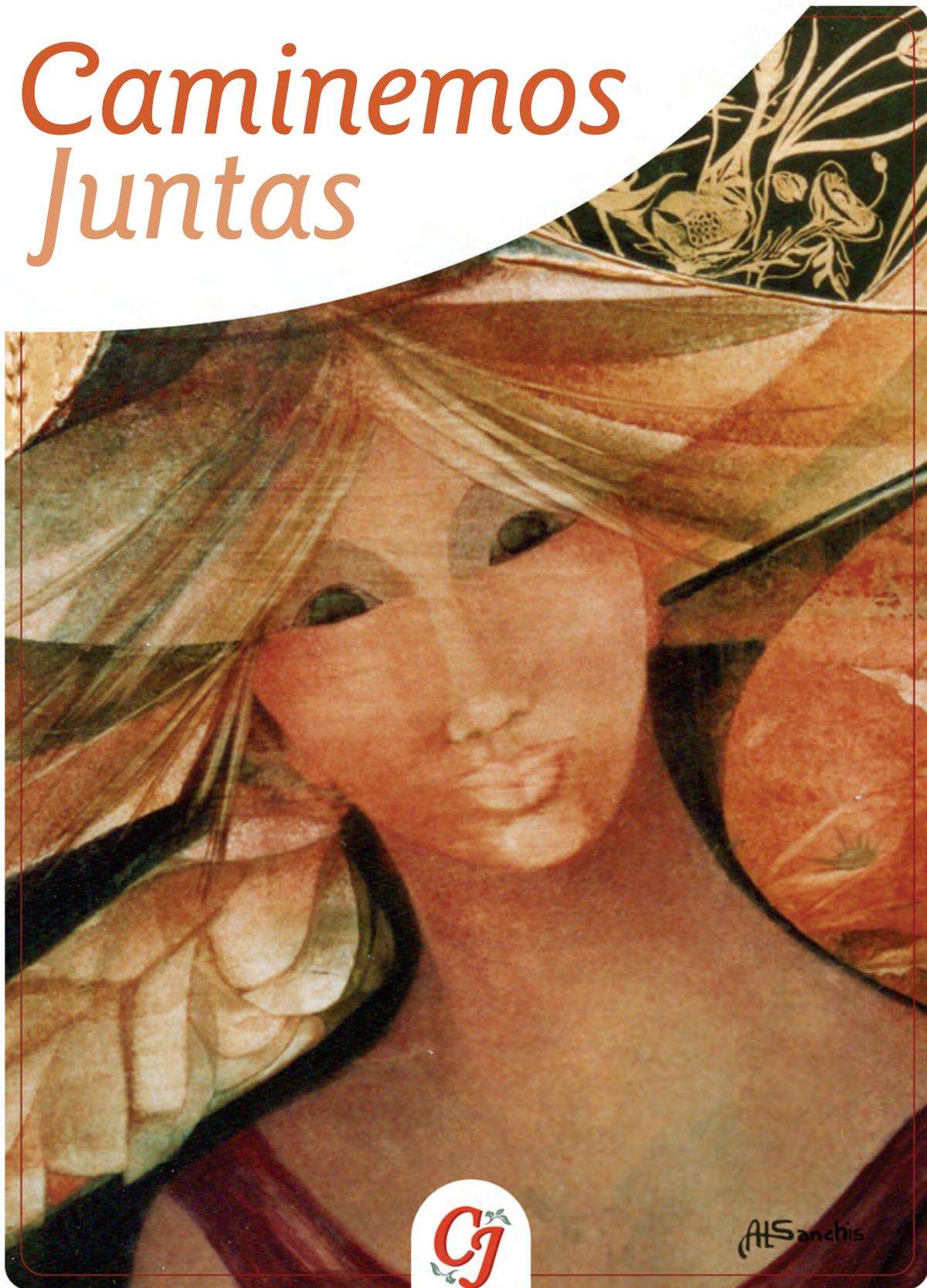


Camínemos Juntas

ENERO - FEBRERO 2021 • N.º 184



ALSanchis

SUMARIO

AÑO 31
ENERO - FEBRERO 2021
Nº 184

EDITORIAL

3

ESTUDIOS BÍBLICOS

ESCUDETRIÑANDO CADA DÍA...

32

Vida en abundancia (I)

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

ARTÍCULOS



¿Cómo amamos a Dios?

4

Débora Fernández de Byle

Tenemos la oportunidad de vivir amando a Dios, ¡no la dejemos pasar!

¡No estamos solas!

6

Natalia Falcón de Sese

Buscar a Dios es un aprendizaje...

Una puerta de esperanza

8

Dioma de Álvarez

¿De dónde parte el goce de la comunión con Dios?

PLANTAS DE LA BIBLIA

10

La palmera

Mª Cristina Jamarlli

Creación de tierra y eternidad...

No comprometas tu libertad

12

Trini Bernal

¿Qué fácilmente podemos poner en peligro nuestra libertad!

EL MATRIMONIO Y SU PROBLEMÁTICA

¿Paz o conflicto con los suegros?

14

G. Elisabeth Morris de Bryant
Y cómo afecta esto a nuestro matrimonio.

INQUIETUDES JUVENILES

16

¡Ánimo!

Miriam Bisio

El ánimo es importantísimo a la hora de buscar nuestra motivación.



Amor inteligente

18

Margarita Burt

Dios nos ama con un amor inteligente. ¿Cómo?

Perspectivas de cambio

20

Chelo Villar Castro

¿Qué actitud tomar cuando en el trayecto de nuestra vida las cosas cambian?

MÚSICA... Y LETRA

22

El que habita al abrigo de Dios

Mª Luisa Villegas Cuadros

Confiar en Sus promesas es ¡protección en la batalla!

LA MAMÁ Y EL NIÑO

24

Madres sabias

Ester Martínez Vera

Hemos de construir desde el ejemplo...

PARA TI, AMIGA

26

Una pausa

Miriam M. Córdoba de Urquiza
¿Te estás evitando a ti misma?

POESÍA

27

Mi voz entre las cuerdas de una guitarra

Rosa I.S. de Kukín

Paciencia...

28

Karina Ribera de Aparicio

Una virtud para la vida.

LA EDAD DE ORO

30

Creer en la Gracia de Dios

Pilar López de Corral

El crecimiento y el fruto... van siempre de la mano.

MUJERES QUE DEJARON HUELLA

34

Lettie Cowman

Gloria Rodríguez Valdivieso
Pescadora de perlas...

CREACIÓN Y CIENCIA

36

Introducción al origen del hombre

Ramón Gómez

Los creyentes en la teoría de la evolución esperaban encontrar... individuos semihumanos.

COMUNICANDO...

39

SALUD

ALIMENTACIÓN Y SALUD

37

El metabolismo

Eduarda Lerma (Consejera en Alimentación y Dietética)

CONSULTORIO MÉDICO

38

Herpes zoster (Culebrilla)

Dra. Alicia Trovato de Úngaro

Caminemos Juntas

LA REVISTA CRISTIANA PARA LA MUJER DE HOY

FUNDADORA: Gloria Q. de Morris

Año 31 • Enero - Febrero 2021 • N°184

DIRECTORA:

Débora Fernández de Byle

SUBDIRECTORA:

Elisabeth Morris de Bryant

ADMINISTRACIÓN:

Trini Bernal Boada

REDACCIÓN:

Gloria Rodríguez Valdivieso

DISTRIBUCIÓN:

Dámaris de la Paz Sánchez

REVISTA AUDIO PARA NO VIDENTES:

Laura González Fernández

DESEÑO 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, 3°

41010 Sevilla - ESPAÑA

PORTADA:

Retablo por Anna H. Sanchis

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

La esperanza es un estado del ánimo en el cual se nos presenta como posible lo que deseamos. ¡Qué hermoso estar siempre en este estado! Porque cuando tenemos en nuestro horizonte la posibilidad de conseguir aquello que anhelamos, todo lo demás, los problemas y obstáculos de la vida diaria, se minimizan. Es por ello que los que amamos y creemos a Dios, hemos de estar siempre esperanzados, sabiendo y viendo delante de nosotros, una eternidad con Cristo, nuestro deseo más profundo.

Pero, además de esta constante esperanza gloriosa, al llegar enero solemos sorprendernos en este estado de ánimo también, mirando a los planes y deseos para el año que comienza. Y debe ser así, sobre todo este año, con todo lo que dejamos atrás; porque la vida sigue, nuestro Dios nos la concede porque Él es su autor, y tenemos que respetarla, disfrutarla y utilizarla lo mejor que podamos. Por eso, aunque haya pandemias, pérdidas, incertidumbres y tristeza, seguimos adelante, sabiendo a Quién hemos creído y esperando en sus promesas.

*En Caminemos Juntas también son tiempos de cambio, pero seguimos adelante esperanzadas y confiadas en el poder, la fuerza y la solidez de nuestra Roca, que sabemos es nuestro Señor Jesucristo. Después de 21 años de una sobresaliente colaboración en este ministerio, **Teresa Alemán**, amada administradora y mucho más, va a cambiar su labor dentro del Reino. El Señor la llama a otras cosas, y no podemos sino pedirle a Él que la ayude, bendiga y prospere en su nueva labor, tal y como lo hizo durante estos 21 años en *Caminemos Juntas*. ¡¡Gracias, Teresa!! Te vamos a echar muchísimo de menos. Pero damos gracias a Dios porque quedamos en buenas manos, ya que Él proveyó a nuestra amada **Trini Bernal**, quien a partir de ahora quedará a cargo de la administración.*

*Y como no hay dos sin tres, también os tengo que comunicar que este es mi último número como directora de *Caminemos Juntas*. Algunas sabéis que tuve un revés en mi salud, lo cual ha hecho que tenga que replantearme algunas cosas. Y aunque voy a seguir con mi trabajo de edición en la revista, delante del Señor creo que otras pueden hacer mejor el trabajo de dirección; alguien con más empuje y preparación para los desafiantes tiempos que vivimos. Por eso, a partir del próximo número, **Elisabeth G. Morris de Bryant** será quien lleve las riendas de *Caminemos Juntas*, y sé que el Señor bendecirá y prosperará su labor. Ella lleva este ministerio en el corazón, y con seguridad nos conducirá a nuevas alturas.*

Doy las gracias a cada una de las suscriptoras y colaboradoras de la revista, las cuales han hecho que estos años de directora hayan sido no sólo un privilegio sino una bendición para mi vida. ¡Adelante! ¡Esperanzadas! Porque lo mejor está aún por venir.

Débora

¿Cómo amamos a Dios?

Por Débora Fernández de Byle

Hace un par de semanas, cantábamos en la iglesia un cántico, dirigido a Dios, en el que decíamos: “Te anhelo, te necesito, te amo más que a mi ser”. Son palabras en principio hermosas, apropiadas, pero que me dejaron pensando... Y, aparte de la constante alusión egocéntrica, a uno mismo, me sorprendió la última afirmación: “te amo más que a mi ser”. ¿Es eso cierto? ¿Cantamos lo que es verdad? ¿Amamos a Dios más que a nosotros mismos? Estas preguntas me llevaron a la reflexión que a continuación comparto con vosotras.

Hay conceptos que están diariamente con nosotros pero que no por ello entendemos en su totalidad. Un ejemplo sería “la paz de Dios”, que sobrepasa todo entendimiento, es decir, que no podemos comprender, descifrar, explicar, por mucho que nos esforcemos. Del mismo modo, el **amor** es algo tan complejo, intangible, incluyente, tan multiforme en sus manifestaciones, que es difícil de definir y asimilar. Recordemos que ¡Dios mismo se define con esa palabra!! Y no hay nada más fuera de nuestra capacidad de entendimiento que el infinito, justo y a la vez lleno de gracia Dios. ¡Gracias, Señor, porque te revelaste a nosotros!

A pesar de todo, las varias definiciones que podemos encontrar en los diccionarios, arrojan luz sobre lo que es y significa el amor. A continuación, una de ellas, la que más me ayudó a mí: “Sentimiento que mueve a **desear** que la realidad amada (otra persona, un grupo humano o alguna cosa), alcance lo que se juzga su bien, a **procurar** que ese deseo

se cumpla y a **gozar** como bien propio el hecho de saberlo cumplido”.

Como vemos, si leemos con detenimiento estas palabras, hay dos “implicados” en esto de amar: el que ama, y el que es amado. Pero la “actividad” de amar se reduce a una de las partes, no tiene por qué haber reciprocidad. Además, vemos también en la definición, que el que ama comienza por sentir, pero ni mucho menos se limita a esto. El que ama, desea el bien del objeto de su amor, procura que se lleve a cabo ese bien, y se goza cuando es así. Es decir, **amar está intrínsecamente unido al bien: lo deseamos, lo procuramos y nos gozamos con él.** Lo planeamos, lo hacemos y disfrutamos de él. Volveremos a retomar esta idea un poco más adelante.

Vayamos ahora a una de las afirmaciones que el apóstol Juan nos transmite de parte de Dios y que alumbraba también, y mucho, nuestra búsqueda de lo que el amor es y significa: “Y nosotros hemos conocido y creído el amor que Dios tiene para con nosotros. Dios es amor; y el que permanece en amor, permanece en Dios, y Dios en él (...) Nosotros le amamos a él, porque él nos amó primero. Si alguno dice: Yo amo a Dios, y aborrece a su hermano, es mentiroso (...) El que ama a Dios, ame también a su hermano. Todo aquel que cree que Jesús es el Cristo, es nacido de Dios; y todo aquel que ama al que engendró, ama también al que ha sido engendrado por él (...) Pues **este es el amor a Dios, que guardemos sus mandamientos;** y sus mandamientos no son gravosos” (1ª Jn.4:16-5:1). Es este un tratado acerca del amor en sus distintas formas. En otras ocasiones he-

Tenemos la oportunidad de vivir amando a Dios, ¡no la dejemos pasar!



mos hablado del amor de Dios hacia nosotros o del debido amor hacia nuestros hermanos, pero ¿qué de nuestro amor a Dios? Juan nos enseña cómo se manifiesta ese amor que profesamos, justo al final de este pasaje, como colofón a todas las otras “formas de amor”: Este es el amor **a Dios, que guardemos sus mandamientos**. Muy claro, simple, concreto... pero difícil de llevar a cabo.

Amar a Dios no es fácil, porque conlleva obedecer lo que Él nos pide. ¿Dónde nos lo pide? En la Biblia. ¿Qué nos pide que obedezcamos? Su voluntad. Sus mandamientos, todo lo que el Señor Jesús nos recordó, desglosó y aumentó mientras estuvo con nosotros, así como las posteriores instrucciones reveladas por el Espíritu Santo y que llegaron a nosotros a través de los escritores bíblicos.

Obedecer no es fácil, pero es la demostración de que realmente amamos a Dios; no de palabra ni de lengua, sino de hecho y en verdad (1ªJn.3:18). Por eso me cuesta cantar ciertas afirmaciones, porque, si soy sincera, tengo que admitir que no doy la talla, y que confío en la gracia de nuestro Dios para poder siquiera dirigirme a mi Señor.

