

Camínemos Juntas

MAYO - JUNIO 2021 • N.º 186



 LA REVISTA CRISTIANA PARA LA MUJER DE HOY 

EDITORIAL

3

ESTUDIOS BÍBLICOS

ESCUDERIÑANDO CADA DÍA...

32

Una esperanza viva

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

ARTÍCULOS



¿Andar o caminar?

4

Débora Fernández de Byle
¿Dónde estamos cada una de nosotras?

“Olvidar”

6

Natalia Falcón de Sese
Olvidamos que Dios quiere ser parte de nuestra vida...

Poder bajo control

8

Dioma de Álvarez
La inclinación de nuestro corazón no es a la subordinación.

PLANTAS DE LA BIBLIA

10

El bálsamo

Mª Cristina Jamarlli
Árbol sanador y aroma de siglos.

Equipo del cielo

12

Trini Bernal
Dios “emplea” a gente que sigue siéndole fiel a pesar de...

EL MATRIMONIO Y SU PROBLEMÁTICA

Los lenguajes del amor

14

G. Elisabeth Morris de Bryant
Es importante conocer y compartir cómo queremos sentirnos amados.

INQUIETUDES JUVENILES

16

Círculo del 99

Miriam Bisio
Para ser felices, debemos ser agradecidas, valorando lo que sí tenemos.



La integridad de la mujer de Dios

18

Margarita Burt
La integridad es la expresión de nuestra identidad como hijas de Dios.

Las llamas de la vida

20

Chelo Villar Castro
¿Para qué el sufrimiento...?

MÚSICA... Y LETRA

22

En la Cruz

Mª Luisa Villegas Cuadros
Isaac Watts revolucionó completamente la forma de cantar en las iglesias.

LA MAMÁ Y EL NIÑO

24

La adicción a la droga “blanda” en la adolescencia

Ester Martínez Vera
¡No podemos esperar a la adolescencia para empezar a tratar estos temas con nuestros hijos!

PARA TI, AMIGA

27

Distanciamiento vs. Acercamiento

Miriam M. Córdoba de Urquiza
El mejor bien es acercarse a Dios.

Un “cierto” concierto

28

Gloria Rodríguez Valdivieso
Carta a mi sobrina Graciela...

LA EDAD DE ORO

30

Enseñanos a orar...

Pilar López de Corral
¿Me someto con temor reverente a la autoridad del Padre?

En tiempos de ansiedad...

36

Mª Luisa Rodríguez de Córdoba
La ansiedad aparece cuando pienso que yo puedo ocuparme de mi vida...

POESÍA

37

Tú harás

Ivonne Guetat

CREACIÓN Y CIENCIA

38

Los fósiles en la evolución humana

Ramón Gómez
Los hallazgos científicos se interpretan a través de las creencias previas del científico.

SALUD

ALIMENTACIÓN Y SALUD

26

La vista y la alimentación

Eduarda Lerma (Consejera en Alimentación y Dietética)

CONSULTORIO MÉDICO

34

El milagro de un nacimiento

Dra. Alicia Trovato de Úngaro

Caminemos Juntas

LA REVISTA CRISTIANA PARA LA MUJER DE HOY

FUNDADORA: Gloria Q. de Morris

Año 32 • Mayo - Junio 2021 • N°186

DIRECTORA:

Elisabeth Morris de Bryant

ADMINISTRACIÓN:

Trini Bernal Boada

REDACCIÓN:

Débora Fernández de Byle
Gloria Rodríguez Valdivieso

DISTRIBUCIÓN:

Dámaris de la Paz Sánchez

REVISTA AUDIO PARA NO VIDENTES:

Laura González Fernández

DISEÑO EDITORIAL:

M. Viqueira

mviqueira@baleroactivo.com.ar

SUSCRIPCIONES

E-mail: admin@caminemosjuntas.org

Web: www.caminemosjuntas.org

Tel. y Fax: (34) 954.34.22.16

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

PORTADA:

Xilografía por Vivian Morris

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

Prohibida la reproducción de la portada.

Depósito Legal: J/168-1990

Publicación religiosa sin ánimo de lucro

OFRENDAS: ES84 2100 1611 1702 0003 0137

Caixabank

IMPRIME:

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

Tel:(34) 954.35.66.62

jgalvez@technographic.net

Revista bimestral



Editorial

El sendero pasado y futuro

Hemos llegado a otro aniversario de nuestra revista, ¡31 años! Cada aniversario nos lleva a recapitular, a mirar hacia atrás, pero con la mira siempre al futuro. Y, como el profeta Samuel, podemos clamar: "Ebenezer ... Hasta aquí nos ayudó Jehová" (1 S. 7:12).

Hemos caminado un largo sendero juntas y muchas son las amadas escritoras que han dejado su indeleble huella en nuestro crecer cristiano. Algunas han pasado a la eternidad, otras nos han dejado, después de muchos años escribiendo, tras abrir el camino para que otras nuevas nos acompañen en este sendero. Cada sendero deja sus huellas, su aroma, sus trayectos fáciles y más difíciles. El versículo que elegimos para la contratapa de esta revista nos dice: "Dios es el que me ciñe de poder y quien hace perfecto mi camino", y es Aquel que nos promete cambiar el valle de lágrimas en manantial (Salmos 84:6).

Cada despedida y cada bienvenida deja sus tristezas y alegrías. Como muchas de ustedes saben, hace poco que mi padre Carlos partió a la presencia de nuestro Señor, inesperadamente para nosotros, pero no para Dios. Su anhelo siempre fue partir de este mundo en medio de su servicio para el Señor; partir, según va el dicho, "con las botas puestas", y Dios le concedió este deseo. Dejó su estela, su marca en el sendero que Dios le dio para atravesar, enriqueciendo muchas vidas con su enseñanza y ministerio. Como hija dejó un legado imborrable en mi corazón con su ejemplo de humildad y amor hacia Dios, al que siempre daba la gloria. Fue un precioso regalo de Dios tenerlo como padre y un honor ser su hija.

Cuando el profeta Samuel declaró ese triunfante Ebenezer, Dios les había ayudado a vencer a los filisteos. La bendición vino porque los Israelitas pidieron que Samuel intercediera por ellos. Con la partida de mi padre, y de mi madre hace algunos años, lo que más añoranza me ha dejado es el compartir nuestros pedidos de oración y saber que ellos elevaban sus oraciones por nosotros diariamente y varias veces al día. Muchas oraciones también fueron elevadas por ellos para esta revista y su ministerio. Lo hermoso de nuestras oraciones es que perduran delante del trono del Señor, aquellas "oraciones de todos los santos" (Ap. 8:3,4), y no se limitan al tiempo en que estamos en este mundo (Ap. 5:8).

El ministerio de Caminemos Juntas que hoy cumple 31 años, ha sido respaldado por muchas oraciones elevadas a nuestro Dios por tantas de ustedes, lectoras y amigas. En alabanza podemos decir: "Hasta aquí nos ayudó Dios", agradecidas por el sendero que hemos podido atravesar, y también como aliento para el futuro, sabiendo que el Dios de estos años pasados, el de siempre, será nuestra esperanza en años venideros.

Elisabeth

¿Andar o caminar?

Por Débora Fernández de Byle



Quién fue Enoc? Para comenzar, el único de la genealogía antediluviana, séptimo desde Adán, que no conoció muerte, porque lo traspuso Dios (Hebreos 11:5).

Pero no sólo no conoció la muerte, sino que se dice tan poco de él, que llama la atención. Aparte de lo usual acerca de su edad y descendencia, sólo se lo describe con estas palabras: “Y caminó Enoc con Dios”.

Como atisbara el poeta en sus preciosos versos, “caminante no hay camino, se hace camino al andar”, no es lo mismo andar que caminar. Si nos fijamos en las definiciones del diccionario, el que anda simplemente va de un sitio para otro, dando pasos, pero el que camina, lo hace con intención; no es un mero movimiento, sino uno con propósito. Por eso, Enoc caminó con Dios, no simplemente anduvo con Él; lo hizo intencionadamente, no porque coincidiera o ambos fueran en la misma dirección... ¿Caminamos nosotras con Dios, o meramente andamos con Él?

Para muchos puede parecer nimia o excesiva esta apreciación, pero a mí me habla profundamente. Al igual que lo hace el que no sólo tengamos vida, porque Dios nos la dio, sino aliento de vida... Esa es la diferencia entre nosotros y el resto de los seres vivos (Job 12:10).

Caminar con Dios... ir adonde Él vaya, voluntariamente, disfrutando de su presencia, así como lo hicieron Adán y Eva en el jardín, antes de la caída. No moverme de modo casual a su alrededor, sino seguirle... Y siendo una persona visual, como lo soy, no me imagino

nuestro caminar “paralelo” o en términos de igualdad; no concibo mi posición como la de un par con el Dios Creador del universo. Sé y acepto que no lo soy. Como muchos hermanos antes que yo, me identifico más con el término “seguirle” que con el de “acompañarle”. Reconozco que mi posición es la de un vasallo frente a mi Señor; un seguidor de mi líder; un hijo de mi Padre celestial.

Y considerando todas estas cosas, pensando en que el primer pecado fue el orgullo y en que su opuesto, y nuestra meta, es la humildad, llegué a un pasaje que, aunque no siempre se menciona para hablar de este tema, ciertamente trata de él.

El orgullo... ¡qué lacra! Porque de él nace la soberbia, la desobediencia... **El orgullo nos ciega y no nos deja ver el amor infinito de Dios**; su misericordia para con la caída naturaleza humana.

La primera parte del capítulo 17 del evangelio según San Lucas, nos habla de esto. Jesús quiere enseñar a sus apóstoles, es decir, a sus colaboradores más allegados, a los líderes de su rebaño, acerca del perdón. Pero pareciera que en las mentes de aquellos bullía algo más, porque su respuesta a la magnífica y sorprendente enseñanza del Maestro fue: “Auméntanos la fe”.

¿Qué?! ¿De dónde sale esto? Aunque podría entenderse que ellos pedían ayuda para llevar adelante lo que el Señor les acababa de explicar, el capítulo 18 de Mateo y, sobre todo, **la reacción de Jesús**, parecen descartar esta



Si no nos arrodillamos y reconocemos nuestra posición de siervos, Dios nunca podrá elevarnos a la posición de hijos

hipótesis; el Maestro responde: “Si tuvierais fe como un grano de mostaza, podríais decir a este sicómoro: Desarráigate, y plántate en el mar; y os obedecería” (v.6). Los apóstoles asumían que ellos tenían fe, quizás pensaban que más que los otros discípulos... A mi parecer, y por lo que el Señor Jesús les dice a continuación, **la enseñanza del Maestro había dado un giro**, y en vez de hablar de perdón, debido a esa pregunta intempestiva de los apóstoles, Jesús tiene que volver a las primeras cosas, tiene que combatir, nuevamente, ese orgullo innato en el hombre; esa falta de humildad que nos lleva a creernos más que otros, y que nos acerca peligrosamente a equipararnos con Dios (si no en la teoría, ciertamente sí en la práctica).

Los dos episodios que siguen, uno relatado en boca del propio Jesús y el otro narrado por Lucas, no dejan duda, a mi parecer, de que el Maestro estaba poniendo en su sitio, **en su correcta posición**, a los apóstoles; humanos, al fin y al cabo. Si ellos sentían el más mínimo orgullo por ser los escogidos del Maestro, estaban errando en gran manera. Jesús concluye en el primer episodio: “Así también vosotros, cuando hayáis hecho todo lo que os ha sido ordenado, decid: Siervos inútiles somos, pues lo que debíamos hacer, hicimos” (v.10). Y como para apuntalar esta enseñanza, el episodio narrado a continuación es el de los diez leprosos que son curados, pero de los que sólo uno vuelve a dar gracias; quizás porque los otros 9, judíos, se creían con derecho, orgullosos de su ascendencia judía. Dice Jesús: “¿No son diez los que fueron limpiados? Y los nueve, ¿dónde están? ¿No hubo

quien volviese y diese gloria a Dios sino este extranjero? Y le dijo: Levántate, vete; tu fe te ha salvado” (vv.17-19).

Ambos episodios nos hablan de nuestra **posición**, que siempre ha de ser de **humildad** ante el soberano Dios. Somos siervos, y somos extranjeros. Pero, aunque no lo fuéramos, el ser del pueblo de Dios no nos exime de ofrecer el agradecimiento debido.

Mi percepción de este pasaje es que **Jesús, que conoce los corazones, atacó la raíz del problema del hombre: su orgullo**. Los apóstoles, en vez de pensar en cuánto tenían todavía para aprender, en lo difícil de perdonar como Jesús estaba exponiendo, deseaban recibir más fe, quizás para afianzar su posición de liderazgo. Poco a poco, ellos irían aprendiendo, a veces con sudor y lágrimas, cuál era su posición. ¡Somos siervos! Y cuando hagamos algo bien, simplemente estaremos haciendo lo que nos corresponde, y no debemos enorgullecernos por ello.

¿Qué posición es la nuestra? ¿Dónde estamos cada una de nosotras? Definir su posición ante Dios es el todo del hombre. Porque si no nos rendimos ante Él, si no nos arrodillamos y reconocemos nuestra posición de siervos, Dios nunca podrá elevarnos a la posición de hijos. Y aun en esta posición, nuestro caminar con el Señor (que no meramente un andar aleatorio) ha de ser uno de humildad, tras él, mirándole, observándole, aprendiendo e imitándole, como hijas amadas y amantes, porque Él es quien provee... ¡Qué tenemos que no hayamos recibido! 

"OLVIDAR"

Por Natalia Falcón de Sese

"Yendo Jesús a Jerusalén... le salieron al encuentro diez hombres leprosos, ...diciendo: ¡Jesús, Maestro, ten misericordia de nosotros! Cuando él los vio, les dijo: Id, mostraos a los sacerdotes. Y aconteció que mientras iban, fueron limpiados. ... uno de ellos, viendo que había sido sanado, volvió, glorificando a Dios a gran voz, y se postró rostro en tierra a sus pies, dándole gracias; Respondiendo Jesús, dijo: ¿No son diez los que fueron limpiados? Y los nueve, ¿dónde están?" (Lucas 17: 11-19)



Un Dios que tiene todo Poder.
Un Dios que me ha tomado de la mano y nunca me ha abandonado.
¡Un Dios que me alienta! ¡Que me anima!
¡Que me sostiene!
¡Nunca se cansa, nunca se fatiga, nunca desmaya!

¡Un Dios que tiene sueños y me ha hecho parte de sus planes!
Todo esto y mucho más... ¡Ese es mi Dios!
Necesitaba "recordarle" esto a mi mente y a mi corazón.

¡Dios ha hecho mucho por nosotras! Al igual que Jesús hizo por aquellos diez leprosos, ¡estábamos lejos y nos ha acercado! ¡Ha sanado nuestras heridas! ¡Ha limpiado nuestra "lepra espiritual" y nos ha regalado una nueva vida!
Cuando aquellos hombres vieron que Jesús podía ser la "única" solución para sus vidas, clamaron a Él, alzando la voz y suplicándole, y le rogaron que los sanase. ¡Y el milagro que tanto deseaban sus corazones fue hecho realidad!
Fue realmente increíble lo que sucedió aquel día. Ellos fueron testigos de un gran despliegue del poder de un Dios misericordioso, sobre personas comunes y corrientes, cuyo único fin era una muerte triste y dolorosa, en soledad y abandono.
Ahora, ante semejante muestra de amor y compasión, me pregunto: ¿Cómo es que no pudieron, aunque sólo por un momento, detenerse...

mirar atrás... y regresar a decirle simplemente: "¡Gracias, Señor!"? Simplemente "agradecer" a ese ser tan sublime que les estaba devolviendo la vida...