Pero, ¡no desmayemos! Este mismo pasaje que tan claramente nos explica en qué consiste el amor a Dios, nos asegura que esa obediencia en la cual consiste, no nos es gravosa. ¿Por qué no? Pues porque, como decíamos al principio, el que ama considera un gozo procurar el bien de la persona amada, **y si amamos a Dios, es para nosotros un gozo hacer lo que Él quiere; no es una imposición, sino algo que emana de nuestro**

afecto por Él, y nos llena de alegría poder llevarlo a cabo; por tanto, no nos es gravoso. Dios derrama de su amor en nuestros corazones y con ello la capacidad para obedecerle voluntariamente, con alegría y satisfacción. Además, no sólo nos llena de gozo poder hacer la voluntad de Aquel a quien amamos, sino que, además, tenemos la promesa de que al hacerlo estamos bendiciendo nuestra vida. Moisés, como Juan, sabe del amor de Dios, y nos ayuda a entenderlo un poco más: “Os he puesto delante la vida y la muerte, la bendición y la maldición; escoge pues la vida...; **amando a Jehová tu Dios**, atendiendo a su voz, y siguiéndole a él; porque él es vida para ti, y prolongación de tus días” (Dt.30:19). “Porque yo te mando hoy **que ames a Jehová tu Dios**, que andes en sus caminos, y guardes sus mandamientos, sus estatutos y sus decretos, para que vivas y seas multiplicado, y Jehová tu Dios te bendiga en la tierra...” (Dt.30:16).

¿Amamos de verdad a Dios? ¿Seguimos sus mandamientos? ¿Hacemos su voluntad? ¿Nos gozamos al hacerla? Son preguntas que cada una de nosotras debe responder a sí misma, con sinceridad. Lo que es seguro es que siempre podemos aumentar ese amor que decimos tenerle, porque siempre podemos hacer más para agradar a nuestro Dios; hasta que lleguemos a la altura de Cristo. Si leemos la Biblia, sabemos lo que Él quiere, lo que espera de nosotros, sus hijos, y por tanto tenemos la oportunidad de **vivir amando a Dios**; esto es, vivir obedeciendo su voluntad.

¡Ayúdanos Señor a amarte, porque ese es nuestro gozo!

¡NO ESTAMOS SOLAS!

Por Natalia Falcón de Sese

“Jehová, que me ha librado de las garras del león y de las garras del oso, él también me libraré de la mano de este filisteo. Y dijo Saúl a David: Ve, y Jehová esté contigo”.

Los hermanos de David desmerecieron su trabajo; “sólo cuidas unas pocas ovejas”, dijeron. Sin embargo, cuando leemos las páginas de la Biblia descubrimos que ¡David hizo muy bien su “poco trabajo” a vista de los demás! ¡Él defendió como nadie a esas “pocas” ovejas! Luchó contra leones y osos, quitándolas de sus garras... Había que ser muy valiente para hacer esto frente al fuerte rugido de un león o de un oso, ¡incluso estando entre sus garras!

También fue valiente para sufrir las consecuencias... ¡una y otra vez! Porque me imagino que luego de cada lucha David quedaría herido, golpeado, lastimado, cansado y débil, tras semejante esfuerzo físico.

Sin embargo, aunque era dura la lucha, David era fortalecido para afrontar la próxima situación difícil y ¡siempre salió victorioso!

¡Dios estaba a su lado para defenderlo, sostenerlo y darle nuevas fuerzas!

¡GANEMOS BATALLAS EN SUS FUERZAS!

David le respondió: «Sí, yo soy el pastor de las ovejas de mi padre, pero cuando un león o un oso viene a llevarse algún cordero del rebaño, yo salgo tras el león o el oso, y lo hiero y lo libro de sus fauces. Si el animal me ataca, con mis manos lo agarro por las quijadas, y lo hiero hasta matarlo. No importa si es un león o un oso, tu siervo los mata. Y este filisteo incircunciso es para mí como

uno de esos animales, porque ha provocado al ejército del Dios vivo».

Tal vez podemos sentirnos identificadas con David...

Nosotras no luchamos con osos y leones en nuestra vida cotidiana, pero ¡luchamos! de muchas maneras. El Señor conoce cada una de nuestras batallas, también aquellas que tal vez nadie conoce. Situaciones difíciles que se presentan inesperadamente y nos hieren, nos lastiman, nos duelen... Situaciones que nos quitan las fuerzas... Sin embargo, en medio de esas situaciones podemos experimentar que ¡no estamos solas!

David confiaba plenamente en Dios. Aunque era muy joven, pudo experimentar el poder de un Dios real que lo rescató una y otra vez en medio del peligro. ¡Él es quien nos libra! ¡Él es quien rescata nuestra vida! ¡El Señor libró a David de las garras del oso y el león! No fue su propia destreza.

Él conoce nuestras luchas, y nunca nos abandona. Dios conoce que, al igual que David, nos enfrentamos con valentía a situaciones difíciles.

Nuestro corazón tiene que alentarse sabiendo que cada lucha, cada prueba es una oportunidad para aprender a confiar más y más en el Dios Viviente.

Coloquemos cada situación difícil en la Presencia de Dios, hablemos de esto con Él, doblemos nuestras rodillas y rindamos nuestro corazón ante el único que puede darnos la salida.

Buscar a Dios es un aprendizaje, que nos llevará a experimentar la presencia de Dios en todo lo que hacemos



Cada día, cada nueva mañana nos recuerda que Él está a nuestro lado, mostrándonos su amor y misericordia. ¡Dios tenía un propósito! ¡Había un plan! ¡Esto era una preparación! ¡Había grandes expectativas y sueños por cumplir! ¡Pronto David lo descubriría! ¡Lo mejor estaba por venir!

Bajo el cuidado de Dios

Fue en el campo donde David comenzó a experimentar el cuidado de un Dios fuerte. Su Confianza en Él crecía más y más. ¡Dios nunca lo había abandonado! Por ello, vez tras vez seguía confiando en su Dios.

Dentro de su corazón crecía un amor tan grande hacia Dios, que sólo Él podía percibirlo y apreciarlo. David comprobó que no estaba solo. ¡El Señor estaba con él como un poderoso Gigante! ¡Qué hermoso poder tener la visión de David para darnos cuenta y contemplar a Quien tenemos a nuestro lado, aunque no lo veamos!

Dios tenía grandes planes y sueños por cumplir en la vida de David. Sin saberlo, sus luchas ¡sólo eran parte de la preparación que necesitaba para afrontar lo que vendría!

David sería el próximo rey en Israel, y aunque él desconocía los planes de Dios, caminaba seguro hacia aquello que Dios estaba preparando para él. **Dios apreciaba en la vida de David aquello que nadie podía ver.** David estaba en el campo... en un lugar solitario donde rara vez alguien lo veía. Lejos de toda apariencia, vivía de una manera simple y poco llamativa a la vista de los demás. Allí en la soledad del campo de su padre, David disfrutaba, diariamente, de estar mucho tiempo a solas con Dios. Apreciaba la hermosura de Dios en la sencillez de lo co-

tidiano. Sabía de los placeres simples de la vida, como oír el sonido de los arroyos, las aves, el viento y los balidos de los corderos que respondían a su voz. Inspirado por la hermosura de esa “música” del mundo que lo rodeaba, tomaba su arpa y alzaba su voz en alabanza a Dios.

Porque David tenía un corazón lleno de alabanza y adoración personal a Dios. Tenía un corazón unido a Dios, y la mejor manera que encontraba para expresarlo era a través de hermosas canciones llenas de alabanza y adoración. Cada canción subía hasta la misma presencia de Dios, como una exquisita ofrenda de amor deleitando sus oídos y su corazón.

¡Qué hermosa debió ser la melodía que compuso para el Salmo 23!

Al mirar a David, el Señor podía contemplar el corazón de un siervo rendido a Él. Veía en su corazón, el de un joven que iba camino de ser sabio y entendido. Observaba un **corazón que buscaba a Dios cada día.**

¿Busca nuestro corazón a Dios diariamente? Buscar a Dios es un aprendizaje, que nos llevará a experimentar la presencia de Dios en todo lo que hacemos.

Dios era la fuente que llenaba de vigor el corazón de David.

Ese mismo vigor es el que Dios puede darnos si buscamos ser mujeres sabias en Él. Si buscamos su corazón.

Recordemos que **¡No estamos solas! Dios camina a nuestro lado** y también va delante abriendo caminos donde no los hay. Caminemos confiadas tomadas de Su mano.

“El Señor no mira lo que mira el hombre; pues el hombre mira lo que está delante de sus ojos, pero Dios mira el corazón” (1 Samuel 16:7).

Una puerta de esperanza

Por Dioma de Álvarez

Tal vez, en algún momento de nuestra vida experimentaremos u observaremos a otros enfrentar experiencias muy difíciles, situaciones muy dolorosas y angustiantes, ante las cuales, pensaremos y buscaremos todas las soluciones posibles. Tocaremos una puerta aquí y otra allá. ¡Cuánto anhelaremos una puerta de esperanza, que nos arroje luz y guía para el camino!

En la Biblia vemos que, en ocasiones, algunos profetas de Dios fueron llamados a soportar una gran aflicción durante sus ministerios. Oseas, un temeroso hombre de Dios, cuyo nombre significa: “Jehová salva”, llevó a cabo su servicio bajo una prueba muy dolorosa. Dios le llama a casarse con una mujer que le sería infiel. Además, le ordena a Su siervo que luego de que su esposa lo abandona, fuera y la comprara en el mercado público y la volviese a llevar consigo en bendición. La Biblia deja claro que la experiencia de este hombre consagrado a Jehová era una señal para la nación de Israel.

El profeta, con el corazón desgarrado por la infidelidad de la mujer que se había prostituido, recibe el mandato divino de amarla, buscarla y cuidarla. Él mostró obediencia inmediata, sin argumentar nada. **Su propia experiencia fue el medio que Dios usaría para ilustrar la sorprendente gracia Suya hacia Israel, descarriada y pecaminosa.** Oseas profetizó principalmente contra el reino del norte (Israel), su corazón se abrumó grandemente cuando observó la diaria apostasía de ellos. El pueblo de Dios tenía un corazón dividido. El Señor dice de ellos:

“Se iba tras sus amantes y se olvidaba de mí” (Oseas 2:13 c). Algo similar experimentó el profeta con la madre de sus hijos: “Porque su madre se prostituyó; la que dio a luz se deshonró, porque dijo: Iré tras mis amantes, que me dan mi pan y mi agua, mi lana y mi lino, mi aceite y mi bebida” (Oseas 2:5). No obstante, Dios le dice que continúe amándola, porque así ama Él a su pueblo; no porque ellos lo merecieran, sino porque es manifestación de Su naturaleza. Warren W. Wiersbe comenta: “El profeta tuvo que experimentar profunda agonía en su matrimonio debido a los pecados de su esposa, pero todo fue una lección objetiva divinamente enviada tanto para él como para su pueblo”.

El infalible amor de Dios por Israel es el tipo de amor que Él tiene hacia nosotros mediante Jesucristo. Un amor que nunca puede ser comprado o destruido. Pero **ese amor perfecto no puede encubrir el pecado, porque Dios es santo y el pecado debe ser expuesto.** Este amor no puede pasar por alto el pecado de Su pueblo, porque Dios es justo y por eso debe castigar. Entonces, es necesaria la disciplina, porque “el Señor al que ama, disciplina, y azota a todo el que recibe por hijo” (Hebreos 12:6). Les dice: “Y la castigaré por los días en que incensaba a los baales, y se adornaba de sus zarcillos y de sus joyeles, y se iba tras sus amantes y se olvidaba de mí...” (Oseas 2:13). Israel había actuado en infidelidad al Señor. El profeta vio cómo el amor infalible de Dios se manifestaba con una mano disciplinaria. Él permitiría que los crueles asirios invadieran y llevaran cautivo a Su pueblo. ¿Por qué? Hay una sola respuesta: **el amor siempre disciplina para hacer mejor al hijo.**

El goce de la comunión con Dios tiene como necesario punto de partida la confesión de nuestros pecados

La causa de Israel es indefendible. Dios pronuncia la sanción: “Por tanto, he aquí yo rodearé de espinos su camino...” (Oseas 2:6a). “Por tanto yo volveré y tomaré mi trigo... Descubriré su locura... le haré cesar de todo gozo” (Oseas 2:9-11) y uno podría aguardar un castigo más severo todavía. Es difícil para un corazón herido por el engaño de la infidelidad restaurar la intimidad y la confianza; pero para el corazón de nuestro Dios no, porque Su amor es perfecto: todo lo sufre, todo lo espera, todo lo soporta.

El Señor mismo da la solución, les ofrece un trato diferente al que podríamos esperar: “Pero he aquí que yo la atraeré y la llevaré al desierto, y hablaré a su corazón” (Oseas 2:14). ¡Incomparable gracia de Dios!

El pecado de los suyos viene a ser para Él la ocasión propicia para desplegar su infinita misericordia. En lugar de echar a la “esposa” ingrata y culpable, la toma de la mano y, a solas con ella, le habla de manera tal que conmueva su corazón. Pero nos resulta extraña la solución que ofrece: “Le daré el valle de Acor por puerta de esperanza” (Oseas 2:15). Pero ¿por qué mencionar este siniestro valle? ¿Acaso no evoca el pecado de Acán y sus desastrosas consecuencias? (Josué 7:26). Ese lugar sólo recuerda turbación y angustia al pueblo de Dios. Sin embargo, **Dios lo escoge para hacer de él, de ahí en adelante, una “puerta de esperanza”**. Moralmente es lo mismo para nosotras,

porque el Señor es inmutable. El valle de la turbación, es el lugar en que tendremos que responder ante Dios por nuestras faltas; allí el pecado es confesado y, tal como sucedió con Acán, tendremos que decir: “Verdaderamente yo he pecado contra Jehová... Y así y así he hecho” (Josué 7:20).

David entró también a este valle. La angustia de haberle fallado al Señor le llevó a clamar: “Contra ti, contra ti sólo he pecado, y he hecho lo malo delante de tus ojos...” (Salmos 51:4a). Con frecuencia nos es necesario entrar a esta “puerta de esperanza”. Cuando el corazón se ha ido tras otros amores,

cuando, tal vez, como Israel, hemos tratado de cubrir los pecados con un manto de religiosidad que nos mantiene autoengañadas por años, y obstinadamente hemos resistido a la voz del Espíritu Santo, entonces, Él nos llevará a perder las esperanzas en el goce terrenal y la confianza en nosotras mismas, de modo que podamos llamar a la puerta de Su misericordia, mediante la fiel intercesión de nuestro gran Sumo

Sacerdote, Cristo Jesús. Para mostrarnos así que el goce de la comunión con Él tiene como necesario punto de partida la confesión de nuestros pecados. Sí, como lo dice el apóstol: **“Si confesamos nuestros pecados, él es fiel y justo para perdonar nuestros pecados, y limpiarnos de toda maldad”** (1 Juan 1:9). 



La Palmera, creación de tierra y eternidad

Por M^a Cristina Jamarlli



El justo florecerá como la palmera” dice la Biblia. Este árbol fue siempre asociado con las tierras del Antiguo Testamento, pues en todas sus historias ella estuvo para proporcionar sombra bajo el caluroso sol e indicando con su presencia alguna fuente de humedad. Florece en suelos bien regados, y produce frutos como los dátiles, elemento valioso en los países que disfrutaban de ellos. Fue incorporada en los adornos arquitectónicos de Salomón en sus templos, con tallas en sus paredes y puertas (1Reyes 6:24-36). El profeta Ezequiel en los capítulos 40 y 41, la menciona en su visión del templo, probablemente esculpida al igual que el león y el querubín. Nuestro pensamiento va más allá, a la profecía del Siervo de Jehová, cuando en Isaías 53:2 leemos: “Subirá cual renuevo delante de Él, y como raíz de tierra seca”.

La palmera vive mejor cerca del agua, y probablemente el salmista la tenía en mente cuando escribió: “Será como árbol plantado junto a corrientes de aguas, que da su fruto en su tiempo”.