¿Es posible que exista tanta ingratitud en el corazón de aquel que ya ha recibido lo que deseaba o necesitaba?

Evidentemente, ¡sí! ¡Es por eso que el Señor Jesús ha querido dejarnos esta historia plasmada en las hojas de nuestra Biblia!
Aquellos ex-leprosos estaban desbordados de felicidad. Desbordaban de felicidad porque recuperarían las cosas simples y grandes de la vida que creían perdidas para siempre. La alegría de volver a casa, abrazar a su esposa, hijos, nietos, bañarse, ponerse ropa limpia, sentarse a la mesa en familia, disfrutar el aroma de un pan recién horneado, volver a trabajar, volver a reír, volver a caminar libremente por la ciudad, volver a encontrarse con sus amigos, vecinos.
¿Acaso no son estas algunas de las "pequeñas grandes" cosas que disfrutamos en la vida?
¡Estaban apurados por llegar ante el sacerdote y que todos supieran la buena noticia! El sacerdote los declararía "sanos" y "limpios", y esto les permitiría el libre acceso a la ciudad.

Tristemente, sus ojos se nublaron por lo pasajero y corrieron en esa dirección. Había Alguien, mayor que aquel sacerdote, dispuesto a darles la "sanidad", la "limpieza" y la "libertad" espiritual

Olvidamos que Dios quiere ser parte de cada instante de nuestra vida...

que ellos necesitaban... pero no regresaron a Él. ¡Sólo uno de ellos, cuando vio que estaba sano, volvió a Jesús! y observemos tres detalles importantes en la vida de este hombre:

“Cayó al suelo...” Se arrodilló en señal de adoración y respeto; cayó al suelo con un corazón humilde y rendido.

“A los pies del Señor...” No fue en primer lugar a los pies del sacerdote; fue a los pies de Cristo. “A sus pies”, ¡allí es donde necesito estar en primer lugar! ¡Ese es el lugar correcto!

“Le agradeció por lo que había hecho...” En aquel lugar, a los pies de Cristo, es donde encontramos la “verdadera sanidad”, la “limpieza” que nuestra mente y corazón necesitan; allí encontramos “libertad” y “descanso” para nuestra alma.

Gratitud expresada a los pies del Señor... ¿Recordamos a María? Ella también se acercó a los pies del Señor y derramó allí un exquisito perfume que llenó de olor toda la casa.

Dios desea que cada una de nosotras derrame ese exquisito perfume de la adoración a los pies de Cristo; y nuestra vida comenzará a ser ese exquisito perfume, cuando caminemos en la voluntad de Dios. ¡Que nuestra vida sea ese perfume a sus pies! Porque todo nuestro hogar percibirá ese agradable perfume de una vida rendida al Señor.

¿Por qué será que nos cuesta tanto ser “agradecidas”?

¿Será que es más fácil instalar la queja y centrarnos en nosotras mismas, pensando en cuánto nos afectan las cosas que suceden en este mundo... antes que fijar la mirada en las bendiciones que Dios nos da a diario? ¿Será que nuestra mirada está puesta en las cosas pasajeras de la vida y estamos descuidando lo eterno, lo verdadero?

“Se olvidaron de Dios, su salvador, quien

había realizado tantas grandezas en Egipto: obras tan maravillosas en la tierra de Cam, hechos tan asombrosos en el mar Rojo”
(Salmos 106:21-22)

¡El Señor obró maravillas ante los ojos del pueblo de Israel! ¿Cómo podrían olvidar que los libró de tantas plagas? ¿Cómo podrían olvidar que abrió el mar Rojo para ellos? ¿Cómo olvidar sus promesas de acompañarlos y estar con ellos peleando sus batallas?

Sin embargo... ellos olvidaron a su Dios: “Se olvidaron del Señor su Dios, quien los había rescatado de todos los enemigos que los rodeaban” (Jueces 8:34).

El vocablo **olvidar** significa: Dejar de tener algo presente en la memoria, en la imaginación, o en la inteligencia; y que en el caso que nos atañe podríamos parafrasearlo como: **Dejar de tener presente en la memoria al Señor.**

¡El Señor ha obrado maravillas en nuestras vidas, desde aquel día en que nos rescató! **Hemos visto** su poder obrando en nuestra propia vida... **Hemos visto** con nuestros ojos de la fe, el sacrificio más grande hecho por amor a nosotros: Dios nos ha dado a su propio Hijo como una ofrenda de amor, para acercarnos a Él.

Él nos ha amado primero... ¿Cómo podemos olvidarnos de Él?

La vida cotidiana nos envuelve, nos atrapa con múltiples actividades... Sentimos que no nos alcanzan las horas y corremos y corremos hasta el final del día, sin haber tenido un tiempo para detenernos en su Presencia y decirle: “¡Gracias Señor!”.

¡Tantas veces dejo de lado al Señor en mis decisiones, en mis apuros! ¡Tantas veces caminamos con el corazón apretado hasta que no damos más!

Olvidamos que Dios quiere ser parte de cada instante de nuestra vida... 

PODER BAJO CONTROL

Por Dioma de Álvarez



Las historias de los conflictos, guerras y agitaciones en el mundo nos muestran que la búsqueda de poder y el dominio entre los hombres, ha sido una motivación muy importante en muchos de ellos. El control político, económico y cultural que una nación ejerza sobre otra, le confiere poder sobre la misma. Por ello, muchos han sacrificado tiempo, dinero y vidas humanas para lograrlo.

Un pensamiento que suele dominar con frecuencia la mente de los hombres es: “Si logras el poder, tendrás el control”. La inclinación de nuestro corazón es ser favorecido con una posición de gobierno, no de subordinación. A nuestra naturaleza no le es agradable sentir que otros la dominen o controlen, pues lo percibimos como señal de debilidad; pero sí le complace dirigir y gobernar, ya que esto le proporciona seguridad.

La Palabra de Dios nos enseña que hay una virtud, que no le es posible producir por esfuerzo propio al corazón no regenerado. Es la “mansedumbre”. En el lenguaje cotidiano, “mansedumbre” sugiere debilidad y pusilanimidad. La opinión común estima que si una persona es mansa, es porque no puede defenderse. Sin embargo, en el idioma en que está escrita la Biblia significa: “**Poder bajo control**”. Esta palabra en la Escritura no se limita a la conducta exterior únicamente, ni a una disposición natural. Más bien, es una gracia inherente del alma; y su práctica se dirige primero y principalmente hacia Dios. Es esa **actitud del espíritu** en la cual aceptamos Su modo de proceder con nosotras como bueno y, por lo tanto, no disputamos, ni le resistimos.

La palabra “mansedumbre”, en griego “*praus*”, era usada por los griegos al referirse al caba-

llo de guerra que era entrenado para obedecer instantánea y absolutamente, sin importar la confusión de la batalla. El animal no perdía su fuerza y poder, pero ésta se mantenía bajo el control absoluto del jinete.

Moisés, que fue un gran líder en el pueblo de Israel, es descrito como: “muy manso, más que todos los hombres que había sobre la tierra” (Números 12:3), y esto se mostró en diferentes ocasiones, cuando la autoridad que Dios le había delegado fue disputada tanto por su familia como por los líderes y aun su propio pueblo. En su calidad de intercesor, podía solicitar venganza ante el Señor por el trato injusto que recibía, motivado por celos y envidias; sin embargo, no experimentó ni guardó resentimientos. Cuando la ira de Dios descendió sobre sus adversarios, no la contempló con satisfacción, sino que clamó por misericordia para con ellos. Mansamente se abandonó a sí mismo y su causa en manos de Aquel que juzga rectamente y que recompensa equitativamente a cada uno según sus obras.

Actuar con mansedumbre significa que aun teniendo todo el poder del mundo a nuestra disposición, lo usamos siempre en una proporción correcta. **Es una actitud para con otros que es consecuencia de negarse a sí mismo y rendir la voluntad al dominio del Espíritu Santo.**

En la Biblia, la mansedumbre se relaciona íntimamente con la “humildad”, de la cual ella es un resultado; pues sólo el corazón humilde es también manso. Jesús nos dice: “Llevad mi yugo sobre vosotros, y aprended de mí, que soy manso y humilde de corazón; y hallaréis descanso para vuestras almas”.

El corazón manso no es susceptible, ni obstinado, ni ocupado en sí mismo. Primeramente, ha aprendido a humillarse y ser controlado por Dios, y segundo, actúa de igual manera con

La inclinación de nuestro corazón es ser favorecido con una posición de gobierno, no de subordinación

sus impulsos naturales. Muestra gracia en su relación con los demás. Ya se trate de exponerle el camino correcto al perdido, ya sea restaurar al hermano caído. Nunca agobia a otros llevándolos al desánimo y la frustración, sino que los guía, poco a poco, pues sabe que él mismo está en condición de humana debilidad. No revela las faltas con soberbia o superioridad, sino con ternura; se compadece y sufre por el pecado de su hermano.

Es muy frecuente que nos consideremos más sabios y mejores que los demás, sobre todo cuando enfrentamos los errores de otros. Por eso, el apóstol Pablo nos exhorta a que al restaurar a un hermano en falta, debe hacerse con un espíritu de mansedumbre (Gálatas 6:1).

El Señor Jesucristo es nuestro modelo: el Creador del universo, que con su palmo tomó la medida de los cielos y cuenta y nombra cada estrella que allí existe, quien es muy limpio de ojos, tanto que no puede ver el mal, a pesar de eso, vino a morar en un mundo contaminado por el pecado. Para enseñar la verdad no gritó, ni alzó su voz, ni la hizo oír en las calles. Sin embargo, todos quedaban maravillados de su doctrina, porque su palabra era con autoridad (Lucas 4:32). Sus palabras eran y son llenas de gracia y verdad.

El apóstol Pablo nos dice que para venir a este mundo “se despojó a sí mismo” (Filipenses 2:7). No renunció a sus atributos divinos, sino al uso voluntario de ellos. Pues, siempre, Su voluntad estuvo sujeta a la de Su Padre, por eso pudo decir: “Yo hago siempre lo que le agrada” (Juan 8:29c). Él, siendo el Dueño del universo, el eterno Hijo de Dios, se ciñe sus lomos, toma un lebrillo y lava los pies de sus discípulos.

Ante la burla y el escarnio de los hombres, no escondió su rostro de esputo y de injurias. Hu-

biese podido defenderse; con tan solo pedirlo, legiones de ángeles vendrían en su defensa. Esto era fácil para Él, pero no lo hizo. **Su poder estaba bajo control. ¡Esto es mansedumbre!** Sometido a diferentes interrogatorios por religiosos y gobernantes, Jesús enmudeció y no abrió su boca. Nos sorprende la actitud de nuestro Señor ante los terribles maltratos, afrentas, ultrajes, miradas despreciativas antes y durante la cruz. Una muestra maravillosa de la grandeza interior y la dignidad del Cordeiro de Dios. ¡Cuánto aprendemos de Él!

En la era del individualismo rampante en que vivimos, en la que se promueve la autorrealización, hablar de una persona mansa sólo puede tener connotaciones de restricción y degradación. Pero los creyentes tenemos otra perspectiva; **sabemos que la verdadera libertad y felicidad se logra cuando el corazón nuestro ha sido instruido para vivir bajo el control del poder Divino.** Es sólo así que disfrutamos del gozo de Su amor y comunión. ¡Probémoslo! 



EL BÁLSAMO

Árbol sanador y aroma de siglos

Por M^a Cristina Jamarlli



La planta del Oriente Medio que produjo el bálsamo mencionado en la Santa Escritura, es un árbol o arbusto espinoso perenne que alcanza una altura de 4 a 5 metros, que pertenece a la familia de las burseráceas. Produce racimos de flores de pétalos blancos, seguidos de pequeños frutos ovoides. La planta entera produce un líquido resinoso que rezuma de la corteza; sin embargo, para producir la resina en grandes cantidades para comercializar, se hacen incisiones en la corteza para permitir que el líquido fluya libremente.

En los tiempos bíblicos, el bálsamo era el principal emoliente curativo para una amplia variedad de heridas, y también fue un eficaz antídoto para mordeduras de serpientes. El bálsamo habla del poder sanador constante del Señor Jesús para todos aquellos que se aprovechan de la provisión de amor, misericordia y gracia divina a través Suyo.

“El Espíritu del Señor está sobre mí, por cuanto me ha ungido para dar buenas nuevas a los pobres, me ha enviado a sanar a los quebrantados de corazón, a pregonar libertad a los cautivos, y vista a los ciegos, a predicar el año agradable del Señor”
(Lucas 4: 18,19).

El profeta Jeremías habló de la intención del Señor de juzgar al pueblo de Judá por su idolatría. Entre otras cosas, serpientes venenosas y cucarachas les morderían y, por tanto, muchos sufrirían y morirían. La gravedad de la situación le llevó a exclamar: “¿No hay bálsamo en Galaad, no hay algún médico allí?” (Jr.8:22). Él sabía que el anti-

doto más eficaz para aliviar y sanar, era el bálsamo.

Hoy, cuando el pueblo del Señor sufre a causa del alejamiento del camino del discipulado, hay solo un remedio: confesión y arrepentimiento ante Dios en su santuario. La mayoría de nosotros, si no todos, habremos experimentado en algún momento de nuestra vida cristiana, el poder curativo del amor y de la misericordia de Dios (Stg.5:16; 1Jn 1:9).

Para que la familia de Jacob se reuniera armoniosamente en amor, **tendría que haber una curación de las heridas graves** que los hermanos habían hecho tanto a su padre como a José. Aquí radica el significado del bálsamo enviado por Jacob al gobernante de Egipto. En ese momento, ese padre no sabía que estaba mandando de regalo a su hijo José, el que iba a ejercer una influencia única sobre su familia. Sabía que el día finalmente vendría, como lo conformaron sus propias palabras en Gn.45:7. El comportamiento inicial de José hacia sus hermanos cuando estaban delante de él en Egipto, no estaba fundado en el espíritu de amargura o la búsqueda de una venganza. Más bien quería despertar un sentimiento de culpa en sus conciencias. El comienzo de un proceso de curación, a veces puede ser muy doloroso, como el de los hermanos de José después de su primera visita a Egipto (Gn.42:21).

Podemos concluir, con razón, que después de la revelación de sí mismo a sus hermanos, estos se arrepintieron de su crimen atroz y le dijeron a su padre la verdad sobre la desaparición de José 22 años antes. Fue cuando el bálsamo curativo entró en vigor.

Del mismo modo, Israel, como las naciones, se arrepentirán a su debido tiempo de su apostasía; ellos serán sanados y podrán disfrutar de su herencia (Is.9:7).

Mirando la vida de nuestro Señor, vemos que ocasionó una continua efusión de “bálsamo curativo”. Lucas lo señaló en forma sucinta: “Todas las cosas que Jesús comenzó a hacer y enseñar, hasta el día en que fue recibido arriba” (Hch.1: 1,2).

Pedro también nos ha dado un hermoso resumen de la vida del Señor en Hch.

10:38. Entre el primer acto de sanidad registrado en Su liberación de un hombre poseído por un espíritu maligno (Mr.1:23,26), y el último de restauración de la oreja del siervo del Sumo Sacerdote (Lc.22:50,51), el Señor sanó a miles.

Nadie puede hoy negar la gran necesidad del bálsamo sanador del Señor Jesús.