Se caracteriza por su tronco recto y esbelto sin ramificaciones, rematado en lo alto por un penacho de hojas. A diferencia de muchos árboles, su tallo no aumenta en grosor con el tiempo, limitándose a crecer en altura por su ápice. Además, el tronco es una sólida masa de fibras en lugar de madera real. Esa fibra, además de unas raíces profundas, hace que la palmera sea algo elástica o flexible. Por eso, jamás se verán palmeras arrancadas del suelo después de un

vendaval; por sensatamente inclinarse con la fuerza del viento, para luego enderezarse cuando ha pasado. Nosotros también **debiéramos ser flexibles como ellas**, para no quebrarnos.

Además, su altura y rectitud le permiten elevarse por encima de aquello que podría afectar a otros árboles, y los hace visibles desde lejos, recordándonos de **la rectitud que debiera caracterizarnos también a nosotros**, como creyentes: “para que seáis irreprochables y sencillos, hijos de Dios sin mancha en medio de una generación maligna y perversa, en medio de la cual resplandecéis como luminarias en el mundo” (Fil.2:15).

A su vez, otra característica especial de la palmera es que siempre está creciendo, mientras está viva. Algunos árboles y arbustos, aunque vivos, no crecen. Esto nos recuerda que **la vida cristiana debe ser siempre progresiva, creciendo en gracia** (2P.3:18). También nos recuerda que debe ser una continua batalla contra el mal y la vieja naturaleza.

Su follaje es siempre verde y lleva fruto; por cierto, a una distancia del suelo y apuntando al cielo. **Así debe ser la vida del creyente**, fructífera, según vemos en el capítulo 15 del evangelio de Juan y en el deseo expresado por Pablo: “busco fruto que abunde en vuestra cuenta” (Fil.4:17).

La palmera es un emblema apropiado del verdadero creyente con respecto a su situación:

Es uno de aquellos árboles que se encuentran siempre cerca de alguna fuente de agua, porque no puede existir sin ella. Por eso cuando el viajero va cruzando un árido desierto y divisa a la distancia una o más palmeras, se goza porque sabe que allí encontrará lo que tanto necesita; un oasis donde podrá saciar su sed. En este sentido, cuando quisimos señalar cuál era el deseo que teníamos acerca de qué fuera nuestro hogar, pusimos una placa al lado de la puerta de entrada, con la única pero suficientemente explícita palabra: "Oasis".

Asimismo, la palmera es un apto emblema del creyente **con respecto a su propagación**. Los naturalistas que han estudiado este proceso, nos informan que "sus raíces, además de ser profundas, se extienden por debajo del suelo, y surgen más allá para producir más palmeras". Del mismo modo, nosotros cuanto más arraigados estemos en el Señor y Su Palabra, más podremos extender Su mensaje y producir más fruto para Su gloria.

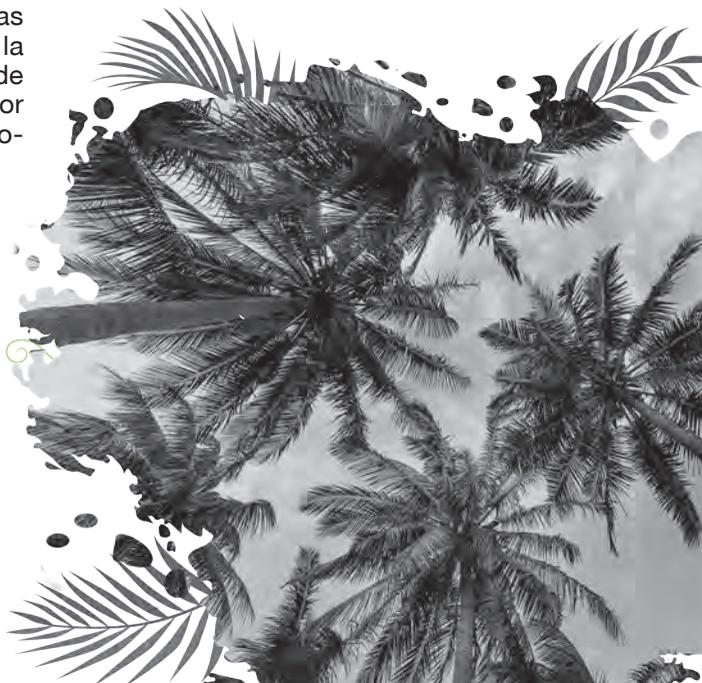
Se empleaba además a las palmeras, como señales de victoria y regocijo. Con sus palmas, los conquistadores eran coronados, y en las competencias los ganadores eran premiados; y también, al querer festejar alguna ocasión especial, las ventanas y puertas eran adornadas con ellas. Por eso, podemos comparar a los creyentes con las palmeras, pues ellos son las marcas de la victoria de Cristo; como trofeos vivientes de la gracia divina. No se las puede ignorar por su altura y atracción dentro del jardín precio-

so de la naturaleza creada por Dios.

Un comentario del destacado expositor, Herbert Lockyer, al hablar de los sauces y las palmeras, me ha conmovido: *"Es una bendición darse cuenta de que nuestros rostros apuntan hacia el amanecer, y que en el cielo nada crecerá sino palmeras. No hay sauces en el jardín de Dios arriba, ni lo que ellos representan: derrotas, lágrimas o exilio. Cuando se le concedió a Juan la visión del cielo, él notó que los santos estaban vestidos de blanco y llevaban palmas en sus manos. ¿No te conmueve y emociona? No una palma en una mano y una rama de sauce en la otra; esto es característico de esta tierra, pero en el cielo los santos tienen una palma en cada mano. El pecado, la enfermedad, el dolor y la separación para siempre, excluidos de allí, así como las lágrimas, han desaparecido"* (Ap.7:9).

Al leer esto fui al patio interno de nuestra casa, nuestro oasis, donde había plantado una palmera, y tuve que hacer retirar la techumbre de una tela que la protegía hasta que tomara altura. La miré con lágrimas y alegría al ver sus ramas de intenso y constante verde confundiendo con el infinito cielo azul, donde de eternidad a eternidad anhelo verla. 


La palmera es un
apropiado emblema del
verdadero creyente 

NO COMPROMETAS TU LIBERTAD

Por Trini Bernal



Qué emocionante es saberse libre! Y, ¡qué frágil es la libertad! Me abruma pensar acerca de las múltiples maneras en que podemos hipotecar nuestra capacidad para elegir el bien. Sin embargo,

de todas esas cosas que pueden limitar o robar la libertad de un hijo de Dios, la más triste para mí es el pecado. Pocas cosas como el pecado para comprometer nuestra capacidad de decidir correctamente, en libertad. Y **¡es tan triste cuando un hijo de Dios es atado de pies y manos por haber desobedecido la clara palabra de Dios!** Tenemos que estar atentas, queridas, porque hay alguien deseando cazarnos, privarnos de nuestra libertad; ese león rugiente del que nos alerta el apóstol Pedro. Y él bien sabía de lo que hablaba... Y, cuando esa fiera localiza una buena pieza, se esmera; porque nada mejor que paralizar a esos instrumentos escogidos. Así que, ¡cuidado mujeres de Dios! porque el proceso es sutil pero letal e incapacitante del todo.

Recientemente leí una de esas historias de la Biblia que es claro ejemplo de lo que vengo diciendo. Un pasaje del que mucho se ha dicho y escrito, incluso yo misma ya he escrito sobre él. Pero en mi última revisión del acontecimiento, algo diferente me saltó a la vista y no puedo resistirme a compartirlo con vosotras.

Me refiero a la conocida metedura de pata del rey David, el gran rey de Israel. Confieso que me da cierta pena leer este capítulo de

la Biblia. Un expediente casi perfecto, se ve tan terriblemente manchado que casi queda inutilizado para el futuro. ¡¡Qué triste!! ¿Verdad? Lo que te decía al principio: Cuando se trata de “una buena pieza”, el enemigo se emplea a fondo para inutilizar al soldado.

Y David va sucumbiendo al estratégico ataque poco a poco, de manera más que sutil. Ya desde el primer versículo del capítulo 11



¡QUÉ PELIGROSO ES TRANSIGIR! ¡QUÉ FÁCILMENTE PODEMOS PONER EN PELIGRO NUESTRA LIBERTAD!



del segundo libro de Samuel, ahí, justo al principio, veo a un David satisfecho de sus logros que deja de luchar con sus soldados. Todos los reyes salen a la guerra, pero él se queda en casa, tranquilamente. **Él ya no tiene que trabajar tanto, piensa, ya ha llegado a la meta...** Y envía a sus soldados solos, y se sienta en su azotea tan ricamente, como el gran rey que se cree es. Y con el fresquito de la tarde se pasea ociosamente por su terrado, y allí ve algo que le llama la atención. Bueno, mejor dicho, ve a alguien



que le llama la atención... Y pregunta quién es aquella hermosa mujer y, cuando se lo dicen, envía a por ella y punto, sin más. Porque él es “el gran rey de Israel”, él puede tomar lo que se le antoje... Poco a poco sus decisiones, una tras otra, van armando el lazo que lo va a inmovilizar, que lo llevará a comprometer su libertad.

Seguramente todas sabemos el proceso que siguen estos acontecimientos. Es amargo de relatar, pero ahí está, en la Biblia. **Dios ha querido darnos todo lujo de detalles de esta terrible caída.** Cuando Betsabé le avisa de que se ha quedado embarazada (cosa que Dios permitió claramente para enseñar a David, y a nosotras, una valiosa lección), vemos a un David cayendo por la resbalosa ladera de la mentira, el ocultamiento, la trampa... Ante mis ojos, un David que, con cada decisión, va hundiéndose más y más; hasta que casi desaparece ese hombre conforme al corazón de Dios que conocíamos.

Primero intenta hacer creer a todos que el hijo que espera Betsabé es de su esposo Urías, haciéndole venir del frente para que se acueste con su mujer. Sin embargo, ese plan no funciona, aunque David lo intenta por dos veces, de diferentes maneras. Como aquello no da resultado, lo envía de nuevo a la guerra, pero con una carta ¡en su propia mano!! para Joab, en la que le pedía que lo

colocara en un lugar de “muerte segura”. Para cumplir su orden, Joab tiene que llevar a cabo un ataque con una estrategia pésima en el que, sí, murió Urías, pero más soldados con él. En otras circunstancias, Joab se hubiera ganado una buena disciplina por tan “torpe” estrategia militar, pero... Ah, esta vez no sería así, y lo sabía. David estaba atado de pies y manos por su pecado. No pudo defender a sus soldados, que era su deber; no pudo reprender un acto negligente, que era su deber; no pudo mantener su reputación ante el comandante de sus tropas... estaba atado, había comprometido su libertad porque le dio la gana de pecar, y ahora... ¿No te parece muy triste? A mí sí, mucho.



¡CUIDADO, MUJERES DE DIOS! HAY UN “LEÓN RUGIENTE” QUE QUIERE CAZARNOS PARA PRIVARNOS DE NUESTRA LIBERTAD



Sin embargo, gracias a Dios por Su Gracia. **David fue restaurado, su corazón fue quebrantado al ser enfrentado a su pecado y recibió perdón completo, aunque las consecuencias de su pecado ya nunca se apartarían de él.**

¡Qué peligroso es transigir! ¡Qué fácilmente podemos poner en peligro nuestra libertad! Esa que tanto le costó a nuestro Señor Jesús ganar para nosotros. ¡Señor, ayúdame a ser siempre libre para hacer el bien, para tomar las decisiones correctas! **Líbrame de quedar comprometida por mi pecado y por mis intentos de justificarlo.**



¿PAZ O CONFLICTO CON LOS SUEGROS?

CÓMO AFECTA A NUESTRO MATRIMONIO

Por Elisabeth Morris de Bryant - Psicóloga Clínica



uando una amiga recientemente mencionó que su hijo mayor se había comprometido y ya estaban planeando el casamiento, me vino a la mente el hecho de que ella sería suegra por primera vez también. Una relación distinta pero que puede ser de bendición a las dos partes de la ecuación. Por supuesto que conflictos con suegros son el tema de muchos chistes, y aun en la Biblia tenemos ejemplos de suegros poco ejemplares, como el suegro de David, el Rey Saúl... Dudo que lleguemos a ese extremo, pero supongo que podemos consolarnos al pensar que cualquiera que sea el conflicto, ¡no estarán planeando cómo deshacerse físicamente de nosotros!

En nuestro artículo sobre el nido vacío, mencionamos brevemente cómo deberíamos comportarnos como suegras cuando nuestro hijo o hija se casa; la aceptación de su privacidad como pareja, y nuestro ofrecimiento de amor en vez de celos y discordia. En este artículo quiero tomar el otro lado, el de la pareja, ya sea recién casados o ya casados por años, y su relación con sus suegros.

Una buena relación con nuestros suegros no es algo instantáneo ni tampoco algo ilusorio. En algunos casos parece ser fácil y poco problemático, pero en muchos casos es un área de conflicto que debemos afrontar y resolver. Los chistes suelen atacar más la relación entre el marido y su suegra, pero las estadísticas muestran que la relación entre la esposa y su suegra suele muchas veces ser más conflictiva, y el período más difícil son los primeros años de casados. Si Dios nos ha bendecido con suegros poco conflictivos, posiblemente nuestra relación con ellos fue buena durante el noviazgo, y el respeto mutuo se logró antes de la separación para comenzar nuestra vida de casados. Aun así, cuando surgen proble-

mas en los que hay desacuerdo, los conflictos pueden surgir. ¿Cómo podemos, entonces, cultivar una buena relación con nuestros suegros para mantener la paz familiar?

En primer lugar, debemos **proponernos tener una buena relación con ellos**. Si no estamos dispuestas a cultivar y lograr una amistad duradera con nuestros suegros, el conflicto no desaparecerá por más que lo ignoremos o tratemos de aislarnos de ellos. Cuando nos casamos, nos insertamos en esta nueva familia, y somos, en cierto modo, intrusos, alguien que está tratando de interponerse y disputar la lealtad de un integrante a la larga relación familiar. Es por eso que, para mejorar nuestra relación, debemos cultivar una amistad con ellos dejando así de ser la intrusa y en vez ser una adición, alguien que complementa, en vez de estorbar.

En el **comienzo de toda buena relación hay un aprendizaje**, un querer conocer a otra persona y saber por qué son como son: sus gustos, sus reacciones, sus habilidades y sus frustraciones. Tu cónyuge conoce bien a sus padres y te puede describir cómo son, qué les agrada o desagrada, además de relatarnos un buen resumen de la historia familiar. No podemos cambiarlos, son como son, pero cuanto más conocimiento tengamos, más fácil será buscar formas de entablar conversaciones productivas; y sabiendo sus preferencias y deseos, mostrarles amor y cortesía (sin someternos a manipulaciones e intromisiones).

Una buena relación no implica que no tendremos diferencias de opinión. Muchas veces no vamos a estar de acuerdo, pero es importante que como pareja estemos unidos en nuestras decisiones, a pesar del desacuerdo con los suegros o con nuestros padres, en el caso opuesto. Tanto ellos como nosotros debemos aceptar que podemos pensar en

forma diferente, y escucharemos respetuosamente las opiniones mutuas, pero, finalmente, nosotros como pareja debemos tomar nuestras propias decisiones, de acuerdo con lo que creemos es mejor para nuestro hogar. No permitamos que ellos nos hagan sentir culpables si no tomamos su lado (especialmente si son nuestros propios padres); nuestra unidad como pareja depende de nuestra nueva alianza, y no podemos dejar que viejas lealtades logren abrir una brecha entre nosotros.

El respeto mutuo entre pareja y suegros es algo que va a demandar que establezcamos ciertos criterios o demarcaciones. Tanto ellos como nosotros debemos respetar nuestra independencia y privacidad. De la misma forma en que esperamos que ellos no aparezcan en nuestro hogar cuando les plazca, sino que nos avisen y aun pregunten, así también no vamos a imponernos a ellos, por ejemplo, a la hora de la comida sin ser invitados. Estos criterios deben ser razonables y tanto el esposo como la esposa estar de acuerdo con ellos. Aun las conversaciones telefónicas deben implicar cierto respeto por tiempo y horarios. Una suegra que llama a su hijo diariamente para contarle todo lo que ocurre, o comentar sobre el comportamiento de su padre que le frustra, o simplemente para charlar largo y tendido, no está aceptando ese principio bíblico de Génesis 2:24 “Dejará el hombre a su padre y a su madre, y se unirá a su mujer, y serán una sola carne”. Dios en todo ha puesto límites físicos y morales para darnos guía y protección, y este es uno de ellos. **Así también es importante que definamos juntos los criterios**, como pareja, incluyendo: (1) Qué información personal daremos a nuestros suegros o padres,

y qué información debe quedar privada entre nosotros. (2) No toda decisión que hagamos necesariamente debe ser consultada con nuestros suegros o padres primero. (3) Y si esa decisión que hemos hecho la hemos puesto delante del Señor y estamos seguros de que esto es algo que sentimos Él nos está guiando a hacer, no vamos a permitir que ellos cambien esta decisión. Por supuesto que si son creyentes y queremos que ellos oren por ello, lo compartiremos para que Dios los utilice a ellos también; su consejo es valioso, pero no definitivo. Por último, (4) también es importante que cuando cuiden a nuestros hijos, compartamos con ellos los criterios que tenemos con respecto a su disciplina o lo que nos gustaría que ellos hicieran para que no haya confusión o contradicción. Cierta libertad hay que otorgarles para que puedan darles algún antojo especial o “mimos de abuelos”, pero con respecto a pautas de conducta es importante que los límites sean complementarios y no confrontados.

Aun en momentos de conflicto, no dependamos de nuestras emociones o sentimientos para guiar nuestras acciones o reacciones; decidamos siempre actuar con amor, eso es lo que Dios demanda de nosotras. Seamos pacientes y démosle tiempo a que nuestra relación con nuestros suegros crezca en cercanía; no perdamos nuestro sentido del humor, y no comparemos nuestra relación con la de otros. En vez de quejarnos y criticar, oremos y esperemos, Dios puede cambiarla/lo/los y aun transformar nuestro corazón a medida que la relación avanza. **Seamos de bendición y seremos bendecidas.** 



¿CÓMO PODEMOS CULTIVAR UNA BUENA RELACIÓN CON NUESTROS SUEGROS PARA MANTENER LA PAZ FAMILIAR?

¡ÁNIMO!

Por Miriam Bisio - Psicóloga



¡Hola, ¿cómo están? Espero, de verdad, que ¡¡muy bien!!

Conversando, en estos tiempos extraños de incertidumbre y confusión, una de las preguntas más frecuentes que escucho y que también me hacen es:

¿Cómo estás? ¿Cómo está tu ánimo? ¿Cómo te sentís?

Esta palabra “ánimo”, me quedó resonando en la cabeza.

Para definir el ánimo encontramos varias acepciones. Algunos dicen que es el corazón, el espíritu, la voluntad, el ser, la personalidad... Otros, sin embargo, afirman que es la capacidad de expresar emociones, afectos, y también la capacidad para comprender. También significa fuerza, energía para resolver o emprender algo.

Otros lo definen como aliento de vida, del latín “animus”, alma; o expresiones de la personalidad.

Solemos escuchar esa expresión de “**¡Arriba el ánimo!**” y, cuando esto sucede, se me vienen a la mente historias que pueden contener frases como: “Rechazaron mi tesis”; “No quedé seleccionada para el puesto”; “Mis papás se divorciaron”; “La persona que me atraía se puso de novio con otra”, etc. Y es entonces cuando me pregunto: ¿Cómo hacer para motivar, para aumentar el ánimo en todas estas distintas circunstancias?

Estudiamos la Biblia y vemos “Tips”, es decir, pistas o consejos que se nos recomiendan ¡para poder disfrutar de un mejor ánimo! Por esto, entre otras muchas cosas, me maravilla tanto la sabiduría que encontramos en la Palabra de Dios.

Ánimo es ParaKaleo (para= al lado / kaleo= llamar); “Llamar al lado” ¡para que estén junto a nosotros! Qué real; cuando no tenemos ánimo, la compañía, que alguien esté ahí, ayu-

da... ¡y mucho! El Señor mismo nos dice que tengamos ánimo: “Confíad, yo he vencido al mundo”; “Estoy con ustedes hasta el fin”.

El ánimo se modifica si alguien está a nuestro lado, para alentarnos, confortarnos, consolarnos, cuidarnos con ternura... como dice ^{1ª} Tesalonicenses 5:11-14, *las unas a las otras*.

También se usa la expresión para “apurar, apremiar, motivar la urgencia de alguna situación”; también para ir delante. ¡Vamos, apuren! ¡Avancen! Indica interés. ¡Animense! ¿Tú animas o necesitas que te animen? ¿De qué lado estás?

Se describe al ánimo como *hálito de vida, ser, alma, mediante el cual se percibe, considera, siente, desea*.

Se lo adjetiva: **¡Tiene buen ánimo!**, es porque se lo asocia con el buen humor; y algo de verdad hay en esto. Proverbios 17:22 nos dice que el corazón alegre, animado, constituye buen remedio... Nos resulta mucho más fácil relacionarnos, comunicarnos con personas que están para arriba, que tienen buen espíritu.

También escuchamos: “**Tiene doble ánimo...** ayer me la crucé y estaba bien; ahora ni saluda, ¡dice que está muy mal! Para arriba, para abajo... por eso no llegas a buen puerto; es inconstante, como dice en Santiago 1:8. Les cuesta mucho llegar a algún fin: empezó a estudiar y dejó; se comprometió y no lo realizó....

Nos recomienda la Biblia ser “**del mismo ánimo**” a todos los que trabajamos juntos, para soportar, alentar y llevar adelante al de poco ánimo, a aquel a quien le cuesta. ¡Qué complicado hacernos cargo de tener “buen ánimo” y, además, motivar a otros!

El ánimo es importantísimo a la hora de buscar nuestra motivación. Proverbios 18:14 lo expresa bien claro: ¿Quién puede soportar el ánimo caído? Es recomendable un “ánimo pronto”; es un ánimo para cuidar y celar.

EL ÁNIMO ES IMPORTANTÍSIMO A LA HORA DE BUSCAR NUESTRA MOTIVACIÓN

¿No es curioso que en distintas situaciones se nos hable de “cobrar” ánimo? Nos hace pensar que tiene un costo, da la idea de un pago, ¡cuesta! Conlleva un valor, porque hay un trabajo detrás de una persona que logró un buen, estable y sostenido ánimo. ¡Trabajen para obtener un buen ánimo! Esa sería la idea, eso sería lo ideal.

El buen ánimo tiene como particularidad la constancia; no es un estado de euforia de un ratito y nada más, no es negar lo que está pasando, sino que es mantener un buen estado emocional (templanza), buen humor, equilibrio a pesar de... más allá de... en lo espiritual, en lo físico, en lo emocional, en lo social...

Muchas veces entendemos las ideas al considerar sus opuestos. Si no nos queda claro qué es el “ánimo”, simplemente pensemos en el des-ánimo/ sin ánimo. Ánimo dificultoso, discapacitado, que nos causa sensación de alma vacía, de tener separación con el objeto amado; sensación de que nos fallarán, de poco, sin ganas; falta de interés, de esperanza; abatimiento, sueño, apatía, fatiga; ataques de bronca, irritabilidad; necesidad de reconocimiento, de aprobación, sujetas al qué dirán; vacío, soledad, desconsuelo: ¿Para qué tanto esfuerzo? es la pregunta que se plantea nuestro interior.

Interpretamos erróneamente incluso hasta la Biblia; hay alteración de la autoestima, del apetito, y sufrimos de aislamiento social, un proceso de incomunicación sostenida.

¿Qué perdimos? ¿Qué nos desanima? ¡Esforcémonos para que el desánimo no sea un hábito en nuestras vidas!!

Motivos para perder el ánimo hay muchos, como por ejemplo cuando se nos dificulta el camino; pruebas, aflicciones; cuando se endurece la tarea que estamos realizando y no vemos resultados; cuando vemos que los “malos” que hacen las cosas mal, prosperan; cuando se demora lo que anhelamos... Podríamos seguir enumerando un sin fin de causas, sin embargo Dios nos propone que

descansemos... y cobremos ánimo, ¡porque Su presencia está con nosotras y nos alienta, nos sostiene!

También hay quien **define el desánimo con “D”**: **desmayo, desilusión, distracción, defraudación, devastación, desaliento, depresión, decepción...** y el Salmo 27:13 nos da la receta para salir de este círculo vicioso: yo hubiera desmayado, me hubiera desalentado, me hubiera desanimado si no creyera que veré la bondad de Dios en la tierra de los vivientes, expresaba David.

De igual manera, la clave para **estar animadas se define con “C”**: **crear, confiar**. El desánimo nos nubla, el ánimo nos pone de pie. ¿A quién llamamos a nuestro lado? -parakaleo. Porque las personas fallan, los amigos fallan, la familia falla, los afectos fallan... pero Jesús NUNCA falla, y en esos momentos de ánimo bajo o de desánimo, lo que tenemos ¡única y grandiosamente es a Jesús! quien nos alienta,



anima y conforta. ¡Anímate CON y EN Dios! Mateo 14:22-33, relata uno de los pasajes más conocidos y clarificadores al respecto; Frente al cansancio, al miedo, a la desconfianza de sus discípulos, Jesús dice: ¡Tengan ánimo! Yo soy, Yo estoy aquí.

¡Qué paz tan profunda saber que podemos ir, llamar en nuestro desánimo a Jesús... y Él, es y está!



AMOR INTELIGENTE

Por Margarita Burt



ace poco vimos un programa fascinante acerca del origen del universo. Los científicos han descubierto que siempre expansiona, que las galaxias más alejadas de nosotros se siguen alejando. Para ellos, esto confirma que el universo

tuvo un inicio y una causa fuera del tiempo y el espacio, y, por lo tanto, eterna. Es más, las leyes de la termodinámica dicen que la materia es constante: ni se crea, ni se destruye, por lo tanto, todo fue creado a la vez. Y un tercer descubrimiento reciente es que los mismos valores que hacen posible la vida, también hacen posible el descubrimiento del universo. Estos valores incluyen la ubicación de los planetas en el universo, su tamaño, las distancias entre la luna y el sol, la masa de la tierra, los porcentajes de los componentes de la atmósfera, y otros datos más. La tierra sirve de hogar para el hombre y también constituye un lugar que permite el descubrimiento del universo. Con todo esto, queda patente que ¡el Creador quiere revelarse por medio del universo y ser descubierto!

Mi marido y yo estuvimos comentando estas cosas en el desayuno, repasando lo que vemos, sacando conclusiones e intentando comprenderlo un poco más.

Después del desayuno, abro la aplicación para leer el devocional que estamos haciendo juntas mi hija y yo, y ¡cuál fue mi sorpresa al ver el versículo de encabezamiento!: “*Los cielos cuentan la gloria de Dios y el firmamento anuncia la obra de sus manos*” (Salmo 19:19). ¡Lo mismo otra vez! Lo mismo que había considerado muchas veces y meditado en ello, y lo mismo que ayer, y lo mismo de esta mañana. Pensaba que Dios ya no me volvería a hablar de este pasaje, que ya lo había oído todo,

hasta que leí lo que mi hija había escrito comentando el texto: “La creación de Dios habla del amor. Es maravillosamente creado. Habla de un amor inmenso, vasto e inteligente más allá de nuestra comprensión”. ¡El mensaje de Dios llegó a mi corazón! Yo había sido sorda al punto principal de lo que Dios está diciendo por medio de la Creación: que nos ama con un amor inteligente. Por eso preparó la Tierra para nosotros.

Si sólo vemos la Mente brillante detrás de la creación del universo, la inteligencia incalculable e incomprensible de Dios, no oímos el mensaje completo. Dios nos ha creado y nos ha puesto en la única parte del universo habitable, el único lugar que reúne las condiciones necesarias para la vida humana, el único lugar que permite que le conozcamos por la observación del universo, y eso no sólo para decirnos que existe e impresionarnos con su inteligencia, sino para decirnos que nos ama con un amor inmenso, vasto e inteligente más allá de nuestra comprensión. Este es el mensaje que tiene que llegar a nuestros oídos sordos, que somos inmensa e inteligentemente amados, más allá de nuestro entendimiento. Existo, pienso, respiro y me muevo, porque Dios me ama: “*De tal manera amó Dios al mundo...*” (Juan 3:16).

Me ha llegado muy hondo la frase “amor inteligente”. Da mucho que pensar. Nos abre una ventana para conocer una faceta más de Dios. Normalmente hablamos de la sabiduría de Dios, no de su inteligencia. Hay una ligera diferencia entre las dos palabras. Una de las definiciones de inteligencia es la aptitud para resolver todo tipo de problemas. La sabiduría es la capacidad de pensar o juzgar con prudencia y equidad. No todos tenemos las dos cosas, pero Dios, sí. Por ejemplo: “*La mujer*

Dios nos ama con un amor inteligente. Por eso preparó la Tierra para nosotros.



sabia edifica su casa” (Pr. 14:1). Es sabia, ¡pero no necesariamente inteligente a la hora de resolver los problemas de matemáticas o de informática de sus hijos!

Fue la inteligencia de Dios la que acomodó el universo para la habitación del hombre.

Calculó la distancia exacta a la que tenía que estar la tierra del sol para que sus habitantes no tuviésemos ni demasiado calor ni demasiado frío para poder vivir aquí. Calculó la composición exacta de los gases en la atmósfera para que pudiésemos respirar.

La inteligencia no necesariamente va acompañada por el amor. Hitler fue muy inteligente, pero no tuvo amor. Usó su inteligencia para destruir. Dios es sabio y tiene el máximo de inteligencia combinado con el máximo de amor. La Biblia está llena de ejemplos de cómo Dios resuelve problemas con inteligencia y amor. El amor de una madre no sabe sacar a su hijo de la droga, pero el amor de Dios, sí, porque es “amor inteligente”. Puede resolver todo tipo de problemas en los que el hombre se mete. La inteligencia de Dios diseñó las dimensiones del arca de Noé y su amor salvó a toda su familia. Cuando Abraham dejó a su mujer Sara en la estacada en Egipto, en casa de Abimelec (Gen. 20:1-18), Dios en su amor inteligente pensó en cómo solucionar el problema y sacarla de allí. El amor inteligente de Dios elaboró

un plan para formar a José para que pudiese gobernar Egipto y salvarlo del hambre, ¡y a Israel también! En su amor por Israel, Dios le dio a David por rey, y en su inteligencia Dios dio a David las estrategias para ir ganando todas sus batallas. En tiempos de Ester, el amor inteligente de Dios encontró la manera de salvar a su pueblo del exterminio. En su amor inteligente por Nínive, Dios encontró la manera de hacerles llegar al profeta Jonás con el mensaje de salvación.

Podríamos seguir indefinidamente pensando en ejemplos del amor inteligente de Dios.