Almas perdidas que permanecen bajo el control de Satanás lo necesitan, pero así mismo los santos. Lamentablemente **muchos de los hijos de Dios son heridos por otros creyentes, y permanecen heridos** y aislados debido a la ausencia de cuidado de alguien que les pastoree. El Señor mismo dijo: “En esto conocerán todos que sois mis discípulos, si tuvierais amor los unos por los otros” (Jn.13.35).

Pablo, hablando con fuerza a los corintios, dijo: “Para que no haya desavenencia en el cuerpo, sino que los miembros todos se preocupen los unos por los otros” (1Co.12:25). Escribiendo a los Efesios, el apóstol expresa lo que para su corazón es el bálsamo del Señor Jesús: “Antes sed benignos unos con otros, perdonándoos unos a otros, como Dios también os perdonó a vosotros en Cristo” (Ef.4:32).

Cuando se rompe el “vínculo de paz”, la restauración solo se producirá cuando exista una admisión de la responsabilidad del fracaso. Esto es lo que sucedió entre los hermanos de José. Cuando hay arrepentimiento ante Dios en el Santuario, no habrá dificultad para poner las cosas bien por las partes ofendidas. Las heridas graves sanarán a través de Su aplicación amorosa del “Bálsamo de Galaad” (1Ts.5:23). “Y el mismo Dios de paz os santifique por com-

pleto, y todo vuestro ser, espíritu, alma y cuerpo, sea guardado irreprochable para la venida de nuestro Señor Jesucristo”.

*Si paz cual un río es aquí mi porción;
Si es como las olas del mar.
Cualquiera mi suerte, es ya mi canción:
“Está bien, con mi alma, está bien”.*

*Está bien... está bien...
Está bien, con mi alma, está bien.*

*Por más que Satán me tentare a mí,
en esto consuelo tendré:
Que Cristo al ver cuán perdido yo fui,
en la cruz por mi alma murió.*

*Pecado llevó y las gracias le doy,
completo el trabajo está.
Llevo en la cruz y ya libre estoy,
¡Oh, mi alma, bendice al Señor!*

*Que viva por Cristo y solo por Él.
Y si yo muriese bien sé
que no temeré porque Cristo es fiel,
y mi alma en su paz guardará.*

*Mas no es la muerte que espero, Señor,
la tumba mi meta no es.
Tu pronta venida, en tu tierno amor,
esperando mi alma hoy está. ☩*



*Nadie puede hoy negar la gran
necesidad del bálsamo sanador del
Señor Jesús.*

EQUIPO DEL CIELO

Por Trini Bernal

 i tuvieras que poner en marcha un gran proyecto, ¿con qué tipo de personas te gustaría contar? Sí, depende mucho del tipo de proyecto que tengas en mente, pero no creo que me equivoque si digo que te gustaría tener a los mejores, ¿verdad? Claro, son las mejores personas las que producen los mejores resultados.

Los proyectos de Dios son, sin duda, los de mayor envergadura, y para ellos Dios selecciona gente con unas características muy especiales. Puede que no sean las características que cualquier magnate de nuestro mundo tendría en cuenta para seleccionar a su personal, pero, quizá, no les vendría nada mal tener en cuenta alguna de ellas a la hora de elegir a su gente.

Los planes de Dios, a lo largo de toda la Biblia, apuntan en la misma dirección: La Redención obrada por Jesucristo en la cruz. Es más, creo que todos ellos son parte de uno sólo: La Redención obrada por Jesucristo en la cruz. Un plan extraordinario en el que Dios ha empleado gente de lo más diversa, de distintos trasfondos, clases sociales, nacionalidades, oficios, edades... Gente especial, porque fue seleccionada para ser usada por el Señor de toda la tierra.

Estos días he estado reflexionando en los primeros capítulos del Evangelio de Lucas, y ahí encontramos un buen grupo de estas personas. Un equipo de gente, aparentemente normal, pero con unas características poco normales, quizá, que les hicieron entrar en este selecto grupo. ¿Quieres que echemos un vistazo?

Para empezar, encontramos un matrimonio, Zacarías y Elisabet. Ellos son escogidos para ocupar la posición de “padres de Juan el Bautista”. ¿Qué veo cuando miro a estas personas? ¿Cuáles son sus puntos fuertes? Pues, mira, eran ancianos ya, ancianos que no habían recibido una respuesta positiva a su oración de ser padres; pero que seguían sirviendo, cumpliendo su responsabilidad. **¿Cuántos siguen sirviendo con fidelidad después de recibir un “no” como respuesta?** Y, por si fuera poco, “ambos eran justos delante de Dios, y se conducían intachablemente en todos los mandamientos y preceptos del Señor”; así los describe la misma Biblia. Dios “emplea” a gente que sigue amándole, sirviéndole, siéndole fiel... a pesar de los años y a pesar de la probable decepción. ¿Quién no quiere semejante empleado en sus filas?

Y luego nos encontramos con María. ¡¡Vaya una “empleada”!! Se podría decir mucho de esta mujer excepcional, pero ¿sabes lo que me vino a la mente cuando leí estos primeros versículos sobre ella? VALENTÍA. Las noticias que el ángel le da no son cualquier cosa; ella, una mujer soltera, comprometida para casarse, accede a quedar embarazada para llevar en su cuerpo al Hijo encarnado de Dios. ¡¡Eso sí que es un embarazo de riesgo!! Lo que María ponía en riesgo era su propia vida. Su prometido podía dejarla al descubrir su embarazo y denunciarla, lo cual equivaldría a la muerte segura. Sin embargo, confiando sólo en la palabra de Dios, decide asumir el riesgo. María era valiente porque conocía bien a su “jefe”, sabía que era absolutamente digno de su confianza, y dijo sí con valor.

Al llegar al encuentro de María y Elisabet veo otras dos interesantes cualidades en estas mujeres. Al ver cómo reacciona Elisabet al saber a quién estaba gestando María, y cómo juntas alaban al Señor, en palabras de la propia María: “porque ha mirado la humilde condición de esta su sierva...”, me doy cuenta de que son mujeres humildes, que saben perfectamente que ellas no son nada y que lo es todo Aquel que las ha llamado a formar parte de Su equipo. En este punto, Elisabet demuestra ser una mujer libre de envidia, que puede reconocer el más alto privilegio concedido a María sin sentir pesar por ello, sino gran alegría, como demuestran sus palabras: “¡Bendita tú entre las mujeres, y bendito el fruto de tu vientre!”. **Una humildad tan grande que no deja sitio para la envidia**, ¿no son cualidades que harían mucho más fácil el trabajo en cualquier equipo? Esta es la gente que Dios elige.

En el capítulo 2 de Lucas de nuevo aparece María (no hablaré de José, porque no se dice mucho de él en Lucas). Una mujer “muy embarazada” que tiene que emprender un viaje de unos 115 kilómetros en el momento menos apropiado posible. Lo que para nosotras hoy sería una hora, más o menos, a ellos les llevaría alrededor de 6 días. No me puedo ni imaginar lo duro que tiene que haber sido para esta futura mamá, pero esta mujer tenía una envidiable cualidad más:

Una impresionante **capacidad de renuncia**. Intuyo que María tendría algunas cosas preparadas en su casa, su familia cerca, las atenciones de gente conocida... Pero, era capaz de renunciar a todo esto, tener a su hijo en una ciudad desconocida, acostarlo en un pesebre, no tener una cama cómoda en la que descansar después de semejante esfuerzo... Era capaz de renunciar a mucho, y Dios lo sabía.

Y por último me paro en **los pastores**. Espectadores privilegiados del mayor espectáculo que imaginarse pueda. ¿Cuál es la cualidad que me ha saltado a la vista de estos hombres? Que estaban trabajando, estaban cumpliendo con su responsabilidad. Quizá, no lo sé, había otros pastores que esa noche no fueron... esos no formaron parte del equipo. Sólo estos que trabajaban fueron seleccionados para ser los primeros en hablar de Jesús a sus semejantes. Ser trabajador es una cualidad muy necesaria, entonces y ahora, ¿a que sí?

Quiero amar a Dios, servirle y serle fiel aun en la decepción, ser valiente, tan humilde que la envidia no encuentre hueco por el que entrar, capaz de renunciar a todo aquello a lo que pueda tener derecho, trabajar sin descanso... **¡Quiero ser parte del equipo del Cielo!** No hay mejor ocupación en la tierra. ¿Te animas? 



DIOS “EMPLEA” A GENTE QUE
SIGUE AMÁNDOLE, SIRVIÉNDOLE,
SIÉNDOLE FIEL... A PESAR DE LOS
AÑOS Y A PESAR DE LA
PROBABLE DECEPCIÓN



LOS LENGUAJES DEL AMOR

Por Elisabeth Morris de Bryant - Psicóloga Clínica



En nuestro artículo anterior sobre el egoísmo, un cáncer que ataca nuestra relación matrimonial, mencionamos que parte de rendir el YO como nuestro interés principal, pasa por aprender a servirnos el uno al otro. Servimos porque amamos, y para mostrar este amor en forma en que sea apreciado y recibido por nuestro cónyuge, debemos aprender cuál es su lenguaje primordial de amar y ser amado. Gary Chapman en su libro *“Los cinco lenguajes del amor”* describe estos lenguajes, y en el presente artículo analizaremos éstos y cómo podemos aplicarlos a nuestra vida diaria como pareja, para enriquecer y fortalecer nuestro vínculo matrimonial.

La premisa del libro de Chapman es que cada uno tenemos un lenguaje particular del amor (cómo nos gusta darlo, cómo nos gusta recibirlo); podemos tener más de un lenguaje, pero siempre hay uno que destaca por encima del resto. Es importante, por lo tanto, aprender a identificar este lenguaje preferido, tanto en nosotras como en nuestro esposo, para así poder mantener ese tanque de amor lleno y expresar nuestro amor de forma que sea recibido y apreciado por el otro.

Los cinco lenguajes del amor son:

1. Palabras de afirmación. En Proverbios, el sabio rey Salomón nos habla mucho del poder de las palabras, y lo compara con un panal de miel cuando son suaves, o manzana de oro para la palabra prudente, y, por supuesto, hiriente como una espada cuando es lo opuesto. Alguien cuyo lenguaje es el de palabras de afirmación, añora que se le diga que es amado, apreciado, que hace un buen trabajo, que es hermosa o guapo... Ellos expresan su amor con palabras y se sienten amados a través de palabras de ánimo, halagos, valoración positiva y declaraciones de amor. Si nuestro cónyuge

o nosotras necesitamos esta forma de recibir o expresar cariño, necesitamos emplear frases directas o notas escritas que expresen aquello que realmente creemos y estimamos en el otro. Por ejemplo: “Me gusta mucho cuando...”; “¡Te amo tanto!”; “Eres tan...”. El perdonar también es expresión de amor. Las palabras de afirmación también impulsan a vencer inseguridades y desarrollar potencial que ha quedado latente.

2. Tiempo de calidad. Esto implica dar atención completa, sin distracción o haciendo algo más al mismo tiempo. Escuchar sin interrumpir y contemplando las expresiones corporales que también expresan un mensaje. Hoy en día, con el celular, el iPad o el laptop es fácil pretender estar escuchando o prestando atención cuando en realidad nuestra atención está dividida y nuestro cónyuge sabe bien que no le estamos dando este tiempo de calidad, su lenguaje de amor de atención completa. Comunicación implica entendimiento, buscar de descubrir sentimientos y pensamientos, mostrar interés en escuchar y luego introducir eventualmente nuestras propias ideas; no para defendernos o darle la razón y terminar la conversación, sino para reafirmar lo que hemos entendido, y darle la oportunidad de aclarar y agregar aquello que nos ayudará a entender mejor lo que se está compartiendo.

3. Recibir regalos. Este tipo de lenguaje da la impresión de ser materialista, pero no estamos hablando de algo costoso o llamativo; lo que importa es que este regalo, por más pequeño que sea, es un símbolo de que estábamos pensando en ellos cuando lo elegimos, cuando decidimos comprarlo o cuando planeamos la sorpresa de conseguir y entregar algo que expresa nuestro amor hacia el otro. Una flor, una golosina que sabemos les gusta, algo que notamos que necesita, o algo superfluo pero que trae alegría... Puede no necesariamente

ser un objeto; también puede ser una experiencia, una salida especial, planear un picnic, conseguir entradas para un concierto, una sesión de manicura, acompañarlo en hacer algo que le gusta...

4. Actos de servicio. Este tipo de lenguaje implica hacer algo por y para el otro. Muchas veces a los hombres les gusta mostrar amor de esta manera; para ellos ir a cortar el pasto, o arreglar algo roto, cocinar a la parrilla... son formas de expresar su amor y, al mismo tiempo, les gusta recibir este tipo de amor: prepararles alguna comida especial, hacer algo que ellos tendrían que hacer, traerles algo que necesitan como por ejemplo una manta si tienen frío o un refresco si hace calor. Por supuesto, el ejemplo mayor que tenemos de un acto de servicio expresando su amor es cuando Jesús lavó los pies de sus discípulos. Jesús, a través de su ejemplo, demostró cómo debemos servirnos unos a otros; en Su Reino, aquellos que querían ser importantes debían ser siervos, en vez de enseñorearse sobre los demás, como hacen los que toman posiciones altas en nuestra sociedad de hoy. Actos de servicio

demuestran nuestra preocupación por el bienestar de la otra persona, y porque le amamos, queremos agradecerle. Muchas esposas se sienten amadas cuando su marido está dispuesto a ayudar con las tareas del hogar, o cuidando de los niños para que tengan un respiro o puedan descansar.

5. Toque físico. Muchas veces, cuando pensamos en la palabra amor pensamos en el contacto físico, en la intimidad. Pero este tipo de lenguaje no es solamente la parte sexual. La persona que se siente amada con este lenguaje necesita el contacto de un abrazo, de tomarse de manos, un beso, sentarse juntos descansando la cabeza sobre el hombro del otro o poniendo el brazo alrededor de nuestra pareja. Muchas mujeres necesitan esta demostración de amor, y si nuestro esposo no lo ofrece porque este no es su lenguaje de amor, debemos comunicárselo. Estamos casados y necesitamos expresar aquello que necesitamos, de la misma manera que ellos tienen que comunicarnos aquello que ellos necesitan de nosotras.

Cada uno de estos lenguajes son formas importantes de expresar nuestro amor de acuerdo a lo que el otro necesita para su salud emocional. Es importante que dediquemos tiempo a conocer, identificar y compartir cómo queremos sentirnos amados. **¿Cómo prefiero recibir amor de parte de mi pareja y cómo expreso mi amor hacia ella?** Si, los lenguajes son distintos, o sea, si como expresamos nuestro amor no es la forma en que él lo recibe mejor, debemos tratar de expresar nuestro amor en la forma que ellos lo apreciarán más. A su vez, si nuestro cónyuge expresa su amor de una forma que no nos hace sentir apreciadas o amadas, **debemos comunicárselo y enseñarle a ofrecer aquel tipo de amor que necesitamos**, para llenar aquel tanque emocional que nos ayudará a sentirnos amadas. Al mismo tiempo, al conocer la forma en que él (o nosotras) prefiere expresar su amor, podemos aprender a apreciar su lenguaje y aceptarlo, sabiendo que esa es su ofrenda de amor. 