En su amor nos quiere ayudar en todos los problemas en los que nos metemos; en su inteligencia encuentra el camino de salida y resuelve el problema. El ejemplo supremo es la elaboración de un plan de salvación para el hombre respetando su libertad y la justicia de Dios. **La Cruz es el pináculo del amor inteligente de Dios.** En ella Dios muestra su

amorosa misericordia y satisface las demandas de su justicia. Y en su inteligente amor Dios sabe cómo alcanzar a las personas que no le conocen, por las cuales estamos orando. Encontrará la manera de llegar a ellas. **Su amor inteligente nos acompañará todos los días de nuestra vida, resolviendo problemas, guiándonos, abriendo caminos y protegiéndonos hasta que lleguemos a las puertas de nuestra morada eterna.**





la mayoría de las personas los cambios les producen inquietud e incertidumbre, o simplemente no les gustan. Depende también de qué tipo de cambio sea; pero, definitivamente, a los que más resistencia ofrecemos, es a aquellos que creemos que pueden empeorar nuestra situación, en vez de mejorarla. Nos hace ilusión trasladarnos de casa si esta presenta mejores condiciones, aunque signifique un tiempo de mayor esfuerzo físico el hacerlo; o cambiar de trabajo, si supone un incentivo en el sueldo o mayores beneficios, incluso aunque estos no sean económicos. En realidad, no es el cambio lo que nos da miedo, sino aquello que implica una pérdida, ya sea esta física o emocional.

Lo que sí sabemos con toda certeza es que **los cambios son inevitables en la vida y, en ocasiones, también necesarios.**

Señor como Pastor, que despliega facetas de guía, guardador, sustentador, benefactor... Donde su gracia abunda, hasta el punto de alejar todo temor con su presencia; guiándonos para hacernos llegar a lugares de descanso. Aunque llegar a ese punto resulte difícil, como lo fue para los israelitas hasta entrar en la tierra prometida. La cuestión aquí y lo que me pregunté, es qué actitud tomar cuando en ese trayecto las cosas empeoran, porque en el camino aparecen dificultades y contratiempos. La respuesta de ellos era quejarse y añorar los tiempos pasados, **perdiendo de vista el fin último**: la bendición de la tierra prometida, la bendición de la *herencia*.

No se nos promete que no vamos a encontrar dificultades; en cambio, sí se nos promete la presencia del Señor con nosotros en todo tiempo, y Su guía.

PERSPECTIVAS DE CAMBIO

Por Chelo Villar Castro

No todo cambio es agradable... sin embargo, son necesarios para el crecimiento personal. Pero nosotras, que creemos, tenemos un Guía que nos lleva de su mano en todo este proceso. De hecho, hemos aprendido a memorizar un salmo en el que nos identificamos con David al atravesar por esos tiempos de incertidumbre ante los cambios o nuevas situaciones; es el salmo 23, el salmo que nos presenta al Señor como Pastor. Quizás sea el pasaje más conocido del Antiguo Testamento. Este salmo es un testimonio personal de David acerca de la fidelidad del Señor a lo largo de toda su vida, así como un himno de confianza en esa faceta de nuestro

Después del estresante enfrentamiento de Elías con Acab y Jezabel, el profeta estuvo sumido en un estado de depresión y agotamiento. Dios envió un ángel para que lo atendiera. Elías pensaba que era el único que estaba haciendo la obra de Dios. Su celo era tan grande que no sabía que otras 7.000 personas no se habían inclinado delante de Baal, y Dios le tuvo que mostrar que su vida necesitaba un cambio; tenía que parar y descansar, algo impensable para él, que rehusaba todo lo que no fuera trabajo 100%. Pero sin descanso, no podemos estar ni espiritual ni físicamente saludables. Decía un autor, que

Dios nos sana mientras reposamos...

Así como el pueblo de Israel tuvo un gran fracaso espiritual y por ello estuvieron vagando cuarenta años por el desierto, del mismo modo un descorazonado Elías iba a pasar cuarenta días en el desierto. Así como Moisés había pasado cuarenta días en el monte sin pan ni agua, sostenido solo por Dios mientras esperaba una fase nueva de servicio, así Elías iba a pasar cuarenta días dependiendo de la capacitación de Dios mientras se preparaba para una nueva comisión de parte del Señor. Moisés había visto la presencia de Dios; Elías, experimentó una manifestación de Dios.

Quizás alguna de nosotras temamos lo que pueda suceder con cambios inesperados o que no deseamos, pero recordad que ¡la fe en Cristo

perfecto desciende de lo alto, del Padre de las luces, en el cual no hay mudanza, ni sombra de variación (Santiago 1:17).

Todo cambio en nuestra vida tiene su razón de ser, porque, en todo, Dios sigue teniendo el control. Venga lo que venga Él nunca cambia, siempre quiere nuestro bien. No temamos, Dios es nuestro Pastor, nada nos faltará. Él nos hará descansar, nos pastoreará, su presencia nos infundirá aliento, su misericordia nos seguirá todos los días de nuestra vida, tendremos oportunidades continuas de íntima comunión. ¿No es verdad que desde esta perspectiva no hay lugar para el temor?

Tenemos el ejemplo supremo de Jesús. Nos dice la Palabra de Dios que, en menos de una semana, pasó de **ser el líder de muchos a**

¿QUÉ ACTITUD TOMAR CUANDO EN EL TRAYECTO DE NUESTRA VIDA LAS COSAS CAMBIAN?

nos mantendrá firmes en el que pudiera parecer o ser el tormentoso mar de los cambios! La vida está llena de sorpresas, y algunas dirigen nuestra existencia en direcciones desagradables. Como discípulas de Cristo, debemos reconocer que hay cosas “inesperadamente incontrolables”, como alguien las llamó. Sería insensato por nuestra parte, olvidar que Dios permite que ocurran cosas que en su momento no entendemos, a las que no encontramos explicación, pero que Él las considera y sabe necesarias para nuestro bien, aunque sea difícil verlo. Debemos confiar en el Señor y en sus planes. Toda buena dádiva y todo don

que todos le abandonan. El Buen Pastor se convirtió en el Cordero Pascual. Atravesó voluntariamente el sufrimiento y Dios lo exaltó al lugar más elevado, y le dio un nombre sobre todo nombre.

Su ejemplo nos habla de que vivimos en un mundo cambiante, que los seres humanos cambian de parecer, que las situaciones cambian y que Dios también nos mueve a **cam-bios. En todos ellos, Dios sigue teniendo el control, porque sus propósitos son eternos.** No te dejes llevar por el temor de lo que no conoces, de lo que está por venir, ¡estamos en manos del que NUNCA CAMBIA! ¡¡Él es fiel!! 

El que habita al abrigo de Dios

(Salmo 91)

Por M^a Luisa Villegas Cuadros



Este himno, que ya conocía, me impactó profundamente cuando lo escuché siendo cantado por la esposa del pastor de la iglesia de un pueblo cercano.

Estábamos en una población minera del Norte de España, donde se procedía a dar sepultura a un apreciado hermano de la iglesia de ese lugar. Nos habíamos reunido un gran número de creyentes de distintas congregaciones de la provincia. Aquel día de invierno de 1995 estaba frío, nublado, tan gris que parecía que todo él destilaba pena. Todos guardamos respetuoso silencio una vez que el pastor concluyó unas palabras acerca de la partida de este creyente a la presencia del Padre. Pero de pronto, en la recogida calma de ese momento solemne, una voz prodigiosa se alzó cantando este himno. Y todo se detuvo aún más, y hasta las paletadas de tierra sobre el ataúd dejaron de sonar; solamente la voz hermosa desgranando el bellísimo poema de fe y esperanza, de amor, concentró aún más la atención de los asistentes.

Y ¿qué mejor poema para un momento semejante, que el que deriva del Salmo 91? El cual habla de la vida morando bajo la sombra del Altísimo, del Omnipotente. Y eso cantado o leído, cuando parece que lo que está ocurriendo en ese momento es despedir precisamente la vida.

Lo que en un cementerio está palpable es sencillamente la muerte. El ser hace poco aún vivo, ya ha dejado de respirar; ya no habla, no sonrío, no interactúa con los vivos. Todo lleva a la tristeza, a la desolación y a la impotencia, incluso. Pero para nosotros los cristianos, es precisamente con la llegada de la muerte cuando se pasa a tener la auténtica vida, la que Dios ha preparado para los que confían

en Él. Jesús dijo a sus discípulos que se iba a preparar una morada en los lugares celestiales; si no fuera así, Él nos lo hubiera dicho (Juan 14:2). Es esta nueva morada eterna, perfecta, a donde todo creyente se trasladará al finalizar su vida en la Tierra, pero a ese momento le antecede una vida de paz, aún en medio de la tormenta.

Seguramente todas nos hemos encontrado alguna vez en medio de una tormenta repentina, estando desprovistas de medios para hacerle frente, ya que se nos olvidó el paraguas, el chubasquero, el abrigo en casa, y el agua nos azota en medio del vendaval. Espiritualmente, esos recursos que nos permiten librarlos o protegernos en medio de la tormenta, son fáciles de dejar en casa. ¿Qué son? Sencillamente recordar y especialmente confiar en las promesas de Dios, quien nos asegura que Él tiene pensamientos de bien y no de mal para nosotros (Jeremías 29:11), que es nuestro auxilio en medio de las tribulaciones (Salmo 45:1), que Él estará con nosotros eternamente y para siempre, y que nos guiará aún más allá de la muerte (Salmo 48:14); y un larguísimo etcétera.

Recuerdo cuando, hace también muchos años, paseábamos por unos acantilados cerca del mar. De repente, en el caluroso día, unas gotas se deslizaron como pidiendo disculpas; pero pronto, un aguacero, con un viento repentino y fuerte, hizo descender la temperatura y nos obligó a emprender una carrera hacia el coche. Mi niño pequeño iba de mi mano corriendo con sus cortas piernecitas y, lo que al principio le hizo divertirse, pronto le asustó. ¡Qué gusto llegar al coché! ¡Pero qué mojados estábamos! Así y todo, fue un descanso y una protección verse en el interior, aunque el coche era aún zarandeado por las rachas de viento.

Confiar en las promesas de Dios, vivir bajo Su amparo, nos protege en medio de las batallas de la vida

LETRA

Condujimos a casa y, allí sí, una vez cambiados de ropa y secos, experimentamos el bienestar de la protección.

Cuando se llega al refugio, ¿se calma la tempestad? ¿cesa el viento? ¿se detienen las cataratas del cielo? ¡No! ¡Pero la tormenta queda fuera, y su ímpetu destructor ya no puede alcanzarnos!

Quien escribió el salmo 91, debió de experimentar esa plenitud, ese descanso, ese reposo y esa gratitud que viene luego de ser consciente de haber sido librado de muchas tormentas, de muchos ataques enemigos, de muchos sinsabores, o al menos de saber con certeza que uno no está solo ante la batalla.

Y si un refugio físico nos proporciona paz y seguridad, ¿qué no sentiremos cuando nos pongamos bajo las alas, la protección del Todopoderoso? Seremos como un pajarillo que busca la protección del cuerpo de su madre en el nido; fuera caerán rayos y truenos, pero éstos no nos alcanzarán porque “ni plaga tocará tu morada”, dice el Salmo 91:10-11.

La autora de este himno fue Luz Ester Ríos de Cuna, esposa del que fuera también un compositor, Rafael Cuna Rivera (1907-1995), que fue quien le puso música en 1943. Ellos vivieron muchos años en Puerto Nuevo, San Juan (Puerto Rico), y pertenecieron y sirvieron en la Iglesia Bautista. Pocas más reseñas hay de la biografía de ambos. Sin embargo, queda su inspirado himno que desde entonces recuerda la seguridad de la protección divina. “Porque has sido mi socorro, y así en la sombra de tus alas me regocijaré (Salmos 63:7).

No dejemos que las circunstancias adversas nos angustien. Recordemos que bajo la protección de Dios, siempre estaremos seguros. 



1

El que habita al abrigo de Dios morará bajo sombras de amor; Sobre él no vendrá ningún mal y en sus alas feliz vivirá.

2

Coro:
Oh, yo quiero habitar al abrigo de Dios,
sólo allí encontraré paz y profundo amor.
Mi delicia es con Él comunión disfrutar y por siempre su nombre alabar.

3

El que habita al abrigo de Dios muy feliz ciertamente será; Ángeles guardarán su salud y sus pies nunca resbalarán.

Coro

4

El que habita al abrigo de Dios, para siempre seguro estará; Caerán a su diestra diez mil mas a él no vendrá mortandad.

Coro



Madres sabias

Por Ester Martínez Vera (Psicóloga)



En otras oportunidades he escrito sobre las características que sería conveniente que tuvieran las madres, y una de ellas es, sin duda, **la sabiduría.**

Desde siempre, a través de toda la historia, los seres humanos han alabado la sabiduría, pero hoy parece que el tema de ser sabios tiene connotaciones muy diferentes a otras formas de ver este concepto hace años. Parece que, en nuestros días, tiene más que ver con éxito, cultura, excelente oratoria, abundancia de información... pero realmente ¡no es así!

El antiguo libro de Job nos habla ya de la sabiduría. El autor se pregunta: “¿Dónde se hallará?”. Y, él mismo, contesta: “No se dará por oro”, es decir, no se puede comprar; pero, sigue diciendo: “Es mejor que las piedras preciosas”, y concluye el capítulo con una afirmación que se repetirá en otros textos bíblicos: **“He aquí que el temor del Señor es la sabiduría”** (ver Job 28:12-28).

La palabra griega para sabiduría es Sophia y en latín es Sapientia; ambas indican experiencia y habilidades para hacer bien las cosas. Es “saber” y “hacer”, pero para San Agustín implica, siguiendo la pauta bíblica, sobre todo, la “piedad” que nos llevará a conocer la gracia infinita de Dios en nuestras vidas y a comportarnos en consecuencia.

La sabiduría no es sólo racional; es algo que fluye del ser humano que “vuela alto” y que, en los encuentros diarios con Dios, toca el cielo, pero manteniendo los pies en la tierra y siendo consciente de lo que es el temor y la reverencia que se ha de tener ante el Creador,

Salvador y Señor de nuestras vidas.

Las mujeres deberíamos llenar nuestras casas de sabiduría. El filósofo Raimon Panikkar lo expresa muy bien cuando dice: “Un domicilio que no ha estado construido para la sabiduría, no es un hogar”.

Los hogares no salen a la luz por generación espontánea; se trabajan, se preparan, se construyen. Un antiguo himno rezaba así: “Construyendo estamos cada día y hora... construyendo siempre para el más allá, nuestros pensamientos las acciones todas forman el carácter que eterno será”. ¡Sí, construyendo cada día! **Desde que nos levantamos hasta que nos acostamos, hemos de ser conscientes de que somos modelos para nuestros hijos continuamente, por acción y por omisión.** Los numerosos testigos que nos rodean, ven cómo ponemos los cimientos de nuestros hogares, pero también cómo suben las paredes y dónde ponemos las ventanas y las puertas. Cómo salimos y entramos. Qué lugar ocupa Dios en ese edificio... ¿Es el invitado constante?

Una vez alguien me explicó que una familia cristiana siempre dejaba una silla libre alrededor de su mesa para recordar a toda la familia que había un huésped que, aunque no lo vieran, estaba presente siempre en aquella casa. Las madres para conseguir un “hogar” han de construir desde el ejemplo, estando siempre disponibles, presentes, generando confianza y serenidad, dedicando tiempo a los que tienen que habitar en ese lugar, que debería sufrir una metamorfosis pasando a ser, más que una casa, un hogar en el que reinen los valores cristianos que quedan claramente señalados en la carta que San Pablo escri-

Las madres, para conseguir un "hogar", han de construir desde el ejemplo, estando siempre disponibles, presentes, generando confianza y serenidad



be a los Gálatas: *Amor, gozo, paz, paciencia benignidad, bondad, fe, mansedumbre, templanza* (5:22,23). Ese racimo de características que constituye, en singular, el fruto del Espíritu Santo, solo se consigue cuando **nos acercamos a Dios cada día, meditando, en quietud y en confianza, porque allí encontramos la fortaleza para generar ambientes sabios.**

Hoy no está de moda pensar que reverenciar a Dios y pasar tiempo con Él va a cambiar nuestras vidas, nuestras casas y nuestros hijos. Para eso se necesita una gran fuerza de voluntad y tomar la decisión de ir contra corriente (si se hace necesario), a fin de vivir la vida cristiana teniendo muy claras las prioridades, porque debemos recordar que hacer lo que debemos tiene que ver, de forma clara, con la voluntad. **El siglo XXI se caracteriza por una enfermedad silenciosa, pero terrible: Estamos muy mal en cuanto a la fuerza de voluntad.** Muchas personas, hoy día, saben lo que deben hacer (sobre todo los cristianos), pero no lo hacen. Es más fácil sucumbir ante las dificultades y **no esforzarnos por nada** y ¡así nos va como familias!