ES IMPORTANTE QUE DEDIQUEMOS TIEMPO A CONOCER, IDENTIFICAR Y COMPARTIR CÓMO QUEREMOS SENTIRNOS AMADOS

CÍRCULO DEL 99

Por Miriam Bisio - Psicóloga

Hola, ¿cómo están? Espero que bien. Estos días vino a mi cabeza un cuento, moraleja, viejo, pero vigente, dice así:

Había una vez un rey muy triste, quien tenía un sirviente que llegaba a traerle el desayuno cantando, tarareando alegres canciones con una gran sonrisa y su cara distendida. Su actitud para con la vida era serena.

El rey lo mandó llamar y preguntó: ¿Cuál es el secreto de tu alegría?

El sirviente respondió: no tengo ningún secreto, usted me permite atenderlo, tengo mi esposa, mis hijos, vivo en la casa que la corte nos dio, somos vestidos, alimentados, tenemos alguna moneda para darnos algún gustito... ¡cómo no estar feliz! Sonrió, hizo una reverencia y salió de la habitación.

El rey estaba como loco, no se explicaba como este sirviente estaba tan feliz con tan poco, viviendo de prestado, usando ropa usada, y alimentándose de las sobras de los cortesanos.

El rey llamó al más sabio de los consejeros, y le contó lo que había sucedido. Este le explicó... Majestad, ocurre que su sirviente está fuera del "círculo" y esto es lo que le hace feliz.

- ¿Estar en el círculo te hace infeliz?!

- ¡¡Sí!!

- Y ¿cómo salió?

- ¡Es que nunca entró al círculo del 99!

- ¡Verdaderamente no entiendo nada! Exclamó el Rey.

- Mire, la única manera para que usted entienda es mostrárselo, haciendo entrar a su sirviente en el círculo.

- ¡Obliguémoslo! No soporto verlo tan feliz, insistió.

- Nadie puede obligar a nadie a entrar; presentemos la oportunidad y va a ingresar solito; luego, no podrá salir. ¿Está dispuesto a perder a un excelente empleado? Si es así, esta noche lo paso a buscar; prepare una bolsa de cuero con 99 monedas de oro, ni una más ni una menos.

El sabio y el rey fueron hasta la casa del sirviente, esperaron hasta el amanecer, dejaron la bolsa con una carta: "Este tesoro es suyo, premio por ser un buen hombre de familia y esforzado. ¡No le cuente a nadie cómo encontró este tesoro!". Se quedaron espiando desde lejos... El sirviente vio la bolsa, el papel, agitó la bolsa, escuchó el sonido metálico, la apretó contra el pecho y se metió en su casa.

El rey se arrimó a la ventana para ver la escena, había tirado todo sobre la mesa, se había sentado, vaciado el contenido, sus ojos ¡no podían creer lo que lo que veían! ¡Era una montaña de monedas de oro, ¡todas para él!! Las tocaba, las amontonaba, las acariciaba, las juntaba, las desparramaba... Hacía pilas, y así jugando, cuenta 10 monedas, 20... 60... 80... 99... En la última pila había 9 monedas. Corrió la mesa buscando una más, luego en el piso, después en la bolsa, ¡¡no puede ser!!! La última pila era más baja, "faltaba una". ¡Me robaron! Gritó. ¡Me robaron!

Corrió los muebles, pero no encontró lo que buscaba. ¡99 es mucho dinero! Pero no está completo...

La cara de este hombre ya no era la misma, estaba con el ceño fruncido, los rasgos duros, los ojos caídos... Guardó las monedas en la bolsa, y mirando para todos lados para ver si alguien lo veía, escondió la bolsa.

Lo invadió una profunda amargura, tristeza, furia, desazón por no "tener" aquello que

PARA SER FELICES, DEBEMOS SER AGRADECIDAS, VALORANDO LO QUE SÍ TENEMOS

antes no tenía... Antes estaba feliz, y ahora lo preocupaba.

Tomó un papel y comenzó a calcular cuánto tiempo tenía que ahorrar para comprar la moneda que faltaba; estaba dispuesto a trabajar duro para conseguirla. Trabajaría él, y su esposa. Ahorrando su salario y algún dinero extra que recibía, en 11 ó 12 años juntaría lo necesario. Doce años es mucho tiempo. Pensó en hacer horas extras al término de su turno en palacio, hasta la noche. Pensó en vender comida, ropa de invierno, zapatos... y sin darse cuenta, había entrado en el círculo del 99. Durante los meses siguientes ocurrió tal como dijo el sabio. Entraba en la alcoba del palacio a servir, refunfuñando, de mala gana... ¿Qué te pasa? le preguntó el rey.

- Nada me pasa, ¡¡nada!!

- Antes, no hace mucho, reías, y cantabas todo el tiempo.

El siervo siguió con su enojo y frustración, de mal en peor, contestando con malos modos. Ya no era agradable tener un empleado que estuviera siempre de mal humor... El rey lo despidió.

Todas nosotras fuimos educadas en esta ideología, pensando que siempre nos "falta algo" para... estar bien, para disfrutar... "Cinco para el peso", es el dicho.

¡Dios nos propone que estemos "completas en Él"!

En este mundo somos y valemos por lo que tenemos, por lo que logramos... pero la propuesta de Dios es otra. Es "construir en lo trascendental", ¡en la relación con Él! y esto repercute en la relación con los demás.

¿Qué pasaría si nos diéramos cuenta de que nuestras 99 monedas son el 100% del tesoro y que no nos falta nada? Que nadie

se quedó con lo nuestro, que podemos disfrutar y amar lo que tenemos, y estar felices.

Durante la pandemia aprendimos que pudimos estar comprando menos, distinto... Que había cosas que no eran necesarias... Otros tiempos, otros trabajos, formas de relación...

Es una trampa estar cansadas, malhumoradas, infelices, para lograr adquirir bienes que luego no tenemos la capacidad ni el tiempo de disfrutar.

No hablo de ser mediocres o conformistas, sino de ser **agradecidas**, de valorar lo que sí está.

¡Nuestro posicionamiento frente a lo que tenemos lo cambia todo!

¿En qué nos empeñamos? ¿En dónde ponemos nuestro esfuerzo? ¿Qué capacidad de disfrute tenemos?

En Romanos se nos recomienda no tomar la forma, no amoldarnos a lo que este siglo, esta sociedad propone, sino que nos transformemos, renovando nuestro entendimiento, nuestra mente, **alineándola con la de Dios.**

¿En qué círculo conviene estar? ¿En qué círculo conviene insistir? Que Dios nos ayude para estar "satisfechas con lo que tenemos" (sustento y abrigo) y, de este modo, ¡sentirnos completas EN ÉL! 



LA INTEGRIDAD DE LA MUJER DE DIOS

Por Margarita Burt

La integridad es la cualidad más importante que una persona puede tener. Es el conjunto de honestidad, rectitud, lealtad, justicia, nobleza, sinceridad, autenticidad y responsabilidad. La mujer íntegra prefiere sufrir antes de perder su integridad, porque es su valor como persona. Es una persona de su palabra. Cumple sus promesas. Su integridad se muestra en todo lo que hace: *“Si, pues, coméis o bebéis, o hacéis otra cosa, hacedlo todo para la gloria de Dios”* (1 Corintios 10:31). Si Dios no fuese íntegro, ¿dónde estaríamos nosotros? Cambiaría de día en día y nunca sabríamos qué esperar de Él.

A continuación, vamos a considerar algunos ejemplos de integridad:

Job. *“Y Jehová dijo a Satanás: ¿No has considerado a mi siervo Job, que no hay otro como él en la tierra, varón perfecto y recto, temeroso de Dios y apartado del mal, y que todavía retiene su integridad, aun cuando tú me incitaste contra él para que lo arruinara sin causa?”* (Job 2:3). Job es un buen ejemplo de integridad, porque vivía como creyente en toda circunstancia. En el capítulo 31 tenemos una descripción de su vida. Era honesto, controlaba por dónde miraban sus ojos; respetaba los derechos de sus empleados; era rico, pero no amaba el dinero; ayudaba a los forasteros; atendía a las necesidades de los huérfanos, viudas y pobres; era misericordioso con todos, incluso con sus enemigos. Era consecuente con su fe en Dios en todas las áreas de su vida. En la tremenda prueba que pasó, seguía siendo la misma persona que siempre. No maldijo a Dios, ni habló nada malo de Él, y aceptó el sufrimiento como permitido por Dios. Mostró misericordia a sus amigos y oró por ellos, para que Dios les perdonase el dolor que le causaron. No rechazó a los familiares que aparecieron solo

cuando todo ya estaba resuelto. Su testimonio era intachable: *“Y Jehová dijo a Satanás: ¿No has considerado a mi siervo Job, que no hay otro como él en la tierra, varón perfecto y recto, temeroso de Dios, y apartado del mal, y que todavía retiene su integridad?”*. Esta también ha de ser la integridad de la mujer de Dios hoy, en el sufrimiento o en el bienestar.

Otro ejemplo de integridad lo tenemos en **José**. Era un joven responsable y su amo confiaba totalmente en él. En la hora de la tentación se mostró fiel: *“Aconteció que la mujer de su amo puso sus ojos en José, y dijo: Duerme conmigo. Y él no quiso, y dijo a la mujer de su amo: He aquí que mi señor no se preocupa conmigo de lo que hay en la casa... ninguna cosa me ha reservado sino a ti, por cuanto tú eres su mujer; ¿cómo, pues, haría yo este grande mal, y pecaría contra Dios?”* (Gn. 39:7-9). Nosotras somos íntegras cuando somos fieles en el trabajo y vivimos delante de Dios, igual dentro que fuera de la iglesia. El jefe puede contar con nosotras, y el líder de la congregación, también. Dios puede ponernos en situaciones complicadas con la confianza de que no le vamos a fallar. José era leal a su amo y fiel a Dios. Seguía siendo fiel a Dios en la prueba de la cárcel: *“Y el jefe de la cárcel entregó en mano de José el cuidado de todos los presos que había en aquella prisión... No necesitaba atender el jefe de la cárcel cosa alguna de las que estaban al cuidado de José”* (Gn. 39:23). Esto es integridad.

Tengo **una vecina** creyente que es un ejemplo de integridad. Si dice que me viene a buscar a las 9:00h., sé que llegará a mi casa a las 8:50h. Es servicial y puntual. Aunque dispone de poco tiempo, ayuda a muchísima gente. Es peluquera, y fuera de su horario de trabajo va a casas de gente enferma o muy anciana y les corta el pelo ¡sin cobrar nada! Lleva en su coche a gente que necesita transporte. Hace

compañía a ancianitas que están solas. Visita a gente en el hospital. Atiende a sus hijos y nietos y otros muchos familiares, pues todos la quieren, la valoran y viven cerca, porque así pueden contar con ella.

Los once discípulos eran todos hombres de integridad. Cuando Pedro negó al Señor, su corazón se quebrantó y lloró amargamente porque fue un acto en contra de lo que era él, una excepción a la tónica general de su vida. La persona íntegra no es perfecta, sino consecuente. Cuando peca es una contradicción de lo que representa, de la esencia de lo que es, y lo confiesa quebrantada, rectifica y continúa con su compromiso con el Señor, con su vida de rectitud. Judas, en cambio, no era una persona de integridad. Era deshonesto e interesado. Su Maestro le tenía sin cuidado. Una persona así no puede soportarse a sí mismo... y él se mató.

El Señor Jesús es el mayor ejemplo de integridad, y su integridad le costó la vida. La falta de integridad es negar lo que somos y negar nuestros propios valores. El Señor Jesús no negó su identidad como Hijo de Dios. Cuando el sumo sacerdote le preguntó: “¿Eres el Hijo del Bendito?” (Marcos 14:61), Él contestó: “Yo soy; y veréis al Hijo del Hombre sentado a la diestra del poder de Dios, y viniendo en las nubes del cielo”. No se negó a Sí mismo. Cuando Pilato le preguntó: “¿Eres el Rey de los judíos?” (Marcos 15:2), Él contestó: “*Tú lo dices*”, que significa que sí. No pudo negarse a Sí mismo.

Cuando no somos consecuentes, negamos lo que somos. **El pecado es una negación de que somos hijas de Dios; Cuando no actuamos como tales, negamos nuestra identidad. Si lo hacemos habitualmente, por nuestra manera de vivir mostramos que no somos hijas de Dios, porque la integridad es la evidencia de nuestra conversión.** La integridad es vivir lo que somos. Es la expresión de nuestra identidad como hijas de Dios y el resultado de nuestra intimidad con Dios. La conversión nos hace hijas de Dios. Ser consecuente nos lleva a la intimidad con Dios, y esta intimidad se expresa en **una vida íntegra**. Nuestra identidad en Cristo, la intimidad con Él y una vida íntegra son cosas inseparables. La mujer de Dios, hoy y siempre, es una mujer íntegra. 



LA INTEGRIDAD ES LA EXPRESIÓN
DE NUESTRA IDENTIDAD
COMO HIJAS DE DIOS, Y EL RESULTADO
DE NUESTRA INTIMIDAD CON ÉL

“He aquí nuestro Dios a quien servimos puede librarnos del horno del fuego ardiendo...”
(Daniel 3:17)

Ver un gran fuego con sus enormes llamaradas y el calor intenso que desprende, siempre impresiona; sobre todo si te ves envuelta en él. Temor, inquietud, son algunas de las emociones que podemos experimentar por el impacto que nos causa tenerlo tan cerca. Muchas desgracias han ocurrido en vidas de personas al no poder salvarse de las llamas de un gran incendio. Esta experiencia fue real e impactante en la vida de creyentes en la historia mundial y también bíblica.

Cada vez que leemos la historia de Sadrac, Mesac y Abed Nego en el libro de Daniel, recordamos cómo fueron amenazados con el decreto que obligaba a inclinarse ante el rey o, de lo contrario, ser ejecutados en un horno de fuego ardiente. Ellos son un ejemplo de integridad, porque no **comprometieron sus convicciones**. Estos tres hombres no se arrodillaron ante la imagen de oro que el rey Nabucodonosor había levantado de sí mismo. Continuaron dedicados al único Dios verdadero y a sus mandamientos, arriesgando así sus vidas. Quedaron expuestos a la furia del rey, al orgullo de los envidiosos funcionarios y a sus intimidaciones y presiones. Y, finalmente, su lealtad y amor a Dios, su capacidad de resistir y la firmeza de su fe, pronto fueron puestos a prueba en el horno de fuego. Nabucodonosor, lleno de ira, ordenó que el horno de fuego se calentara siete veces más de lo acostumbrado.

Una de las declaraciones de fe más valientes que encontramos en la Escritura, fue la afirmación que expresaron estos hombres para responder a las amenazas del rey, diciendo: *“He aquí nuestro Dios a quién servimos puede librarnos del horno de fuego ardiendo; y de tu mano, oh rey, nos libraré. Y si no, sepas, oh rey, que no serviremos a tus dioses, ni tampoco adoraremos la estatua que has levantado”*. Fue impresionante cómo Dios en su miseri-

cordia vino milagrosamente en su ayuda. Dios envió su ángel para preservar a estos tres hombres en medio de las llamas. Tanto el rey como sus funcionarios fueron testigos de este hecho, moviendo al poderoso rey a dar crédito a Dios y terminar bendiciendo a los tres. La conducta de Sadrac, Mesac y Abed Nego, en medio de circunstancias tan terribles, fue un testimonio tal de lealtad y amor por el Señor, porque no estaban dispuestos a ceder en medio de la prueba, porque su fuerza estaba basada en los principios de Dios.

Una lección importante para nosotras es que estos tres valientes **enfrentaron el fuego por ser fieles a Aquel a quien amaban**. Y la presencia del Señor estuvo con ellos en medio de las llamas...

Las llamas de la vida pueden probarnos, y estas son el terreno donde crece la fe. Al igual que en los tiempos antiguos, podemos sentir la presión de personas que no creen o tienen otras creencias. Debemos permanecer fieles, aunque los demás nos presionen. Tenemos en la Escritura muchos ejemplos de la importancia de la oración en la vida de los creyentes; cómo se mantuvieron consagrados y con devoción a Dios en medio de las dificultades, en medio de esas llamas que nos rodean y que estamos llamadas a superar con la fortaleza espiritual

LAS LLAMAS DE LA

Por Chelo

que recibimos cuando llevamos puesta la armadura de la que el apóstol Pablo nos habla en Efesios 6. ¡El Espíritu Santo tiene poder para fortalecer nuestro carácter! no solo para resistir las presiones, sino también para dar un testimonio, acerca de nuestros principios y convicciones, basado en la Palabra de Dios.

Escuché a alguien decir que las pruebas de la fe no suelen tener un final feliz inmediato. Si pensamos en el ejemplo de fe de un hombre como Job, honesto y

justo de su tiempo, temeroso de Dios y apartado del mal, como nos dice el cap. 1 de su libro, y al que, sin embargo, le sobrevinieron grandes calamidades. Nos enseña la Escritura que **a veces el sufrimiento no se debe a nada relacionado personalmente con el que sufre**, como en el

caso de Job. El sufrimiento puede estar originado por propósitos divinos que son inescrutables para nosotros; porque el sufrimiento, como cualquier otra de las experiencias humanas, es dirigido por la perfecta sabiduría divina.

La respuesta verdadera al sufrimiento es que **debemos confiar** en el Dios Soberano. A todas nos dan miedo las llamas del sufrimiento, pasar por en medio de ellas; quisiéramos evitarlas, no cabe duda. Cuando algo inesperado complica nuestra

vida o nuestra rutina, en cualquier caso, nos podemos sentir como si fuéramos incapaces de seguir de pie, como si nuestro equilibrio emocional fuese sacudido. Estas situaciones deberían llevarnos a acudir a Dios. Él puede ayudarnos, al proporcionarnos los recursos espirituales que nos permitan volver a estar en pie. **Con el poder de Dios que nos levanta y con su armadura que nos protege, podemos seguir con fuerza.**

Algunas veces, Dios ordena que sus hijos caminen por medio del fuego del sufrimiento para disciplinar; otras para fortalecer; y algunas para mostrar su misericordia y gracia. Hay ocasiones en las que la razón del sufrimiento no se conoce, porque es un propósito celestial que aquellos que habitan la tierra no pueden discernir. Lo que sí sabemos y entendemos es que Dios es siempre fiel, nunca nos dejará ni nos desampará. **Toda circunstancia difícil que entra a la vida del creyente puede fortalecerle**, si obedece a Dios y permanece confiado en su cuidado. Dios dispone que las pruebas ocurran, pero, en medio de ellas, Él ha prometido que no la permitirá en mayor grado de lo que podamos soportar los creyentes, y que nunca nos dejará sin salida, como dice Santiago en su epístola.

.....

Dios ordena que sus hijos caminen por medio del fuego del sufrimiento para disciplinar, o fortalecer, o para mostrar su misericordia y gracia...

.....

Cuando las llamas de la vida nos prueben, quiera el Señor que aquellos que nos observen, reconozcan en nuestra actitud que amamos al Señor. 

LLAMAS VIDA

Villar Castro



En la Cruz

Por M^a Luisa Villegas Cuadros



Isaac Watts, (1674-1748), autor de este himno, revolucionó completamente la forma de cantar de las iglesias inglesas y, dada la influencia de éstas, las del resto del mundo protestante. ¿Cuál fue esta revolución?

Hasta entonces, y siguiendo las indicaciones del reformador Calvino que daba una gran solemnidad al canto congregacional, en las iglesias reformadas se cantaban solamente salmos. Los salmos eran traducidos de forma métrica, es decir, en verso, para ser cantados en las lenguas vernáculas. La traducción era casi literal, lo que es difícil, dada la peculiar manera de versificar en lengua hebrea, que es la original del libro de los Salmos.

Sin embargo, Watts consideró que los autores de los salmos no destacaban específicamente la espiritualidad del tiempo presente y, además, no conocían la revelación de Cristo. Él opinaba que el libro de los Salmos debía ser contemplado a la luz del Nuevo Testamento, y los textos cantados debían expresar la espiritualidad de su tiempo. Por tanto, en los himnos que usaban salmos, les quitaba las porciones imprecatorias, parafraseaba libremente e insertaba en el texto el cumplimiento mesiánico en Cristo y las interpretaciones evangélicas. Además, Watts deseaba imprimir en los poemas toda la emoción que el mensaje bíblico, no el derivado de los salmos exclusivamente, proporcionaba al que lo había experimentado. Y así, introdujo un aspecto totalmente nuevo en los himnos que compuso, ya que él unía la objetividad de la doctrina con una subjetividad emocional. Watts compuso unos 750 himnos surgidos de su experiencia cristiana, y eso dio unas posibilidades enormes a la composición poética. Los nuevos himnos expresaban las emociones que surgían de su comprensión de la Revelación de Dios. Esto lo apreciamos en el himno que hoy nos ocupa.

Estos cambios fueron muy bien recibidos, después de algunas reticencias, incluso por la

iglesia anglicana. Y es el método que usamos en la alabanza en nuestras congregaciones: unir la verdad doctrinal con la emoción que nos produce.

Isaac Watts nació en Southampton (Inglaterra) en 1674. Su familia pertenecía a los llamados disidentes o no conformistas, es decir, protestantes que no admitían la religión anglicana oficial ni eran admitidos por ella. Esto le hizo estar excluido de la enseñanza oficial, sin poder asistir más que a las propias escuelas promovidas por los no conformistas; tampoco pudo acceder a universidades como las de Oxford o Cambridge, ni aspirar a un cargo público. Cuando Isaac nació, su padre estaba encarcelado por sus opiniones contrarias a las de la iglesia oficial.

Desde pequeño mostró una extraordinaria facilidad para la rima; ello le fue muy útil en la composición de poemas espirituales que después se convertirían en himnos, muchos de los cuales aún son cantados en las iglesias evangélicas, ¡trescientos años después! De él, por ejemplo, también son: “La cruz excelsa al contemplar”, “Cuando contemplo la maravillosa cruz”, o el conocidísimo y muy cantado en época navideña: “¡Al mundo paz!”.

Cuando completó sus estudios clásicos, entró como instructor en una familia también disidente. Eso le permitió entablar amistad con la familia Abney, con la que vivió durante 36 años, como amigo y huésped en una de las fincas que ellos tenían. Fue pastor de una congregación de Londres, aunque él prefería las tareas de enseñanza más que las propias de un predicador.

El himno “En la Cruz” fue compuesto en 1707. El coro lo fue por R.E.Hudson, que le puso música en 1885, aunque es posible que fuera cantado anteriormente con otra música. El traductor al español fue Pedro Grado Valdés (1862-1923), pastor mejicano con una fuerte dedicación social y que sufrió persecución

Isaac Watts revolucionó completamente la forma de cantar en las iglesias

LETRA

por su comprometido ministerio.

Es este un himno que resume el proceso de salvación del alma pecadora. La persona que reconoce estar afectada por el pecado, herida, y acude a Jesús, es iluminada por el Espíritu, y esta luz la conduce hacia la cruz de Cristo. Y es entonces cuando, a la manera del Peregrino de John Bunyan, se despoja de la carga del pecado. Y a partir de ahí, entiende que la muerte, que no tuvo poder sobre Cristo, tampoco lo tendrá sobre ella.

Con la última estrofa de este himno se convirtió Fanny Crosby (1820-1915) cuando contaba 31 años. Y ella, que había nacido en un hogar cristiano y estaba ciega desde su nacimiento, conocía perfectamente la sensación de aislamiento y soledad, y la necesidad de consuelo. Después de este día, ella fue una rapsoda de Dios, componiendo más de 8000 inspirados himnos que a su vez produjeron arrepentimiento, gozo, llenura y consuelo a multitud de los que los han cantado.

Y es que **la soledad no existe cuando la presencia de Dios se hace tangible espiritualmente**, y nadie permanece igual cuando el Espíritu Santo entra en su vida. El maravilloso Consolador, el Espíritu de Verdad que Jesús prometió a sus discípulos (Juan 14:16-17,26), y a nosotros, es el que nos permite conocer y recordar la obra de Jesús, y que esta obra transforme nuestras vidas. Y esta obra perfecta es la salvación gracias al perdón de pecados que Cristo obtuvo en la indigna cruz. Hemos sido redimidos con su sangre preciosa, dolorosamente vertida en el Calvario. La pena que merecía nuestro pecado, ya ha sido pagada. Pero, no solamente recibimos enseñanzas espirituales gracias al Espíritu Santo, sino que es por medio de Él que recordamos todas las promesas que Dios ha dado para aquellos que le buscan. Así que no estamos solos, con el Consolador tenemos la ayuda de quien no se cansa, no se duerme, y tiene todos los recursos para proveer... y tiene, sobre todo, paciencia y amor.

1 Me hirió el pecado, fui a Jesús;
mostrele mi dolor.
Perdido, errante vi su luz;
Bendíjome en su amor.

En la cruz, en la cruz,
do primero vi la luz
y las manchas de mi alma yo lavé.
Fue allí, por fe, do vi a Jesús,
y siempre feliz con Él seré.

2 Sobre una cruz, mi buen Señor
su sangre derramó,
por este pobre pecador
a quien así salvó.

3 Venció la muerte con poder
y al cielo se exaltó.
Confiar en Él es mi placer;
Morir no temo yo.

4 Aunque Él se fue, solo no estoy;
Mandó al Consolador,
divino Espíritu que hoy
me da perfecto amor.

Autor: Isaac Watts
Música: R. E. Hudson
Traducción: P. Grado Valdés

En la cruz es donde se ve la luz al final del lóbrego túnel de una vida herida por el pecado. 



La adicción a la droga "blanda" en la adolescencia

Por Ester Martínez Vera - *Psicóloga*

Los padres, en la mayoría de los casos, se angustian mucho, y con razón, cuando se enteran de que sus hijos están fumando droga, ¿verdad? Desgraciadamente tenemos que aceptar que es muy frecuente pero, aun así y precisamente por eso, es necesario darle la importancia que tiene este preocupante hecho.

Las estadísticas oficiales nos informan de que consumen marihuana (hoja seca del cannabis) o hachís (resina de la planta), alrededor de un 30% de los adolescentes. Es importante recordar que **no debemos pensar que no pasa nada y banalizar el tema**, porque no es así. Todas las drogas tienen, con diferentes grados de peligrosidad, consecuencias perjudiciales, y son adictivas.

Es muy importante, por lo tanto, conocer los efectos de estas sustancias para poder comunicarlo a nuestros hijos y, desde muy pronto en la vida, avisarles de las consecuencias y los peligros del consumo.

El peor de estos efectos es **la muerte neuronal y las modificaciones en el desarrollo cerebral**. Incluso si solo se consume de vez en cuando, afecta a la memoria a corto plazo, lo que influirá, desgraciadamente, en los estudios; pero también altera la coordinación motriz (lo que tiene el peligro de provocar accidentes) y a su vez puede quedar alterada la percepción de la realidad, que podría inducir a conductas de riesgo.

Lo cierto es que la adicción al cannabis produce cierta pérdida cognitiva, como hemos

mencionado, pero **también se puede alterar el desarrollo emocional**, puede haber fracaso escolar, enfermedades pulmonares y cardiovasculares, problemas sociales y hasta legales, al haber posibilidad de ejecutar ciertas conductas de riesgo. Así mismo, puede producir baja autoestima y aumentar el riesgo de los trastornos mentales.

Las causas más frecuentes para introducirse en el mundo del cannabis son: vivir en una casa donde padre o madre, o ambos, estén en el mundo de la droga o pertenecer a familias desestructuradas, con grandes carencias emocionales, económicas o psicosociales (aunque también se da en ambientes con gran poder económico-social y en familias que viven en completa normalidad). La segunda causa, en importancia, es la presión de los iguales para que se consuma. La tercera razón sería un estilo de vida de riesgo o frecuentar ambientes muy peligrosos de forma temprana, y, en la mayoría de los casos, se daría el consumo para huir de sus realidades emocionales que, muchas veces, son muy difíciles y angustiantes. Pero también puede haber **una causa menos significativa**: que haya empezado simplemente para probar, por curiosidad, para saber qué sensaciones puede sentir o experimentar. Hemos de mencionar también que algunos jóvenes, una vez han probado, ven que los tranquiliza, y entonces se puede convertir en algo habitual para rebajar la tensión, utilizándolo como un ansiolítico pero sin ser muy conscientes de los efectos colaterales y las consecuencias que tiene la droga en el cerebro, y, por lo tanto, en la vida.

Quiero dejar, en este corto espacio, **algunas recomendaciones** para las madres (y los pa-

¡No podemos esperar a la adolescencia para empezar a tratar estos temas con nuestros hijos!

dres) cuando se llegan a dar cuenta de que sus hijos están con problemas de adicción.

El primer consejo sería **intentar conocer muy bien a los hijos**, sus costumbres y sus gustos, quiénes son sus amigos, dónde se mueven, cómo les va la vida. Para eso hemos de generar, en casa, una buena red de comunicación temprana, es decir, mucho antes de que el consumo sea ya una realidad. Cuando los hijos ya han entrado en el mundo de la droga, las líneas de comunicación quedan muy interrumpidas, porque no quieren hablar y se hace muy difícil abordar con ellos temas importantes. Por eso es imprescindible dejar que nos expliquen muchas cosas de su vida en la infancia, antes de que solo tengamos que hablar de las drogas, en la adolescencia.

Por otro lado, los padres, deben intentar **establecer lazos fuertes de unión, pero no de “colegas”** (amiguetes), intentando lograr que las conversaciones se lleven a cabo, evitando las peleas, los gritos y los insultos, que estarían fuera de lugar en el trato correcto padres-hijos.

Debemos, a partir de las conversaciones, lo más tranquilas posible, llegar a **entender la razón** por la que se están consumiendo drogas pero, recordando siempre, que es muy importante analizar, primero, **si los padres somos modelos a imitar**. Quizás los adultos le quitamos importancia, a veces, a otras adicciones que nosotros practicamos delante de ellos sin pudor alguno (alcohol, pantallas, pornografía, tabaco). Esto es suficiente para que ellos le quiten también importancia a sus conductas de riesgo.

Por lo tanto, a nivel preventivo, sería bueno fomentar un estilo de vida sano, hablando con ellos en cuanto a la salud y a las cosas y hábitos que pueden provocarnos daños en el cuerpo. Una alimentación sana, el ejercicio físico o valorar las actividades al aire libre, puede hacerles pensar que vale la pena mantener la salud, so-

bre todo si en su grupo de iguales piensan y actúan sin hacerse daño con consumo de tóxicos.

Además, debemos transmitirles, desde pequeños, **la importancia que tiene el cuerpo, desde el punto de vista bíblico**. Es templo del Espíritu Santo y, como creyentes, debemos cuidarlo con esmero, porque es un don de Dios y porque es el único que vamos a tener en esta tierra. En el cielo tendremos un cuerpo nuevo, pero aquí solo éste, que nos ha sido dado, por Dios, como regalo, y tenemos que ser cuidadosos con él para no hacerle nunca daño. Estas últimas ideas tenemos que ir las introduciendo en la educación de los niños desde muy temprano en la vida, y no podemos esperar a la adolescencia para empezar a tratar estos temas, porque si lo hacemos así ¡iremos tarde!