Un psicólogo dijo una vez: "Hoy nuestros hijos están desorientados totalmente porque los padres no saben, tampoco, a dónde van" y añado yo: *Y aunque lo sepan, no tienen la fuerza de voluntad para hacer lo que deben. Es más fácil el "dejar hacer", el no esforzarse por nada, el "tirar la toalla" y el seguir los "contra-valores" de la cultura hedonista que nos invade...*

Pero existe y es imperiosa la necesidad de ser sabia como madre y llevar a los hijos al equilibrio necesario, en un mundo totalmente desequilibrado y ante el desastre mundial general que hemos estado viviendo en el año 2020. Te ruego que leas con cuidado y tomes muy

en serio las recomendaciones que te dejo a continuación:

- No pierdas la perspectiva cristiana de poner tu vista en Jesús. Recuerda que poner en tu vida sus recomendaciones hará que puedas vivir con paz y sabiduría en este mundo y en estos tiempos de tanta angustia y ansiedad generalizada.

- Jesús mismo dejó dicho: **Buscad primero el Reino de Dios y todo lo demás** (lo que necesitáis), os será añadido (Mt. 6:33). La palabra "primero" podría significar varias cosas, pero quiero incidir en la idea de que buscar al Señor ha de ser la cosa, más importante, que debes hacer al levantarte por la mañana. Sería muy conveniente que empezaras tu día buscando la presencia del Señor: Leer su Palabra y orar cambiará tu día y será fuente de sabiduría y ejemplo para los tuyos. Pon en las manos del Todopoderoso a tus hijos, a tu familia, tus preocupaciones y ocupaciones, pero, sobre todo, acércate al Señor para reconocer lo que Él es y las bendiciones que, hasta aquí, te ha dado. Deléitate en su presencia. Que, al buscarle a Él en primer lugar, la sed de tu alma quede saciada temprano, de buena mañana. Me gusta el texto que dice: "De madrugada te buscaré" (Sal. 63:1).

También este ejercicio nos aliviará la ansiedad. Si nos centramos en el mundo que nos rodea, y pensamos en lo que no tenemos, o lo que queremos tener, si nuestra vida se basa en este mundo que nos rodea... estaremos muy ansiosas. En lugar de eso debemos volver nuestra mirada a Dios, esperando ser cuidados por Él, como por un Padre amante del que somos "la niña de sus ojos" (Sal. 17:8, Dt. 32:10).

¿Qué te parece? 

Una pausa

Por Miriam M. Córdoba de Urquiza



ada año que transcurre está signado por acontecimientos, momentos, situaciones que surgen y dejan una marca en él, al igual que en nuestras vidas. Tal vez esto suceda en el ámbito personal, por un logro alcanzado; en el ámbito familiar,

quizás por el nacimiento de un nuevo integrante; en lo laboral, por un ascenso obtenido; en lo profesional, por un éxito esperado y que finalmente llega, etc.

Sin duda, si tenemos que destacar algún hito importante en el año 2020, el tema de la pandemia del coronavirus sobresale por encima de todos los otros. Apareció a principios de año como un virus desconocido, como tantos otros, pero nunca se pensó que alcanzaría las dimensiones que tomó, hasta el punto de paralizar el mundo.

Este virus obligó al mundo entero a tener que detenerse. Cuanto más se conocía sobre él, más miedo y temor infundía en las personas. Una de las implicancias más notorias fue el grado de contagio que tenía, debido a lo cual el aislamiento social parecía ser la herramienta más eficaz para librarnos del virus. Así fue que de tanto estar siempre de acá para allá, el trabajo, la familia, los planes con amigos, el deporte, la escuela, la iglesia, nos vimos obligados a hacer una pausa en nuestras vidas.

La palabra **pausa** en su origen griego (*anapausis*) significa “**reposo**”, “**interrupción**”, “**descanso**”. En la antigüedad se entendía la pausa como un “hacer creador”, como una interrupción sanadora. Específicamente es interrumpir lo que se está haciendo para hacer algo totalmente diferente.

Si bien hay muchos métodos a los que podemos echar mano para descansar psicológica y físicamente, la pausa siempre debe incluir lo opuesto de lo que se hace en el trabajo. En el libro de Génesis 2:1-3 se nos narra que toda la

obra de la Creación fue acabada el séptimo día, y el Dios Creador reposó ese día de todo lo que hizo, y bendijo Dios ese día.

El arte de detenerse, de saber esperar, se debe aprender. Tal vez, la causa por la cual debimos pararnos todos a la vez no fue la mejor. Pero **estas pausas casuales, no planificadas, no buscadas, que nos obligan a detenernos, son una oportunidad para enfocarnos en el presente y aprovechar ese tiempo como una ocasión para el propio bienestar.**

Aprender a esperar enfocándose en el presente, hace la diferencia en la calidad del tiempo vivido.

En la antigüedad, así dijo el SEÑOR: “Deténganse en el cruce y miren a su alrededor; pregunten por el camino antiguo, el camino justo, y anden en él. Vayan por esa senda y encontrarán descanso para el alma” (Jeremías 6:16 NTV).

El vivir corriendo de actividad en actividad suele ser una forma de evitarnos a nosotros mismos, de perder el contacto con nuestro interior y no prestar atención realmente a lo que sucede a mi alrededor y en mí mismo.

Querida amiga, hoy el Señor te invita a que hagas una pausa en tu vida y consideres. Es más, te invita a que lo hagas en un lugar especial: “En lugares de delicados pastos me hará descansar; Junto a aguas de reposo me pastoreará” (Salmos 23:2). “Ustedes viven siempre angustiados y preocupados. Vengan a mí, y yo los haré descansar” (Mateo 11:28 VS).

Que el Señor nos ayude amiga, a ti y a mí, a que alcancemos la capacidad para priorizar lo realmente importante. Terminó con esta preciosa y oportuna promesa: **“Estas cosas os he hablado para que en mí tengáis paz. En el mundo tendréis aflicción; pero confiad, yo he vencido al mundo”** (S. Juan 16:33).

El vivir corriendo de actividad en actividad suele ser una forma de evitarnos a nosotros mismos



Mi voz entre las cuerdas de una guitarra

Con mi voz entrelazada en las
cuerdas de mi guitarra,
voy buscando el lenguaje del
recuerdo.

El poema más dulce que
susurre Tu Nombre,
y las notas que evoquen la
luz de Tus ojos
que en suspiros anhelo
bebiendo distancias,
por llegar al cielo y verte,
Señor.

En un sueño que arrulla mi
alma cada noche,
la esperanza allí anida
contando los días.
Y al orar te bendigo porque
sé que se acerca
con brisa del tiempo,
la aurora de ese día.

Qué te dicen mis labios,
Señor, ¡ven más cerca!
Toma fuerte mi mano, haz
que yo no me canse.
Cual gacela, mis pasos
recorren la senda,
constantes, pues sé bien que
caminas conmigo y vas
siempre delante.

Esperando, alabando
y sirviendo, llegará ese día
en que, junto a mis amados,
todo será algarabía.
Alcanzando esa esperanza
que abrazo...
Por las noches y cada día.
AMEN

Por Rosa I. S. de Kukín

Paciencia, una virtud para la vida



Por Karina Ribera de Aparicio



uenta una historia, que un hombre de gran reputación tenía un criado de carácter muy difícil. Cuando recibía una orden, de inmediato el enojo se hacía evidente; se sentaba de forma grosera a la mesa, servía mal, dejando se-

diento a su patrón. Las llamadas de atención hacia su mal comportamiento eran ignoradas, sólo agravaba su conducta deplorable y su servicio negligente. Al limpiar la cocina, rompía la vajilla, incluso obstruía el paso del patrón con espinos, no se podía contar con él para nada. Los amigos del patrón le sugirieron que se deshiciera de aquel insoportable criado, y que de seguro encontraría otro mejor. A esta sugerencia, el hombre de gran reputación respondió: “Estoy muy agradecido con este criado, porque me ha hecho mejor persona; me está enseñando la paciencia. Ese don me permite soportar las otras dificultades en la vida”. Al repasar esta historia nos encontramos con algo que es contrario a nuestros pensamientos, actitudes y acciones; sin embargo, la paciencia es una virtud que, aunque no se busque practicar hoy en día, sigue siendo necesaria a la hora de relacionarse con los demás.

¿Consideras a las personas difíciles de tu alrededor como un instrumento para hacerte más paciente? ¿Estás agradecida por ellas?

Una de las palabras principales del Nuevo Testamento para definir paciencia, es el término griego “**makrothumía**” y se refiere a la **paciencia en cuanto a relaciones interpersonales**; deriva de: *makro* = largo, y *thumía* = ánimo o temperamento, es decir, largura de ánimo, o longanimidad. Por tanto, la paciencia es aquella cualidad de auto refrenamiento ante

la provocación, que no toma represalias apresuradas, ni castiga con celeridad; es lo opuesto de la ira y se asocia con la misericordia, utilizándose de Dios (William E. Vine; *Diccionario Expositivo de Palabras del Antiguo y Nuevo Testamento*)

Makrothumía, se aplica a las relaciones personales y se expresa ante personas hostiles; pero también se aplica a las circunstancias adversas, es la actitud que no se rinde: “Y habiendo esperado con paciencia, alcanzó la promesa” (He.6:15).

La paciencia es un rasgo del carácter de Dios, es la forma en la que el Todopoderoso trata a los pecadores que merecen plenamente su ira. En el Salmo 103:8 se nos dice: “*misericioso y clemente es Jehová; lento para la ira y grande en misericordia*”; esto es, que soporta con paciencia a sus ofensores, no castigándolos con celeridad, aunque tiene el poder para destruirlos.

El propósito de la paciencia de Dios, no es que el hombre siga pecando, sino, al contrario, que se arrepienta: “¿O menosprecias las riquezas de su benignidad, paciencia y longanimidad, ignorando que su benignidad te guía al arrepentimiento?” (Romanos 2:4). La paciencia de Dios hacia el hombre no fomenta el pecado, sino guía al arrepentimiento; ya que retiene Su ira justificada, para dar lugar a la gracia que perdona.

El ejemplo supremo de paciencia lo encontramos en el Señor hecho hombre; Él tuvo la oportunidad de responder con represalia y celeridad, pero no lo hizo. Se nos dice en 1 Pedro 2:23: “*quien cuando le maldecían no respondía con maldición*”.

De la misma manera **Dios pide que sus hijas tengan paciencia** a la hora de relacionarse con los demás, como un rasgo del carácter cristiano. Esto puede tener lugar en varias circunstancias, desde soportar un trato hostil, encomendando la causa a Dios, hasta la paciencia con los defectos de otros.

La paciencia debe ser una característica en nuestras relaciones interpersonales; 1 Tesalonicenses 5:14 nos dice que seamos pacientes para con todos, mostrando que soportar a las personas con sus defectos es un mandato de Dios.

Por otro lado, si nos vamos a presentar como servidoras de Dios, la paciencia debe ser nuestra carta de presentación; así como lo fue la del apóstol Pablo: *“demostramos lo que somos por nuestra pureza, nuestro entendimiento, nuestra paciencia, nuestra bondad, por el Espíritu Santo que está dentro de nosotros y por nuestro amor sincero”* (2 Corintios 6:6, NTV).

¿Cómo logra la mujer cristiana esta virtud del Espíritu? La paciencia es una virtud que está presente dentro del fruto del Espíritu Santo; por esa razón, en Gálatas 5:22, Dios nos llama a ser guiados por el Espíritu, para poder producir estas características en nuestra vida.

En el texto, hay una diferencia entre “obras” y “fruto”; **el fruto no es lo que el hombre puede hacer, sino lo que el Espíritu de Dios puede producir.** *El creyente debe ser activo, pero no es su actividad el origen del fruto, el fruto es del Espíritu Santo* (Horacio A. Alonso, *El don*

del Espíritu Santo).

Para que el Espíritu Santo produzca su fruto en nuestro ser, debemos vivir en total permanencia y dependencia de Jesús, tal como lo enseñó nuestro Maestro cuando dijo: *“Yo soy la vid, vosotros los pámpanos; el que permanece en mí, y yo en él, este lleva mucho fruto, porque separados de mí nada podéis hacer”* (Juan 15:5).

Solo en la medida en que permanezcamos en Su presencia, Su palabra, y en íntima comunión con Él, resultará este maravilloso ramillete de virtudes en nuestra vida.

La vida es compleja, estamos rodeadas de presiones que desafían nuestro carácter cristiano, y de personas que son difíciles de tratar; aun lo que somos por nuestro pecado, nos quita el sosiego y nos llena de desesperanza. Ante esta humana debilidad, solo el poder de Dios puede transformar nuestra vida en un hermoso jardín, cuya característica sea la paciencia bíblica, que nos permita relacionarnos de manera saludable con los demás, soportando con resistencia y sin claudicar, con esa actitud que no se rinde. Como aquel hombre de gran reputación, hoy debemos ver toda esta presión como el laboratorio para nuestra vida cristiana, que nos ejercita en la paciencia, y nos permite ser mejores creyentes, útiles en Su servicio.

¿Cómo percibes tu entorno hoy? Que, en medio de todas tus circunstancias y relaciones, puedas obtener esta virtud para la gloria de Dios. 

Para que el Espíritu Santo produzca su fruto en mí, debo vivir en total permanencia y dependencia de Jesús



CRECER EN LA GRACIA DE DIOS

Por Pilar López de Corral

Nacer y crecer es lo normal en el conjunto de toda la creación; todo lo que tiene un principio de vida, tiene un desarrollo y un crecimiento, así como una utilidad y un propósito definido según la especie de cada cosa creada.

El género humano se distingue del género animal y vegetal en que fue creado a la imagen de Dios. Sin querer entrar aquí en todo lo que esto conlleva, sí cabe destacar que el hombre, como portador de la imagen de Dios, es superior al resto de la creación. El ser humano fue creado para relacionarse con Dios de manera personal e íntima, fue hecho un ser libre, y a él le fueron sometidas todas las cosas y los seres creados; le fue dado administrar y gobernar todo lo creado por Dios.

El hombre, a diferencia de los animales, posee: conciencia moral; habilidad de pensar, razonar, y de comprender la belleza; tiene emociones y la capacidad de amar a Dios y a sus semejantes. El ser humano es el único ser creado para relacionarse con Dios y adorarle; a diferencia del resto de la creación, **el hombre es un ser espiritual con una proyección eterna.**

Pero (y esto lo estropeó todo), Adán y Eva no se mantuvieron bajo la autoridad de Dios, y pecaron al desobedecer... La consecuencia de esta desobediencia fue la pérdida de la relación con Dios y pasar por la muerte física. Desde entonces, el hombre está condenado a la separación eterna de Dios, desprovisto de toda posibilidad humana de volver a su estado original. Pero salvo por la misericordia de Dios, mediante Jesucristo y su sacrificio en la cruz donde murió por los pecados de todo aquel que reconoce su estado de

perdición eterna, y volviéndose a Dios arrepentido, recibe a Cristo como el Salvador y Señor de su vida.

Es entonces cuando ocurre el nuevo nacimiento espiritual, y recibimos una nueva vida en Cristo por la gracia de Dios. Esta nueva vida es un regalo inmerecido, pero que tenemos la responsabilidad de desarrollar en el poder de Dios y con los medios que Él nos ha provisto.

El apóstol Pedro dice: **“Desead, como niños recién nacidos, la leche espiritual no adulterada, para que por ella crezcáis para salvación”** (1 P. 2:2).

En nuestra vida, antes del nuevo nacimiento, nuestro alimento provenía de todo lo que el pecado produce: malicia, engaño, hipocresía, envidias... (1 P. 2:1). Lo cual debemos desechar y, al igual que un niño recién nacido al que se le alimenta solamente con la leche materna hasta que por la maduración de su organismo ya puede alimentarse con alimentos sólidos, nosotras debemos desear, anhelar y buscar nuestro alimento espiritual que viene de la Palabra de Dios, para crecer en nuestra salvación y santificación.

Si no hay un crecimiento es que verdaderamente no ha habido un nuevo nacimiento. No nos dejemos engañar por un evangelio falso, basado en la emoción de un momento dado, o en una oración hecha sin antes haber sido conscientes de la seriedad del pecado. La ofensa tan grande que hemos contraído contra la santidad de Dios, por causa del pecado, y el coste tan elevado de la salvación que Cristo ganó en la cruz del Calvario, la cual nos ofrece en su gracia y amor verdadero, es el fundamento firme sobre el cual edificar

nuestra vida, creciendo y desarrollando los dones que el Espíritu Santo nos ha dado para un servicio mutuo que le glorifique a Él.

El apóstol Pablo exhorta a los creyentes en Corinto diciéndoles: **“Examinaos a vosotros mismos si estáis en la fe; probaos a vosotros mismos. ¿O no os conocéis a vosotros mismos, que Jesucristo está en vosotros, a menos que estéis reprobados?”** (2 Co. 13:5).

El crecimiento y el fruto en la vida del creyente genuino van siempre de la mano, no se pueden separar

Conviene que nos examinemos a la luz de la Palabra, para asegurarnos que estamos dando el fruto espiritual que como personas salvadas estamos llamadas a dar ¡para la gloria de Dios! Este fruto es producido por el Espíritu Santo, cuando estamos viviendo guiadas por él, y sometidas a la enseñanza de la Palabra de Dios. Porque...

La Palabra debe ser el alimento diario para un crecimiento espiritual sano y verdadero.

Cada una de nosotras puede extraer el alimento adecuado a sus necesidades al acercarnos a la Palabra diariamente, con un profundo deseo de ser instruidas en ella, en oración y humildemente, en quietud y sosiego, meditando cada palabra, frase y texto; ¡aplicándola a nuestra vida diaria!

Así mismo, Dios nos ha concedido **maestros**, hombres llamados y dotados por el Espíritu Santo, que han dedicado años a prepararse más profundamente en el conocimiento de la Palabra y en los idiomas originales en que fue escrita, según nos enseña el apóstol Pablo en su carta a los Efesios: **“Y él mismo constituyó (...) pastores y maestros a fin de perfeccionar a los santos para la obra del ministerio, para la edificación del cuerpo de Cristo, hasta que todos lleguemos a la unidad de la fe y del conocimiento del Hijo de Dios, a un**

varón perfecto, a la medida de la estatura de la plenitud de Cristo” (Ef. 4:11-13).

Según la última parte de este texto, nuestro crecimiento en la fe y el conocimiento de Cristo durará todos los días que Dios nos haya concedido de vida en este mundo. Tan grande y profunda es la persona de Cristo, con todos sus atributos y características, que no alcanzaremos a conocerla totalmente aquí, por muchos años que vivamos en esta tierra. Pero gracias a la bondad y la gracia de nuestro Padre celestial, nos espera toda una eternidad con Él, para conocerle cara a cara, tal como Él es.

Aprovechemos cada oportunidad que tengamos de oír a buenos expositores de la Palabra, ya sea presencialmente o por las redes sociales, siempre bien informadas por nuestros ancianos acerca de sus doctrinas, pues debemos recordar que hay muchos falsos maestros que usan mal y tergiversan la enseñanza bíblica.

No olvidemos las recomendaciones que el mismo Señor Jesucristo hizo a sus discípulos, no sólo a los que estaban presentes en ese momento, sino a todos los creyentes de todas las épocas: **“Yo soy la vid, vosotros los sarmientos; el que permanece en mí y yo en él, ése lleva mucho fruto, porque separados de mí nada podéis hacer”** (Jn. 15:5).

El crecimiento y el fruto en la vida del creyente genuino van siempre de la mano, no se pueden separar.

Esta **gracia** en la que debemos crecer día a día, es la misma gracia poderosa que nos dio salvación en Cristo, la que nos sostiene en nuestro andar diario, la que nos sustentará hasta llegar a la meta. **Quien nos la da es Fiel y Verdadero, y nunca falla ni se vuelve atrás.** 

Si no hay un crecimiento es que verdaderamente no ha habido un nuevo nacimiento

Escudriñando cada día..

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

Por Raquel Vázquez de Campilongo

VIDA EN ABUNDANCIA (I)

En la Biblia encontramos una historia que la relató el Señor Jesús para mostrar lo que significa realmente seguirle. Está en **Lucas 14:28-33**. Allí habla de que, si un hombre quiere edificar una torre, calcula cuáles son los gastos que le va a llevar construirla, porque puede pasar que poniendo el cimiento y no pudiendo acabarla, comiencen a hacer burla de él. También habla de un rey que va a la guerra y considera si puede hacer frente con diez mil al que viene a él con veinte mil. “Y si no puede, cuando el otro está todavía lejos, le envía una embajada y le pide condiciones de paz”.

Y estas dos ilustraciones las dio el Señor para explicar lo que significaba realmente seguirle. Cuando somos salvadas y queremos seguir a Cristo, debemos saber el costo de la vida cristiana; nada tiene más valor que Cristo, debo estar dispuesta a renunciar a mis gustos para hacer su voluntad. Por esta razón, para poder edificar una vida de acuerdo al plan de Dios, **debo crecer en la gracia y el conocimiento de nuestro Señor Jesucristo, añadiendo virtudes a mi fe.**

1) EL CIMIENTO ES CRISTO

Si no hay vida nueva no puede haber crecimiento, pero todos aquellos que hemos alcanzado una fe preciosa por la justicia de nuestro Dios y Salvador Jesucristo, hemos recibido todas las cosas que pertenecen a la vida y a la piedad **“por su divino poder, mediante el conocimiento de aquel que nos llamó por su gloria y excelencia” (2 P. 1:3).**

También nos dio **“preciosas y grandísimas**

promesas” para que comprobemos o seamos partícipes en el ejercicio de la obediencia, del poder de la naturaleza divina. Pero el plan es *crecer en la construcción de esta vida nueva* (siguiendo la ilustración de la torre). ¿Estamos dispuestas a pagar el precio? Él nos rescató de las tinieblas a su Luz admirable, y quiere que andemos en la luz.

2) PONIENDO TODA DILIGENCIA, AÑADID A VUESTRA FE (Ver 2P.1:5-8)

Considerando todas las cosas que nos han sido dadas y **“luego de escapar de la corrupción que hay en el mundo debido a los malos deseos”**, para poder crecer en la construcción (de esta vida nueva) debemos poner toda diligencia, es decir, prontitud, agilidad, prisa, empeño. Solos no vamos a poder, pero tenemos Su Espíritu que trabaja con nosotros. Dios nos habla por medio de su siervo Pedro y nos muestra que Él desea que la gracia y la paz sobreamunden. Que no sea solamente la manifestada en la salvación de la condenación futura, sino también de la condenación presente, y nuestro resguardo contra falsas doctrinas o herejías. Y para esto debemos esforzarnos para añadir a nuestra fe, es decir, crecer en santidad. Siempre será vaciarnos de lo corrupto y llenarnos de lo santo, mediante la gracia que tenemos en Cristo: **“Porque de su plenitud tomamos todos, y gracia sobre gracia” (Jn.1:16).**

Nuestro trabajo requiere abnegación, sacrificio y vigilancia, pero el resultado es debido a **“la gracia de Dios conmigo” (1Co.15:10).**

El Señor Jesús dijo: **“Separados de mí nada**

podéis hacer” (Jn.15:5). Dios desea que nosotros hagamos nuestra parte, que ya Él se ocupa de bendecir y de dar el crecimiento.

A) A vuestra fe, virtud

El término **virtud** está unido a la impresión hecha sobre otros: Manifestar que confiamos en Dios. Cualidad de resistencia en el ejercicio de la fe frente a un mundo hostil. En la armadura del creyente que encontramos en **Efesios 6**, se nos habla del escudo de la fe que apaga los dardos de fuego del maligno; una fe firme. Entonces vemos que cuando a nuestra fe añadimos virtud, crecemos en firmeza en Cristo, seguras de que Él pagó el precio de nuestros pecados y de que Él está en mí por su Espíritu. Una fe viva, real, vigorosa. El apóstol Pablo decía: **“Yo sé a quién he creído, y cierto estoy que él es poderoso para guardar mi depósito para aquel día” (2Tm.1:12).**

B) A la virtud, conocimiento

La palabra **conocimiento** se menciona varias veces en la segunda epístola de Pedro, y termina la carta (**3:18**) recalcando este deseo del apóstol para los creyentes, tan necesario ante las herejías y falsos maestros de entonces y de todas las épocas: **“...creced en la gracia y el conocimiento de nuestro Señor y Salvador Jesucristo. A él sea la gloria ahora y hasta el día de la eternidad. Amén”.**

En Cristo, como dice **Colosenses 2:3**, **“...están escondidos todos los tesoros de la sabiduría y del conocimiento”**; por ello Cristo dijo que profundicemos en las Escrituras, porque ellas dan testimonio de Él. Sabremos, viendo a Cristo, cómo debemos vivir, qué está bien y qué está mal. Dice **1P.1:15**: **“sino como aquel que os llamó es santo, sed santos en toda vuestra manera de vivir”.** Habrá, entonces, un proceso de renovación hasta el conocimiento pleno, que será cuando Él se manifieste y seamos semejantes a Él, porque le veremos tal como Él es, y no ya con las limitaciones de nuestro cuerpo no glorificado.

Mientras tanto, la sangre de Cristo nos ha limpiado, y seguir aplicando Su Palabra limpia nuestras conciencias de obras muertas (**He.9:14**). Una conciencia y un corazón que piensa y siente como Cristo, obrará como Cristo. El conocimiento pasará a ser práctico.

C) Al conocimiento, dominio propio (o templanza)

Dominio de nosotras mismas y de nuestras pasiones. El término se relaciona con el deporte: **“Todo aquel que lucha, de todo se abstiene (...) golpeo mi cuerpo, y lo pongo en servidumbre...” (1Co.9:25-27).** Cuando pensamos en dominio propio, lo relacionamos solo con no reaccionar frente a situaciones de provocación. Pero aquí nos habla, especialmente, de la capacidad de abstenernos muchas veces de cosas legítimas, para obtener un bien mayor. Este tema es muy importante para poder cumplir con lo que el Señor nos pide, y tener bien clara nuestra escala de valores. Deberíamos disciplinarnos para que Cristo tenga lo mejor de nuestras vidas, no lo que nos sobra.

D) Al dominio propio, paciencia

La palabra paciencia viene de la palabra griega “hupomone”: Hupo significa bajo, y meno: permanecer. Podríamos decir *permanecer bajo presión, soportar, resistir* frente a todo lo que parece ir en contra de nosotros. Y aquí también somos fortalecidas con todo poder, conforme a la potencia de su gloria para toda paciencia y longanimidad (largura de ánimo) (**Col.1:11**).

Debemos, siguiendo la figura del deporte, correr con paciencia la carrera que Dios dispuso para nuestras vidas. Puede ser que debamos ejercitar la paciencia en la enfermedad, en el trabajo, en la familia, en el servicio, etc. Muchas veces en situaciones injustas, pero si haciendo lo bueno sufrimos y **“lo soportamos con paciencia, esto halla gracia delante de Dios” (1P.2:20).**

En el capítulo **12 de Romanos**, en medio de una serie de deberes que se menciona que tenemos como cristianos, dice: **“gozosos en la esperanza, sufridos en la tribulación, constantes en la oración” (v.12).**

Mantenernos firmes y confiando en el Señor en medio de circunstancias adversas, tiene gran premio; porque haciendo la voluntad de Dios con paciencia, obtendremos la promesa (**He.10:35-36**).

El Señor vendrá a buscarnos, ésta es la esperanza gloriosa y cierta que tenemos. Y esta esperanza nos invita a minimizar cualquier situación contradictoria que podamos pasar aquí.

Tengamos paciencia y afirmemos nuestros corazones porque ¡la venida del Señor se acerca! (**Stg.5:8**). 

fundaron la Sociedad Misionera Oriental, y se entregaron a hacer campañas evangelísticas en el edificio construido para Escuela Bíblica. Alborozados, exultantes ante el gran número de japoneses rindiéndose diariamente a Cristo, se decían entre ellos: “¡Es el trabajo más maravilloso del mundo!”.

Económicamente la obra se sostenía con las ofrendas de quienes simpatizaban con la prometedora labor, y Lettie sería quien los informara y respondiera a sus muchas preguntas, particularmente o en la revista de la Misión. Los receptores apreciaban la forma abierta, sincera y jovial de pasarles las noticias, salpicadas de las inspiradas y oportunas “perlas” escogidas por Lettie, consciente del bien que les harían.

Charles tuvo la inspirada idea de iniciar una cruzada evangelística “a toda criatura”. Con denodado esfuerzo, en diecisiete años grupos de voluntarios bien organizados pudieron cubrir Japón con los evangelios, y surgió allí la iglesia. Luego, Corea. Pero Charles enfermó de agotamiento.

¿INESCRUTABLES PROPÓSITOS?

Durante la dolorosa enfermedad de su marido, Lettie sufrió con él lo indecible. Extrañándose de que Dios no lo sanara, escuchó de Su parte: “¿Te interesa más su sanidad que descubrir los propósitos del Todopoderoso?”. Esto la dispuso a escudriñar las Escrituras y libros cristianos, buscando los porqués del humano sufrimiento, y anotando cuanto a ella la alentaba en su larga y dolorosa experiencia.

Charles murió, y Lettie quedó desolada, pero desechada la autocompasión, se dio a recopilar sus notas en un libro: “Manantiales en el Desierto”, para que otros hallaran en éstas la fortaleza que a ella le dieron.

El sufrimiento era más llevadero entendiendo que Dios dirigía sus angustiosas circunstancias.

Esta cita, “Dios no dice: ‘No serás tentado ni afligido’, sino: ‘No serás vencido’”, fue lo que la indujo a publicar “Manantiales”, todavía editándose, porque, ¿quién en el mundo desconoce la congoja, la aflicción, el dolor, la pena, y no

necesita una puerta a la esperanza? Entre tanto, al hallar una nota de Charles pidiéndole que terminara la obra inacabada, se vio envuelta en enormes cruzadas en diversas naciones. En todas encontró entusiastas dispuestos a hacer su parte. En Europa, Finlandia sería la primera. También en Méjico y otros países sudamericanos. Siguió el modelo de lo emprendido en Japón: Grupos de voluntarios iban puerta a puerta entregando las Escrituras. Innumerables almas se rindieron a Cristo. Económicamente, Él siempre proveyó.