Con todo y con eso, quizás los hijos, a pesar de haber sido educados en los valores mencionados, hagan alguna “excursión” al mundo de las drogas. En este caso, es muy importante que sigan sintiéndose amados. Hay un proverbio chino que expresa muy bien lo que quiero decir: “Ámame cuando menos lo merezco, ya que es cuando más lo necesito”. **Y ora por ellos todos los días**. Lléalos en esas oraciones al Padre Celestial para que el Espíritu Santo vaya obrando en sus vidas cuando tú no puedas hacerlo. ¿Qué te parece? 



La vista y la alimentación

Por Eduarda Lerma - Consejera en Alimentación y Dietética



La vista es uno de los sentidos más importantes que tiene el ser humano. Con el paso del tiempo los ojos van envejeciendo.

Sabemos que una alimentación correcta influye positivamente en la salud, pero pocas veces pensamos en los beneficios que los alimentos tienen para nuestros ojos y cómo la alimentación puede ayudar a mantenerlos sanos y retrasar su envejecimiento.

La mayoría de las patologías oculares se pueden prevenir con una dieta sana, variada y equilibrada, evitando la aparición de enfermedades como las cataratas, ojo seco, fotofobia, glaucoma o retinopatía. Estas enfermedades no aparecen repentinamente, sino que se desarrollan lentamente. Por ello una de las claves para prevenirlas está en la alimentación.

LOS MEJORES ALIMENTOS PARA LA VISTA

Para proteger, prevenir y retrasar el envejecimiento ocular necesitamos alimentos ricos en vitaminas, minerales y flavonoides.

Vitamina A: Esta vitamina ayuda a proteger las células oculares y es esencial para la visión nocturna. Encontramos la vitamina A o caroteno en los vegetales de color amarillo y rojizo como la zanahoria, los tomates, los melocotones, la batata o la calabaza.

Vitamina C: Esta vitamina ayuda a prevenir las cataratas y la Degeneración Macular Asociada a la Edad (DMAE). También ayuda a evitar infecciones oculares. Un déficit de esta vitamina dificulta que el organismo absorba la vitamina A y E.

Alimentos ricos en vitamina C son los cítricos: fresas, grosellas, kiwi, pimientos, tomates, etc.

Vitamina E: Ayuda a neutralizar los efectos de los radicales libres. Previene las cataratas y la degeneración muscular de la retina.

Está presente en las espinacas, lechuga, acelgas, frutos secos, aceite de oliva, etc.

Minerales: Selenio, Cinc.

Tanto el selenio como el cinc son importantes para el mantenimiento del sistema inmune y para el buen funcionamiento del sistema antioxidante

del ojo.

Con la edad suele haber déficit de estos minerales, y ello favorece el envejecimiento de la estructura ocular y algunas patologías relacionadas con la retina.

Los encontramos, entre otros, en las ostras, el hígado de ternera, las espinacas, las setas, el chocolate y las legumbres.

Ácidos grasos esenciales omega 3:

Previenen enfermedades como la aparición del glaucoma, la degeneración macular, mejora el ojo seco al favorecer el lagrimeo, y son fundamentales para la buena salud de la retina.

La principal fuente de omega 3 es el pescado azul (sardinias, boquerones, atún, caballa...) pero también lo podemos encontrar en huevos, aguacate, frutos secos.

Flavonoides:

Los flavonoides son pigmentos naturales que se encuentran en el reino vegetal.

Protegen al organismo de los daños que puedan producir los radicales libres y los oxidantes, como la polución y los rayos ultravioleta. Nuestro organismo no puede producirlos, por lo cual debemos obtenerlos mediante la alimentación.

Mejoran la presión sanguínea, la regeneración de las células nerviosas y los capilares de la retina. Previenen el envejecimiento de las células del ojo y las lesiones internas.

Los encontramos en arándanos, frambuesas, uvas, manzanas, cerezas, puerros, cebollas, brócolis y té verde.

Otras recomendaciones

Una buena hidratación, beber entre 1,5 o 2 litros de agua o líquido diariamente.

Una correcta protección frente al sol.

Descanso.

La práctica regular de ejercicio físico.

A evitar...

Alimentos ricos en grasas saturadas y azúcares, ya que favorecen el sobrepeso y pueden generar hipertensión, lo que podría llevar al envejecimiento prematuro de los ojos. Los capilares que llegan al ojo son muy finos y cualquier anomalía podría provocar trastornos visuales.

Distanciamiento **US.** Acercamiento

Por Miriam M. Córdoba de Urquiza



Si hay algo que esta pandemia ha logrado, es que universalmente incorporemos palabras a nuestro vocabulario, palabras que, si bien algunas conocíamos, su uso no nos era habitual. Algunas de ellas son confinamiento, distanciamiento, protocolos, cuarentena, virtualidad, asintomático, letalidad, pandemia, tapaboca, barbijo, mascarilla, etc.

Esta enfermedad nos ha obligado a utilizar nuevos conceptos, modificando así nuestra forma de hablar y comunicar, y aun también **ha modificado la forma de relacionarnos**. Si reparásemos en cada término tendríamos mucho que decir de cada una de estas palabras, pero yo quisiera invitarte, amiga, a que meditemos juntas sobre la palabra “distanciamiento”.

El distanciamiento, en este contexto, es una medida que trata de la distancia física que debe mantener la persona para no correr riesgos de contagio; y en relación a esto también está el aislamiento obligatorio o voluntario y el confinamiento, palabra más utilizada en Europa. Vimos, entonces, personas, niños, jóvenes, ancianos, familias encerradas en sus casas, sin comunicación, sin contacto alguno con parientes, vecinos, prójimo en general. Y si bien esta medida sirvió en algo para que el virus no se propague rápidamente, en otros aspectos su aplicación fue negativa.

Esta práctica de distanciamiento y aislamiento para reducir el contacto cercano entre las personas y frenar así la propagación del virus, ha provocado **un sinnúmero de efectos poco deseados**. Confusión, malestar, depresión, soledad, ansiedad, enojo, etc. La persona ha llegado a sentirse vacía, sola, distante, temerosa... Pero frente a este panorama poco alentador tenemos, como contrapartida, el ofrecimiento de

acercamiento de Dios al hombre.

Querida amiga, tal vez esto ha sido parte de tu propia experiencia en este tiempo difícil, pero quisiera decirte que “Cercano está el Señor a todos los que le invocan, a los que le invocan de veras” (Salmos 145:18). También en el libro de Santiago 4:8, se nos anima con estas palabras: “Acercaos a Dios, y él se acercará a vosotros”. ¡Qué reconfortante es saber que el Señor no nos deja solas nunca! Que siempre está dispuesto a caminar a nuestro lado, tomarnos de la mano y llevarnos a un puerto seguro. Él quiere ser nuestro refugio.

El salmista decía: **“Pero en cuanto a mí, el acercarme a Dios es el bien; He puesto en Jehová el Señor mi esperanza...”** (Salmos 73:28).

Amiga mía, en tiempos de desánimo tenemos la promesa de la presencia del Señor. Cuando Moisés estaba a punto de salir para comenzar la difícil tarea de liberar al pueblo de Israel, recibió de boca del Señor esta maravillosa promesa: “Y él dijo: **Mi presencia irá contigo**, y te daré descanso. Y Moisés respondió: Si tu presencia no ha de ir conmigo, no nos saques de aquí” (Éxodo 33:14 y 15). Esta fue una tremenda garantía para Moisés.

Hoy quisiera que tomes esta palabra para ti y consideres que el mejor bien que el hombre puede tener en la tierra es acercarse a Dios. Alguna vez leí que... “la comunión con el Creador siempre será lo mejor. Será y es uno de los tremendos privilegios que el ser humano puede tener, porque entra en relación con el ser que hace todas las cosas justas y exactas”.

Hoy quizás nos toca estar distanciados de las personas que amamos y nos rodean, pero no te distancies del Señor. Así que acerquémonos con toda confianza al trono de la gracia de nuestro Dios. Allí recibiremos su misericordia y encontraremos la gracia que nos ayudará cuando más la necesitemos (Hebreos 4:16 NTV). 

El mejor bien que el hombre puede tener en la tierra es acercarse a Dios

UN “CIERTO” CONCIERTO

CARTA A MI SOBRINA GRACIELA

Por Gloria Rodríguez Valdivieso

Querida Graciela...

Por tu comentario sobre el concierto en el Monasterio de Santiponce, del que te hablé, pronto hará un año, me sentí inclinada a decirte lo que bulle en mi corazón, y voy a tratar de ordenar por escrito.

Siempre me atrajo la “buena” música, la que despierta las mejores emociones. Creo que influyeron en esto, primero, la que mi madre, con buen oído y hermosa voz, entonaba meciéndome. Luego, pero no por último, porque canté en el coro del Colegio obras muy bonitas. Y en la plazoleta donde desembocaba el Callejón Gironés, de Tetuán, donde nací, aquellas otras canciones de la rueda a que jugaba, seguramente enseñadas por Pepita, “capitana” de las niñas que, en los veraniegos atardeceres allí nos juntábamos. Yo, de las más pequeñas, participando como “cascarilla”, ¡sin voz ni voto!

Pepita tenía ideas geniales, como la de hacernos llevar, para la rueda, un tocado de papel de seda de color.

Ante el atractivo corro y las canciones, tan del corazón salidas, se detenían los turistas que, desde la estación de ferrocarril, subían al centro de la ciudad.

Al anochecer, en la cercana casa de Pepita sonaba un acordeón. Quizá fue su madre quien le enseñara, y luego ella a nosotras, las melancólicas: “Aquel navío que aparece” y “La Torre un Guardia”, de una obra de Beethoven ésta, según descu-

brí años después. Instrumentos de viento sueñan (según me parece) con un impresionante toque de alerta: “Sol, do, re, mi, do (bis), mi, sol, mi, re, mi, do”. “La Torre un Guardia, la Torre un Guardia, la van a destruir...”.

Ráfagas de vivencias, ¡sólo por hablarte de mi atracción por la música que llega al corazón! Por eso, cuando Teresa consiguió invitaciones para Reyes y para mí al concierto, acepté encantada. Además, no sólo me atraía el programa, de autores cristianos, sino el lugar donde se daba por un pequeño grupo de músicos creyentes, profesionales.

Y... todavía oídos y retina impregnados de sonidos y ambiente, te escribí...

Adjuntando algunas fotos, te hablaba del programa. Cantaron e interpretaron instrumentalmente obras de Bach, Mendelsohn, Haendel, Rachmaninoff... así como espirituales negros, todo inspirado en los conmovedores textos de las Sagradas Escrituras, relacionados con cuanto tiene que ver con la obra de Redención que el Señor Jesús llevó a cabo al morir por nosotros.

Creo que, agradecidas, las antiguas paredes de la capilla del Monasterio acogieron lo nunca visto en siglos anteriores: piano, oboe y cá-lidas voces rindiendo culto sólo al que es digno: El Señor.

El lugar... para qué decirte, con siglos de exis-



Ante todo, te invito... ¡a “escudriñar las Escrituras”!

tencia, y de historia. De allí salieron, huyendo de las garras de la Inquisición, Casiodoro de Reina (traductor al castellano de la Biblia, directamente del hebreo, arameo y griego originales, tan necesitada entre los españoles que no tenían a su alcance sino las pocas que hubiera en latín), Cipriano de Valera, y otros que, al escudriñar las Escrituras descubrieron el error en que habían estado, y abrazaron la fe una vez dada a los santos. No podían por menos que proclamarla, y lo hicieron valientemente pese a la mortal oposición; y así se adhirieron a la Reforma Protestante.

En ese recinto que escudriñaba mientras escuchaba, queriendo trasladarme a los años que estos monjes pasaron allí (Siglo XVI), de tan triste

recuerdo, ¡cuántas veces, desconociendo el mandato divino, no se arrodillarían ante aquellas imágenes, obra de manos humanas! De haber podido, los representados por ellas, tiempo atrás habrían gritado horrorizados: “¡Sólo a Dios la gloria!”. Estos, si en respuesta a la llamada al arrepentimiento y la fe en Cristo, están con Él, ignoran hasta qué punto el cristianismo nominal ha

errado, menospreciando las Escrituras. Cuánto lamentarían saber que se les usa, así representados, siendo, como todo cristiano verdadero, pecadores justificados por la fe en el Señor.

La “Santa” Inquisición ahogó toda posibilidad de que la Reforma Protestante, que tanto bien hizo al resto de Europa, saturándola del aire puro del evangelio, se asentara en España; y a base de hogueras, cárceles, tortura... fue haciendo desaparecer a gente cuyas conciencias revivieron

al soplo de la Verdad; miembros de la nobleza, monjas, mujeres cultas, afamados sacerdotes, y, con ellos, todo vestigio de las alentadoras noticias que los condujo a Cristo, y a los preceptos que ennoblecen a los pueblos. Y así, en muchos sentidos quedamos a la cola de las naciones que gozosamente la abrazaron.

Terrible parte de la historia, oculta a muchísimos españoles que no tienen ni idea de lo que nos perdimos.

Ante todo esto, te invito, querida Graciela, a “escudriñar las Escrituras”, porque ellas son las que dan testimonio de que Cristo realmente es el Hijo de Dios. Que sólo Él puede salvarnos eternamente. Que Él es quien dijo y demostró ser.

El concierto terminó con el grupo cantando una versión propia del conocido himno, “Levantado fue Jesús”, que copio para ti. Ojalá puedas cantarlo tú, haciendo tuyas sus palabras.

“Levantado fue Jesús
en la vergonzosa cruz,
para darnos la salud.
¡Aleluya! ¡Gloria a Cristo!

Yo, culpable pecador;
Él, el justo Salvador,
dio Su vida en mi favor.
¡Aleluya! ¡Gloria a Cristo!

Por mis culpas yo me vi
en peligro de morir;
mas Jesús murió por mí.
¡Aleluya! ¡Gloria a Cristo!

El rescate a Dios pagó.
“Consumado es”, declaró;
Dios, por eso, me aceptó.
¡Aleluya! ¡Gloria a Cristo!”.

Con mi fuerte abrazo... 

ENSEÑANOS A ORAR...

Por Pilar López de Corral



Esta fue la petición que le hicieron los discípulos a Jesús. La oración era una práctica habitual y cotidiana en la vida del Señor. Él se levantaba muy temprano antes del amanecer, o se retiraba por la noche después que cesaba el ir y venir de las gentes, que buscaban ser sanadas de diversas enfermedades o estaban sedientas de oír sus enseñanzas.

“Levantándose muy de mañana, siendo aún muy oscuro, salió y se fue a un lugar desierto, y allí oraba” (Mr. 1:35).

En otras ocasiones, buscaba la tranquilidad de la noche, después de un largo día de enseñanza: ***“En seguida hizo a sus discípulos entrar en la barca e ir delante de él a Betsaida, en la otra ribera, entre tanto que él despedía a la multitud. Y después que los hubo despedido, se fue al monte a orar”*** (Mr. 6:45 y 46).

En cierta ocasión: ***“Aconteció que estaba Jesús orando en un lugar, y cuando terminó, uno de sus discípulos le dijo: Señor, enséñanos a orar, como también Juan (el Bautista) enseñó a sus discípulos”*** (Lc. 11:1). Esta ocasión en la que los discípulos piden al Señor ser instruidos en cómo orar, sucede en Judea tiempo después del sermón del monte. Aunque Jesús usa el mismo modelo en esta ocasión, no significa que lo haya hecho con la intención de enseñar a orar repetitivamente; más bien se trata de un modelo que debemos aprender para basar y desarrollar oraciones según el carácter de Dios y nuestra dependencia de Él.