Posiblemente no sea tanto por las descomunales cruzadas evangélicas por las que se recuerde a Lettie B. Cowman, como por “Manantiales en el Desierto”, dada su acertada orientación espiritual respecto al sufrimiento, y el ánimo que lleva a los corazones. Se dice que Chiang-Kai-Shek, poseedor de un ejemplar, pidió que lo enterraran con él.

Como muestra... “un botón”: de la Biblia, de un autor cristiano y de Letti...

“En un hueco en lo profundo del alma vive Dios. Si entramos, atenuando los demás sonidos, podremos oír Su “silbo apacible” (1R.18:12) Lettie.

“Cuando no puedo entender que es mi Padre quien guía, y no parece sino una dura y cruel suerte, todavía oigo ese susurro siempre abogando: **‘Dios está en ello. Él es fiel. Espera’**” *Matthew Henry*.

“Estad quietos, y conoced que yo soy Dios” (Is.46:10) DIOS. 



¿Quién en el mundo desconoce la congoja, la aflicción, el dolor, la pena, y no necesita una puerta a la esperanza?

INTRODUCCIÓN AL ORIGEN DEL HOMBRE

Por Ramón Gómez



Mucho se ha hablado últimamente acerca del racismo y el supremacismo blanco.

Para entender parte del origen y propagación de estas ideologías y otras semejantes, es útil mirar a **la historia de la ciencia en el siglo XIX**.

En los años 80 del siglo XIX, fueron muy populares en algunos lugares, las exhibiciones ambulantes de supuestos “hombres-mono” (basándose en las teorías evolucionistas). Un amplio sector de la sociedad creía que estos individuos eran **seres semihumanos**.

Para los creyentes en la Teoría de la Evolución, los “hombres-mono” eran una **evidencia científica innegable** que confirmaba la teoría darwinista. De ahí la proliferación de estos zoológicos humanos, que eran verdaderos espectáculos circenses.

Quizás el caso más significativo fue el de un joven llamado Ota Benga. *“Ota Benga fue un miembro de la etnia de los batwa pigmea del Congo, expuesto en 1904 en la Exposición Universal de St. Louis y posteriormente exhibido en el zoológico del Bronx junto con un orangután amaestrado (...) La exhibición pretendía promocionar la teoría según la cual el hombre evolucionaba del mono y otras teorías como la eugenesia y el racismo científico”* (Wikipedia, 2020).

Durante unas semanas el joven compartió jaula con el orangután. Se pretendía que los visitantes del Zoo de Nueva York pudieran, pues, comprobar la “semejanza” entre los dos.

Otro caso lamentable fue el de una niña llamada Krao. Muchos veían en la niña un espécimen intermedio entre el hombre y el mono. En realidad, Krao era una niña del sudeste asiático que sufría una rara enfermedad denominada hipertricosis. La hipertricosis se manifiesta por la aparición excesiva de vello en todo el cuerpo.

¿Cómo es posible que en una sociedad civilizada muchos llegaran a creer que Krao,

Ota Benga y otros humanos similares eran “hombres-mono”? **La razón se encuentra en la tremenda popularidad de la teoría de la evolución propuesta por Darwin** apenas unos años antes.

Según Darwin y algunos científicos actuales, nuestros antepasados no eran seres humanos, sino animales, similares a los monos actuales. Los creyentes en la teoría de la evolución esperaban, pues, encontrar en lugares remotos del planeta, **individuos semihumanos a mitad de camino entre el hombre y el mono**.

Más de 150 años han pasado desde que Darwin propuso su Teoría de la Evolución. Los avances científicos nos han enseñado mucho acerca de la naturaleza y origen del hombre.

En éste y otros artículos sucesivos vamos a aprender que el ser humano muestra claras evidencias científicas de un origen inteligente.

Vamos a desarrollar este concepto siguiendo los pasos del **método científico**. Estos pasos son pregunta, hipótesis y observación.

El primer paso del método científico consiste en formular una pregunta a la que queremos buscar una respuesta. En este caso, las preguntas a las que queremos encontrar respuesta son:

¿Cómo se originó el hombre? ¿Qué causa provocó la existencia del primer ser humano?

Vamos ahora con la hipótesis: La hipótesis del origen del hombre más popular en nuestros días se denomina **Teoría de la Evolución**. La Teoría de la Evolución afirma que el hombre descende de los animales.

Recientemente ha surgido en el mundo científico otra hipótesis, una teoría alternativa denominada Diseño Inteligente. El **Diseño Inteligente** afirma que el ser humano posee características propias de haber sido creado por un Diseñador Inteligente.

En los próximos artículos examinaremos estas dos hipótesis a la luz de la ciencia moderna. Esto nos ayudará a afirmarnos en lo que los seguidores de Cristo siempre hemos creído: que **nuestro Dios y Señor es ese Diseñador**.



Los creyentes en la teoría de la evolución esperaban encontrar... individuos semihumanos

El metabolismo

Por Eduarda Lerma - Consejera en alimentación y dietética



El metabolismo es el conjunto de reacciones químicas que se producen en el interior de las células del cuerpo. Estas reacciones hacen posible que los alimentos que ingerimos se transformen en la energía necesaria para realizar las funciones vitales, tales como: respirar, andar, regular nuestra temperatura corporal, hacer la digestión... Además, hace que las células funcionen correctamente.

El metabolismo también regula el gasto energético; si ingerimos más energía de la que gastamos, ésta se almacena en nuestro cuerpo en forma de grasa, aunque esta reacción no es la misma en todas las personas, ya que algunas procesan la grasa más rápidamente que otras.

FACTORES QUE INFLUYEN EN EL METABOLISMO

Un factor importante que condiciona nuestro metabolismo es la genética, pero hay otros, como la edad, a partir de los 30 años nuestro metabolismo comienza a ir más lento, o el sexo, los hombres gastan más energía que las mujeres. Pero, sobre todo, lo que va a influir más será nuestro estilo de vida. Por ello quiero hacer aquí algunas recomendaciones importantes que nos ayudarán a mantener nuestro metabolismo activo y en buena salud.

CÓMO ACTIVAR EL METABOLISMO

- 1. Realizar tres comidas principales y dos tentempiés al día.** Comiendo 5 veces al día en lugar de 3, incrementaremos el gasto energético.
- 2. Beber abundante agua.** Deberíamos consumir alrededor de un litro y medio de agua al día. El agua ayuda al proceso de consumir la grasa acumulada. Además, si la tomamos entre comidas ayudará a calmar el apetito.
- 3. Tomar té verde.** Aporta antioxidantes, activa notablemente el metabolismo.
- 4. Consumir proteínas de forma moderada.** La proteína debe estar presente en pequeñas dosis en cada una de las comidas principales que hacemos; es más saludable combinándola con vegetales.
- 5. Tomar diariamente fruta y verdura.**
- 6. Tomar alimentos ricos en cromo y yodo.**

El cromo protege la masa muscular haciendo que el cuerpo consuma calorías aun estando en reposo. Alimentos ricos en cromo: ostras, mejillones, nueces, tomates, peras. El yodo es importante para el buen funcionamiento de la glándula tiroidea, que es la que más influye en el metabolismo. Lo podemos encontrar en las algas, el marisco y el pescado.

7. Las especias. Hay una serie de especias que si las tomamos con regularidad ayudarán a activar nuestro metabolismo y en general nuestra salud:

a. Cúrcuma. Esta planta cuenta con una multitud de propiedades, entre ellas reduce la formación del tejido graso evitando el aumento del peso.

b. Jengibre. Provoca que el cuerpo utilice la grasa acumulada como combustible, haciendo que ésta se consuma con más rapidez.

c. Canela. Disminuye los niveles de triglicéridos y del llamado "colesterol malo", y reduce el nivel de azúcar en la sangre.

d. Mostaza. Aumenta el calor corporal haciendo que se consuman calorías de forma más rápida. Es mejor consumirla en semillas para obtener sus beneficios.

e. Comino. Estimula el gasto metabólico que destruye el tejido graso, convirtiéndolo en energía. Reduce la producción de grasa.

f. Pimienta negra. Ayuda a inhibir la formación de células grasas, reduce la formación de gases intestinales, los cuales reducen las funciones depurativas. Regula la presión arterial y previene la hipertensión.

8. Ejercicio físico. Podríamos decir que el ejercicio físico regular es el mayor aliado para activar el metabolismo. Desde caminar, nadar, aeróbico, etc. Deberíamos llevar una vida activa y evitar el sedentarismo.

LO QUE RALENTIZA EL METABOLISMO

1. Horarios irregulares en las comidas.
2. No desayunar.
3. Cenar tarde.
4. Dormir poco o demasiado.
5. El estrés.
6. Demasiados hidratos de carbono.
7. Tener un estilo de vida sedentario y no hacer ejercicio.



HERPES ZOSTER – CULEBRILLA

Por Alicia Trovato de Úngaro - Tocoginecóloga



El herpes zoster, llamado también culebrilla, es una infección producida por el mismo virus de la varicela. Después de tener varicela, el virus permanece dentro del cuerpo en ciertos nervios, pero en forma inactiva, es decir, en estado latente.

El herpes zoster se produce cuando el virus se reactiva en estos nervios después de muchos años. No se sabe con exactitud la razón por la cual el virus se vuelve activo.

El herpes zoster se puede presentar a cualquier edad, pero hay mayor probabilidad de desarrollar esta afección si la persona tiene:

- Más de 50 años.
- Si tuvo varicela antes de cumplir un año de edad.
- Si su sistema inmunitario está debilitado por medicamentos o enfermedad.
- En ciertos tipos de cáncer.
- Si toma medicamentos inmunodepresores después de un trasplante de órgano.

SÍNTOMAS

El primer síntoma es un dolor generalmente intenso acompañado de ardor y hormigueo en un solo lado del cuerpo o la cara.

También se desarrolla siguiendo el trayecto de los nervios intercostales, es unilateral y único.

Luego aparece en la piel una erupción cutánea. Son vesículas que contienen un líquido cetrino y al agruparse forman ampollas, que luego se rompen, dejando pequeñas úlceras.

Éstas al secarse forman una costra que al caer deja una cicatriz generalmente indeleble.

Otros síntomas pueden incluir:

- Fiebre y escalofríos.
- Sensación de malestar general.
- Cefaleas (dolor de cabeza).
- Dolor articular.
- Inflamación de los ganglios linfáticos.

Cuando la evolución compromete diferentes partes de la cara y afecta al nervio facial, puede provocar:

- Dificultad para mover algunos de los músculos en la cara.
- Caída del párpado (ptosis).
- Pérdida de la audición.
- Pérdida del movimiento del ojo.
- Problemas en el sentido del gusto.
- Problemas de visión.

¿CÓMO DIAGNOSTICAR LA CULEBRILLA?

Se puede diagnosticar la culebrilla viendo la histo-

ria clínica del paciente y observando la erupción. En algunos casos, puede tomarse una muestra del tejido de la erupción o del líquido de las ampollas, y enviarla a un laboratorio para su análisis. Los análisis de sangre pueden mostrar un aumento de los glóbulos blancos y anticuerpos contra el virus de la varicela.

COMPLICACIONES DEL HERPES ZOSTER

• Neuralgia posherpética es la complicación más común. Causa dolor intenso en las áreas donde tuvo la erupción de culebrilla. En general, mejora en unas pocas semanas o meses. Algunas personas pueden tener dolor por neuralgia posherpética durante muchos años, y puede interferir en la vida diaria.

• Si la culebrilla afecta el ojo, puede tener pérdida de la visión. Esta puede ser temporal o permanente.

• Problemas de audición o equilibrio: Son posibles si la afección está dentro o cerca del oído. También puede tener debilidad de los músculos en ese lado de la cara. Estos problemas pueden ser temporales o permanentes.

• En muy raras ocasiones, la culebrilla también puede causar neumonía, inflamación del cerebro (encefalitis) o la muerte.

CONTAGIO

La culebrilla no es contagiosa, pero alguien con culebrilla puede contagiar la varicela. Si una persona nunca ha tenido varicela ni se ha puesto la vacuna contra la varicela, debe mantenerse alejada de alguien que tenga culebrilla.

TRATAMIENTO

No existe una cura para la culebrilla. Los medicamentos antivirales pueden ayudar a que el brote sea más corto y menos severo. También pueden ayudar a prevenir la neuralgia posherpética. Los medicamentos son más efectivos si se toman dentro de los tres días posteriores a la aparición de la erupción. Los analgésicos también ayudan con el dolor. Una toalla fría, loción de calamina, pueden aliviar parte de la picazón.

¿Se puede prevenir la culebrilla?

Existen vacunas para prevenir la culebrilla o disminuir sus efectos. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, recomiendan que los adultos sanos de 50 años o más reciban la vacuna. Se necesitan dos dosis, separadas entre sí de dos a seis meses.

¡Un nuevo año! Una nueva oportunidad que Dios nos da para hacer lo bueno, para andar en las obras que Él tiene preparadas para nosotras. Muchas cosas pueden cambiar; de hecho, en *Caminemos Juntas* hemos hecho algunos cambios con la llegada del nuevo año, como ya habréis observado. Se trata de la evolución natural de un ministerio que sigue adelante con el mismo propósito y motor que siempre. Porque la Roca de nuestra vida que es Cristo Jesús, hace que, a pesar de cambios u obstáculos, podamos seguir adelante con gozo, confianza y esperanza, seguras de que lo mejor está aún por llegar.

Porque en el futuro, así como en el pasado, seguirá habiendo hombres y mujeres, hermanos y hermanas en Cristo, que darán testimonio de su fe y mantendrán presente y vivo para quienes quieran verlo, el mensaje de la salvación en Cristo. ¡Así de misericordioso y paciente es nuestro Dios!

Una de nuestras suscriptoras, nos ha enviado este escrito que nos recuerda precisamente esto. Porque el amor de Dios se manifiesta, también, en los talentos que Él ha dado a los hombres, que en este caso son además de bendición, para vida, ya que se utilizaron para la gloria de Su Nombre.

Esperamos que disfrutéis de esta colaboración, así como nosotras lo hemos hecho, y que os unáis en oración con nosotras a favor de este ministerio de *Caminemos Juntas* y de las vidas que con él van a ser tocadas, ¡para gloria y honra de nuestro Señor!

JUAN SEBASTIAN BACH (1685-1750)



Uno de los más grandes compositores de todos los tiempos, tenía fe y una gran humildad acompañada por la conciencia de la majestad de Dios. No era por simple costumbre que terminaba cada una de sus obras agregando las iniciales “S.D.G” (Soli Deo Gloria: sólo a Dios sea la gloria).

En sus manuscritos, a menudo también se hallan las letras “J.J” (Jesús juvat: Jesús ayuda).

Un biógrafo hace notar que en sus obras “Bach nunca olvidó lo que significan las expresiones pecado, culpabilidad, muerte, y experiencia de lo efímero. Por eso se expresaba con fuerza en lo tocante al perdón divino”. Su biblioteca estaba compuesta por libros y escritos cristianos. Los primeros fueron conservados por sus hijos,

pero por falta de interés, no sucedió lo mismo con las obras cristianas. Solo una Biblia reapareció en Estados Unidos. Se trata de una edición de 1681, en tres volúmenes, traducida por Martín Lutero. En los márgenes había anotaciones de Bach.

Nos alegra saber que este genio de la música era un piadoso creyente.

Su talento le hizo grande en la tierra, pero su fe lo hizo humilde y le permitió beneficiarse de la gracia de Dios. Lo hizo apto para el cielo y para la eternidad.

Por medio de su obra musical también glorificó a Dios. A él se deben varias corales y muchas melodías de cánticos cristianos.

Loida Heredia (España)



Buscad a Jehová y su poder;
Buscad Su rostro continuamente.
Haced memoria de las maravillas
que ha hecho, de sus prodigios,
y de los juicios de su boca
(1 Crónicas 16:11,12)

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