“Y les dijo: Cuando oréis, decid:

Padre nuestro... Los judíos no usaban la palabra “Padre” en sus oraciones para referirse a Dios; de hecho, los líderes religiosos

quisieron apedrear y matar a Jesús en más de una ocasión, porque llamaba a Dios su Padre ***“Mi Padre es el que me glorifica (...) Y tomaron entonces piedras para arrojárselas”*** (Jn. 8:54 y 59). ***“Mi Padre hasta ahora trabaja, y yo trabajo. Por esto los judíos aún más procuraban matarle”*** (Jn. 5:17-18).

En ocasiones, erróneamente se enseña que todos somos hijos de Dios, lo cual no es una afirmación bíblica; lo que sí es cierto es que todos somos criaturas de Dios, salidos de sus manos creadoras.

Jesús dividió la humanidad en dos grupos muy diferentes uno del otro. Él dijo a aquellos que le rechazaban: ***“vosotros sois de vuestro padre el diablo”*** (Jn. 8:44^a).

¿Quién, entonces, es hijo de Dios? La Palabra de Dios es muy abundante y específica en este asunto, pero por falta de espacio citaré sólo dos textos: “Mas a todos los que le recibieron, a los que creen en su nombre, les dio potestad de ser hechos hijos de Dios; los cuales no son engendrados de sangre, ni de voluntad de carne, ni de voluntad de varón, sino de Dios” (Jn. 1:12 y 13). Se está refiriendo a Cristo, el Hijo de Dios, en quien hemos de creer y recibir como nuestro Salvador, el único a quien el Padre puso como propiciación (sacrificio) por los pecadores, en la cruz.

Llamar a Dios Padre, implica que me someto con temor reverente a su autoridad, que le honro con mi obediencia a su Palabra, que no vivo según mi criterio y mis gustos, sino conforme a su voluntad revelada en las Escrituras, las cuales debo escudriñar y conocer para poder vivir según su enseñanza.

Que estés en los cielos... Reconocemos su Señorío y dominio eterno sobre todo lo creado, según su infinita sabiduría y su poder. Él ha establecido su trono en el cielo, su morada eterna, y allí mora rodeado de un ejército de

ángeles que le sirven y adoran su Santidad en todo momento, día y noche sin parar. **“Y no cesaban día y noche de decir: Santo, Santo, Santo es el Señor todopoderoso...”** (Ap. 4:8c).

Santificado sea tu nombre... Dios es santo y el que santifica. No obstante, sus hijos debemos santificar su nombre trayendo gloria y honra a él, con nuestra forma de ser y de vivir, nuestra manera de hablar en general, y más especialmente cuando hablamos de Él. Nuestro atuendo, ojos, lo que miramos y oímos, lo que escuchamos, nuestra lengua, todo lo que hablamos, y nuestras ocupaciones, deben ser agradables a su santidad. Debemos tenerlo muy en alto en nuestro corazón y pensamientos. Pablo oraba por los creyentes de Colosas: **“...para que andéis como es digno del Señor, agradándole en todo, llevando fruto en toda buena obra, y creciendo en el conocimiento de Dios”** (Col. 1:10).



Venga tu reino... Debemos orar fervientemente que Su reino crezca y se expanda en medio de nosotros, por medio de la proclamación personal del evangelio a nuestro alrededor. Esta es una responsabilidad de cada creyente; no hay mayor gozo en el cielo y en la tierra que cuando un pecador se arrepiente y viene a Cristo. “Así os digo que hay gozo delante de

los ángeles de Dios por un pecador que se arrepiente” (Lc. 15:10).

Hágase tu voluntad, como en el cielo, así también en la tierra. Esta es una premisa muy importante para que nuestras oraciones sean contestadas: orar según la voluntad de Dios mostrada en su Palabra. Debemos aprender de los hombres de Dios y de sus oraciones registradas en Las Escrituras. Nuestras oraciones deben estar centradas en los propósitos de Dios, y en lo que le glorifica a Él.

El pan nuestro de cada día dánoslo hoy... Debemos orar con confianza y dependencia de su provisión para nuestras necesidades, en lugar de dejarnos llevar por el afán y la duda.

Santiago nos exhorta a “Pedir con fe, no dudando nada... No piense, pues, quien tal haga, que recibirá cosa alguna del Señor” (Stg. 1:6ª y 7).

Y perdona nuestros pecados... Tampoco olvidemos presentarnos delante de Dios con humildad, reconociendo lo que somos, pecadores redimidos, pero que le ofendemos diariamente de muchas maneras, necesitados de arrepentimiento y perdón continuamente. **“Si decimos que no tenemos pecado, nos engañamos a nosotros mismos... Si confesamos nuestros pecados, él es fiel y justo para perdonar nuestros pecados”** (1 Jn. 1:8-9).

Porque también nosotros perdonamos a los que nos deben. Esta frase condiciona el que Dios nos perdone nuestras ofensas. **“Y cuando estéis orando, perdonad... para que también vuestro Padre que está en los cielos os perdone a vosotros...”** (Mr. 11:25).

Llamar a Dios “Padre”, implica que me someto con temor reverente a su autoridad

Seguramente estamos viviendo los últimos tiempos, cuando todo se devalúa, pero, La Palabra de Dios sigue siendo **“útil para enseñar, para redargüir, para corregir, para instruir en justicia...”** (2 Tm. 3:16).

Escudriñando cada día..

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

Por Raquel Vázquez de Campilongo

UNA ESPERANZA VIVA

En la primera carta escrita por Pedro, inspirado por el Espíritu Santo, el apóstol nos transmite el ánimo ante las dificultades que el Señor quiso que tuvieran tanto aquellos primeros cristianos de la dispersión como nosotras.

El énfasis fundamental está en dónde se alimenta el gozo, que es en la obra maravillosa realizada por la Trinidad en la redención del pecador: Dios el Padre escoge al pueblo según previo conocimiento, Jesucristo derrama su sangre sobre ellos y el Espíritu Santo los santifica (1P.1:2).

1) UN PLAN HECHO DESDE EL PRINCIPIO

Desde antes de la fundación del mundo, Dios tenía en sus planes salvarnos (1P.1:20). “Él anticipó nuestra enfermedad por el remedio de su gracia, y proporcionó una restauración a la vida antes de que el primer hombre cayese en la muerte”, Juan Calvino (reformador del siglo XII). Es difícil entender el previo conocimiento de nuestras respuestas, pero Él siempre se anticipa en su gracia. Cuando el Señor Jesús estuvo caminando en nuestro mundo, perfectamente como hombre pero también perfecto Dios, le adelantó a Pedro que le negaría tres veces y a la vez le dijo: yo he rogado para que tu fe no falte. Su gracia y amor es difícil de medir, diría imposible, pero es real.

En el capítulo 1 de **1 Pedro, v.10**, señala que los profetas indagaron en su tiempo acerca de esta salvación destinada a nosotros; ellos hablaron de la gracia que sería revelada, no en su tiempo sino posteriormente.

Cuando medito en esto, pienso que los planes de Dios superan ampliamente nuestras vidas. Seguramente hermanos en Cristo hayan co-

menzado tareas que no terminaron en su corta vida, pero Dios tenía el plan para que las siguiese otro. La obra es suya y utiliza a siervos dispuestos a obedecer en lo que Él tiene preparado. Los profetas indagaron en su tiempo y escribieron inspirados por Dios la salvación que se manifestaría luego. Aunque no era para su época, no dejaron de poner empeño. Me recuerda, simplemente como ilustración, a los arquitectos y constructores de las grandes catedrales de todo el mundo, cuyo proyecto no estuvo concluido mientras ellos vivían; pero mientras estuvieron, cada uno dio lo suyo, pensando en la obra finalizada.

2) NOS HIZO RENACER

Este nuevo nacimiento fue posible por la resurrección de Jesucristo; si no, estaríamos cargando con nuestros pecados, no hubiesen sido perdonados, y sería ilusoria nuestra fe (1Co.15:17).

¿Qué significa nacer de nuevo? Esta pregunta se la hizo Nicodemo, que era un principal en la sinagoga judía, a Jesús. Es imposible volver a nacer, nuevamente, del vientre de nuestras madres; eso dijo él y diría cualquiera de nosotras. Entonces, ¿qué significa? El Señor le contestó: Yo te aseguro que quien no nazca de agua y del Espíritu, no puede entrar en el reino de Dios (Jn.3:5).

El agua, en varios textos, es figura de la Palabra de Dios, que limpia y da vida: “**siendo renacidos no de simiente corruptible, sino de incorruptible, por la Palabra de Dios que vive y permanece para siempre**” (1 P.1:23). Y el Espíritu Santo es el que obra con poder en nuestro nacimiento espiritual: “**habiendo**

oído la palabra de verdad, el evangelio de vuestra salvación, y habiendo creído en él, fuisteis sellados con el Espíritu Santo de la promesa” (Ef.1:13).

Entonces, como consecuencia de esta nueva vida, tenemos seguridad de que nuestra alma ya está salvada; nos dio una herencia que no se puede acabar, ni perder, ni marchitar, y una fe que, sometida a prueba, cuando es genuina, resulta en alabanza, gloria y honor de Jesucristo.

3) ESPERA UN CAMBIO

Esta posición que tenemos en Cristo, nos insta a andar según los principios o valores de Cristo, fortalecidas y capacitadas por el poder del Espíritu que mora en nosotras: **“Como Cristo resucitó de los muertos para gloria del Padre, así también nosotros andemos en vida nueva” (Ro. 6:4).**

Ahora somos hijas de Dios, debemos ser hijas obedientes. La obediencia y la santidad están relacionadas. Hemos sido salvadas con el propósito de que obedezcamos y seamos transformadas a la imagen de Cristo: **“para obedecer...”, “Habiendo purificado vuestras almas por la obediencia a la verdad, mediante el Espíritu” (1P:1:2, 22).**

Las situaciones de nuestro mundo, las incertidumbres de enfermedades, economía, contradicciones, etc., muchas veces nublan nuestra vista espiritual y no nos dejan pensar con claridad. Pero se nos insta a pensar con claridad y a ejercitar el control propio, poniendo nuestra esperanza en la salvación inmerecida que recibiremos cuando Jesucristo sea revelado **(1P:1:13).**

Los creyentes a quienes se escribía la carta de 1ª Pedro, tuvieron persecución por su fe; actualmente, en algunos países también la tienen. Nos referimos a la persecución donde se da, literalmente, la vida por Cristo. Pero siempre, como cristianas, si queremos vivir piadosamente, recibiremos oposición por nuestra fe. Allí debemos ejercitar el control propio, vestidas con toda la armadura de Dios que nos relata **Ef.6**. Pensemos activamente “en promover el nombre, la voluntad y el reino de Dios”. El Señor Jesús, estando en este mundo, se sometía a las leyes de los hombres, cuando estas no interferían con la lealtad al Padre. En una ocasión en que se presentaron para tentarle, preguntándole si correspondía, o no, pagar a César los impuestos, Él, pidiendo que le

mostrarán la moneda para pagar el impuesto, les preguntó de quién era la imagen allí impresa, y cuando respondieron “de César”, les dijo aquella frase tan sabia: Denle a César lo que es de César, y a Dios lo que es de Dios **(Mt.22:21).**

Por lo tanto, como cristianas, por causa del Señor, debemos sujetarnos a las autoridades y a toda institución humana, a todo superior en autoridad **(1P:2:13).**

Muchas veces las situaciones son injustas, pero Dios las ve, y tiene en cuenta sobre todo que nosotras obedezcamos y sigamos haciendo bien, con autoridades a veces afables y otras veces difíciles de soportar. El pasaje señala que esto es aprobado delante de Dios; que a pesar del sufrimiento, sigamos haciendo lo bueno.

El enemigo está presto para hacernos caer, pero debemos estar atentas a esto, puestos los ojos en esa esperanza viva que tenemos frente a nosotros **(1P:1:3,21).**

4) LA NUEVA VIDA DEBE VERSE

Son varios los textos en esta carta que nos hablan de que, estando instalada en nosotros esta nueva simiente incorruptible que permanece para siempre, debemos desechar algunas cosas que pertenecen a nuestra naturaleza caída, y desear incorporar otras nuevas. Por ejemplo, en **1Pedro 1:22**, nos dice que esa limpieza que hemos recibido, por la obediencia a la verdad mediante el Espíritu, es **“para el amor fraternal no fingido”**; un amor sincero que proviene de un corazón puro. Por lo tanto, vamos a desechar todas aquellas cosas contrarias a esto, como sería: abrigar malos pensamientos hacia las personas, utilizar el engaño o la falta de transparencia, tener envidia o celos por lo que otro tiene, la murmuración... y simultáneamente acercarnos al Señor para ser edificadas en Él **(1P:2:1-5)**. También, el desear como niños recién nacidos la leche pura de la Palabra, para poder crecer en obediencia o santidad.

Hemos sido llamadas por un Dios Santo que espera que nosotras, a la luz de Su persona, actuemos consecuentemente: **1Pedro 1:15**. Siendo que nuestra esperanza no está en las cosas de aquí, que han de ser destruidas **(2Ped.3:11)**, procuremos andar como Dios lo manda, para Su gloria. 



EL MILAGRO DE UN NACIMIENTO

Por Alicia Trovato de Úngaro - Tocoginecóloga

CIGOTO

El bebé por nacer, es un ser humano a partir de la concepción. La concepción es el inicio de una nueva vida y la vida es un don de Dios y debe ser respetada. Todo ser humano tiene derecho a la vida.

La concepción o fecundación se produce cuando el óvulo, que es la célula germinativa femenina, y el espermatozoide, que es la célula germinativa masculina, se **unen o fusionan**, formando una nueva célula llamada **Cigoto**; este es el primer estadio de vida de un embrión, que solo cuenta con una célula. Todas las células del organismo humano poseen en su núcleo 46 pares de cromosomas. Los cromosomas son proteínas y poseen el ADN (Acido Desoxirribonucleico), llevando en sí la carga genética de sus padres.

Cuando el óvulo y el espermatozoide se unen, aporta cada uno de ellos la mitad de los cromosomas; es decir, 23 cromosomas aporta el óvulo y 23 cromosomas el espermatozoide, restableciéndose **la genética normal del ser humano**.

Por ello, esa nueva célula que se forma, llamada Cigoto, posee los 46 cromosomas.

El óvulo siempre aporta cromosomas XX, y el espermatozoide, que es el que define el sexo del nuevo ser, puede aportar: cromosomas XX o cromosomas XY. Si aporta en la fecundación cromosomas XX, nacerá una nena; si aporta cromosomas XY, nacerá un varón.

El ser humano procrea, no reproduce; es decir, un hijo, no es una copia de su padre ni de su madre, aunque tiene obviamente muchos elementos comunes de ambos. Su cuerpo es una fusión del material genético de sus padres, pero su espíritu, su personalidad, su modo de ser, es propio, es decir privativo de esta nueva persona única, individual, independiente, que posee su propio

ADN y sus huellas digitales. No es parte del cuerpo de la madre; y solo Dios es el dueño de esa nueva vida.

EMBRIÓN

La etapa del embrión abarca desde el 1er día del desarrollo embrionario, que aún se llama cigoto, hasta la 8va semana de gestación (2 meses).

La etapa inicial del desarrollo embrionario tiene lugar en la trompa de Falopio; luego el embrión avanza en dirección al útero, multiplicando sus células y aumentando su tamaño, llegando al útero a los siete u ocho días de la fecundación.

Cuando llega al útero tiene lugar la **IMPLANTACIÓN EMBRIONARIA**.

El embrión sale de la membrana que lo envuelve y se implanta en la pared interna del útero (**ENDOMETRIO**). Esta implantación termina aproximadamente el día 14 después de la fecundación, y el endometrio queda invadido por el embrión.

A partir de este momento, el embrión comienza a producir la hormona beta-HCG (gonadotropina coriónica), y así se confirma que la mujer está embarazada. El Test de embarazo da positivo.

A partir de ese momento el embrión crece a un ritmo vertiginoso.

DE EMBRIÓN A FETO

Cuando la gestación llega a la semana 8va, se termina el periodo de embrión y comienza la etapa fetal.

Durante el primer mes de vida, el embrión presenta su cabeza con un volumen mucho mayor que el resto del cuerpo. Pero a medida que la gestación avanza llegando a la etapa fetal, el resto del cuerpo adquiere una mayor proporción hasta que el feto adquiere

su silueta definitiva.

Entre la 3ra y 8va semana de gestación, se produce la **TRILAMINACIÓN** del embrión, dando lugar a 3 láminas: **Ectodermo, Mesodermo y Endodermo.**

Este es uno de los momentos más maravillosos del desarrollo fetal. Cada una de estas tres láminas formará los órganos y sistemas de todo el organismo.

Veamos:

EL ECTODERMO debe formar:

- La Epidermis (Piel).
- El Sistema Nervioso Central.
- El Sistema Nervioso Periférico.
- Los Ojos.
- El Oído Interno.

EL MESODERMO: tiene a su cargo la formación del:

- Sistema Músculo-Esqueleto.
- Aparato Cardiovascular.
- Aparato Renal.
- Aparato Reproductor.

EL ENDODERMO está encargado de formar:

- El Aparato Respiratorio.
- El Aparato Digestivo.
- Glándulas Endocrinas.

Quién, sino solamente LA MENTE DIVINA DEL CREADOR, indica a cada una de estas células su ubicación en estas tres láminas, para formar lo que ya está designado.

Por ello en Las Escrituras el Salmista David exclama: *Tú formaste mis entrañas; me hiciste en el vientre de mi madre. Te alabaré, porque formidables y maravillosas son tus obras; estoy maravillado y mi alma lo sabe muy bien* (Salmos 139: 13-14).

Este periodo importantísimo en la etapa fetal, se denomina organogénesis. Es uno de los momentos más delicados del desarrollo del feto, porque cualquier noxa externa o interna (Noxa: todo aquello que puede provocar daño al organismo de la madre), alterará el normal desarrollo de estos órganos del feto. Por ej. In-

toxicaciones de la madre (drogas, alcohol), enfermedades infecciosas, enfermedades sistémicas (diabetes, nefritis), enfermedades de transmisión sexual, traumatismos, radiaciones, etc.

Llegadas las 40 semanas de gestación, el feto ya está preparado para su vida fuera del vientre materno, es decir, su vida extrauterina.

¿Cuál es el reloj biológico que marca ese momento?

El útero recibe la influencia de factores hormonales de la glándula hipófisis, y comienza sus contracciones.

La aparición de los dolores indica el comienzo del trabajo de parto.

El cuello del útero se borra y luego se agranda, para dar lugar a un orificio de 10 cm a través del cual pasará el feto, descendiendo por el canal del parto hasta llegar a la vagina, y se producirá el nacimiento.

Tras el parto, el feto pasa a denominarse **BEBÉ.**

¿No es realmente un milagro el nacimiento?!
¡¡¡ Gracias Señor!!! por habernos elegido a nosotras las mujeres para ser el vehículo de Dios para dar a luz esa vida que Tú formaste en nuestro interior, y por darnos sabiduría de lo alto para guiar a nuestros hijos en tus caminos, para que sean siervos fieles a ti, para bendición de nuestra familia, la Iglesia y la sociedad, en cada país o lugar donde Tú nos has puesto.

MIS PALABRAS FINALES

¡A ti mujer!; si Dios te ha dado el privilegio de concebir y poder ser madre, no permitas que nadie te despoje de "TU CARGA PRECIOSA", pasando así de ser una "madre agradecida" con un bebé en brazos, a ser madre de un HIJO MUERTO.

No te confundas: El aborto no es un método anticonceptivo, es un HORROR.

Matar a un niño que ya nació... igual que matar a uno que **está vivo** en el seno materno, ¡¡¡ES UN HOMICIDIO, UN CRIMEN!!! 



EN TIEMPOS DE ANSIEDAD...

Por M^a Luisa Rodríguez de Córdoba

En esta carrera que se llama vida, donde hay dificultades, situaciones adversas, inquietud y tantas cosas más... me pregunto: ¿Cómo superar la ansiedad? Y me detengo en las Escrituras, y recuerdo las palabras preciosas: "Echando toda vuestra ansiedad sobre él, porque él tiene cuidado de vosotros" (1P. 5:8).

Encuentro en esta promesa, que cuando me agobian las dificultades o la carga me oprime, veo al Señor, mi amado Salvador, el Huésped silencioso de cada conversación, el Consejero fiel, siempre **dispuesto a proveer para mis necesidades**.

Puedo descansar en Él porque, en primer lugar, es Poderoso; no hay problema tan grande que Dios no resuelva. Tal vez no siempre va a quitarme la dificultad, pero el peso de mi carga lo deposito en Él, y me dice: *Bástate mi gracia, bástate mi amor*.

En segundo lugar, **está presente**, viene a mí para conducirme, alentarme, hacer recto mi camino cuando está torcido, plano cuando está empinado. Y sé que la mano de Dios está sobre mí en cada situación de mi vida.

Mi Padre Celestial muchas veces utiliza un número infinito de medios en el proceso de ayudarme a crecer; nadie madura instantáneamente. Es un proceso difícil pero fructífero.

Recuerda, querida, que la ansiedad es el fruto de la preocupación, y más en estos tiempos difíciles donde las personas se consumen por el estrés y la insatisfacción.

Siempre la impaciencia, el descontento, la codicia... traen problemas. En cambio, una vida de piedad, que se alegra con lo que tiene y agradece a Dios en todo momento, denota una persona que crece, madura y recibe las bendiciones de Dios a su tiempo. Porque, **¿quién cuida mi vida?** La ansiedad aparece cuando pienso que yo puedo ocuparme de mis asuntos y de mi vida. Pero nadie está más interesado en mi bienestar que mi Creador. Debo tratar de abandonar estas crisis de fe y dejar que el Soberano trabaje en mí.

En la medida en que aprendamos a vivir tomadas de la mano de Dios, veremos que nuestra ansie-

dad se cambiará por paz, sosiego, descanso. Y lo más importante, saber que **soy amada por Dios, perdonada por el Señor Jesús, potenciada por el Espíritu Santo**.

Sé que Dios es mi fortaleza, está inmediatamente disponible, no exige entrevistas, ni me coloca en lista de espera, siempre dispuesto a escuchar mi clamor. Él pide que vayamos a su Trono de Gracia y le contemos todo en oración.

No debemos pasar las tormentas solas, sino llevar nuestras situaciones al Especialista de nuestras almas.

Querida, aprenda un secreto: Dios se especializa en ayudarnos, guiarnos, fortalecernos y darnos la paz que necesitamos.

No permita que la ansiedad divida su mente entre muchas preocupaciones, y sea desparramada en varias direcciones, sino pare... y piense en las promesas que tenemos en la Palabra.

El Señor dijo: "Venid a mí todos los que estáis trabajados y cargados, y yo os haré descansar" (Mateo 11).

Y en estos tiempos difíciles, es bueno surfear esta ola tomadas de la mano de Dios, sabiendo que Él está en control, y que quizás pueda ser este el comienzo de **un nuevo estilo de vida, dedicado a tener mayor comunión con Dios**. 



LA ANSIEDAD APARECE CUANDO PIENSO QUE
YO PUEDO OCUPARME DE MIS ASUNTOS Y DE MI VIDA



TÚ HARÁS

Tú miras, y al ver un alma cansada,
le acercas fresca en tu Palabra;
Para quitarle la pesada carga
que la tiene dolida y agobiada.

Tú escuchas el sonido de una voz entristecida,
y de inmediato ves la tristeza de su alma.
Mas hacia ella con amor te inclinas,
y le calmas la angustia que la atrapa.

Y ese alma turbada y titubeante,
en Tu Palabra encuentra su consuelo...
Y comienza a aprender a escucharte,
para poder calmar todo su miedo.

Tu Palabra sabia su corazón llena...
y lo va vaciando de tristeza;
Para brindarle una alegría nueva
y hacerle confiar en tus promesas.

Por Ivonne Guetat

LOS FÓSILES EN LA EVOLUCIÓN HUMANA

Por Ramón Gómez



La Teoría de la Evolución es un tema que aparece frecuentemente en los medios de comunicación.

Uno de los iconos de la evolución más difundidos, representa la evolución del hombre a partir de un supuesto animal semejante a un

simio.

Esta idea suele representarse con una sucesión de siluetas que, partiendo de un simio cuadrúpedo, se van transformando gradualmente en un hombre moderno.

La imagen del mono transformándose en hombre, suele venir acompañada de vagas referencias a los diferentes fósiles de supuestos hombres-mono hallados por los antropólogos.

Pero... ¿Se transformaron verdaderamente algunos monos en seres humanos? ¿Qué nos dice la ciencia al respecto?

La paleoantropología del siglo XX nos ha proporcionado importantes descubrimientos en relación con el origen del hombre. Quizás el descubrimiento más importante que los antropólogos han hecho, es que los restos óseos humanos son claramente distintos de los de los animales, y no muestran signos de evolución.

A continuación, vamos a examinar los distintos fósiles que suelen relacionarse con el origen del género humano.

Estos fósiles se dividen en tres categorías:

Los que son simples variantes de hombres.

Los que son simples variantes de simios.

Los fraudes.

Fósiles Humanos

En primer lugar, observamos que algunos fósiles que se nos presentan como antepasados evolutivos del hombre moderno, son simplemente variedades dentro del género humano.

Ejemplos de fósiles que son variedades del género humano son Cromañón, Neandertal y Homo Erectus.

Vamos a examinar tres aspectos clave del Hombre de Cromañón; su anatomía, su tecnología y

su arte.

La anatomía del hombre de Cromañón indica que era completamente humano.

El cromañón es considerado en la mente popular como una especie de salvaje primitivo que vivía en cuevas. Sin embargo, anatómicamente, el cromañón no se diferencia del hombre moderno. Ciertamente presenta algunas características distintivas propias, al igual que las distintas razas humanas hoy, pero estas diferencias no pueden ser usadas para apoyar la idea de la evolución del hombre a partir de un mono.

El hombre de Cromañón era capaz de desarrollar diversas tecnologías, parece haber construido cabañas, suelos de piedra y hornos para cerámica.

Usaba herramientas de hueso, sílex, marfil, cuerno y probablemente madera. Tenía instrumentos musicales, usaba joyas, cosía ropa y parece que tenía rituales religiosos. Supo construir algún tipo de embarcación dado que consiguió llegar a las islas indonesias contra la corriente.

El hombre de Cromañón tenía plena capacidad artística. Un ejemplo de su arte es la magnífica galería de animales de ricos colores hallada en la cueva de Altamira (España).

Observamos, pues, que el hombre de cromañón, el hombre de neandertal, el homo erectus, entre otros, **son simplemente variedades dentro del género humano.**

Fósiles de Simios

Otros fósiles que se nos presentan como antepasados evolutivos del género humano son, en realidad, distintas variantes de simios.

Ejemplos de fósiles que son simples variantes de simios son Australopitecos Afarensis, Sedi-ba y Amanensis.

Consideremos el Australopitecos Afarensis, popularmente conocido como Lucy.

La mayoría de los paleontólogos están de acuerdo en que su esqueleto corresponde al de un simio que se desplazaba en los árboles.

Algunos afirman que se trata de un género de animales intermedio entre el mono y el hombre porque supuestamente caminaba erguido. Las discusiones sobre su bipedalismo giran en torno a tres características de su morfología; su cadera, su rodilla y su muñeca.

La cadera de Lucy es semejante a la de los simios actuales. La orientación de la hoja ilíaca en el hueso pélvico coincide con la de los chimpancés, no con la de los humanos.

La articulación de la rodilla muestra que pertenece a una variante de simio. El ángulo de la rodilla es semejante al observado en el orangután y el mono araña.

La muñeca también muestra que se trata de una variante de simio. Sus muñecas indican que caminaba sobre los nudillos.

De hecho, su anatomía es consistente con la de un animal que anda a cuatro patas, apoyándose sobre sus nudillos.

Observamos, pues, que **fósiles como Australopithecus Afarensis, Sediba, y Amanensis, son, en realidad, distintas variantes de simios.**

Fraudes

Por último, vamos a ver que las más claras evidencias evolucionistas de hombres-mono han resultado ser fraudes.

Ejemplos de fósiles que pertenecen a esta cate-

goría son el Hombre de Piltdown, el Hombre de Nebraska y el Hombre de Pekín. De la misma manera, todos los hallazgos científicos se interpretan a través de las creencias previas del científico. Si estas creencias están equivocadas, su interpretación estará equivocada.

El hombre de Piltdown fue el más grande engaño científico del siglo XX; representaba lo que la comunidad científica quería ver, y lo vieron. Quienes aceptaron la autenticidad de Piltdown lo hicieron de buena fe, no estaban siendo malvados o engañosos, sólo estaban siendo humanos.

Los científicos son humanos y están sujetos a las mismas debilidades que el resto de nosotros. Interpretaron los hechos que se les presentaron de acuerdo con sus creencias evolutivas y su visión

Lecciones

¿Qué deberíamos aprender de estos fraudes?

Hoy en día muchas personas creen cualquier cosa que se les diga en nombre de la ciencia.

El hombre de Piltdown fue el más grande engaño científico del siglo XX; representaba lo que la comunidad científica quería ver, y lo vieron. Quienes aceptaron la autenticidad de Piltdown lo hicieron de buena fe, no estaban siendo malvados o engañosos, sólo estaban siendo humanos. Los científicos son humanos y están sujetos a las mismas debilidades que el resto de nosotros. Interpretaron los hechos que se les presentaron de acuerdo con sus creencias evolutivas y su visión

Los hallazgos científicos se interpretan a través de las creencias previas del científico

goría son el Hombre de Piltdown, el Hombre de Nebraska y el Hombre de Pekín.

Quizás el ejemplo más claro sea el Hombre de Piltdown.

Este fósil fue considerado durante casi cuarenta años como la mejor prueba de la evolución. Finalmente, la observación científica mostró que se trataba de un fraude evolucionista.

Los fósiles del hombre de Piltdown fueron hallados en Inglaterra en 1912.

Los huesos más relevantes eran una calavera hu-

del mundo.

De la misma manera, todos los hallazgos científicos se interpretan a través de las creencias previas del científico. Si estas creencias están equivocadas, su interpretación estará equivocada.

Conclusión

La antropología nos ha mostrado que los distintos fósiles que supuestamente indican la transformación del mono en hombre son, en realidad, fósiles humanos, fósiles de simios o fraudes. 



*Dios es el que me ciñe de poder, y
quien hace perfecto mi camino
Salmos 18:32*

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