

# Camínemos Juntas

SEPTIEMBRE - OCTUBRE 2021 • N° 188



LA REVISTA CRISTIANA PARA LA MUJER DE HOY

# SUMARIO

AÑO 32  
SEPTIEMBRE - OCTUBRE 2021  
Nº 188

## EDITORIAL

3

## ESTUDIOS BÍBLICOS

### ESCUDRIÑANDO CADA DÍA...

32

#### Quiere Jesús que yo brille...

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

## ARTÍCULOS

### Nuestra jactancia

4

*Débora Fernández de Byle*  
¿De qué debemos estar orgullosas?

### Maravilloso coloquio

6

*M<sup>a</sup> Luisa Rodríguez de Córdoba*  
Tenemos que hacer lo posible... lo imposible lo hará Dios.

### Queremos ver a Jesús

8

*Chelo Villar Castro*  
Tenemos la oportunidad de conducir a más personas a los pies de Cristo.

### PLANTAS DE LA BIBLIA

10

#### El cedro del Líbano II

*M<sup>a</sup> Cristina Jamarlli*  
Plenitud y cumplimiento de promesas.

### De prójimo a prójimo

12

*Trini Bernal*  
La religiosidad que no deja fluir la misericordia práctica de Dios hacia los que le rodean, no ama...

### EL MATRIMONIO Y SU PROBLEMÁTICA

#### Cómo afecta la depresión a nuestro matrimonio

14

*G. Elisabeth Morris de Bryant*  
Síntomas físicos.



### INQUIETUDES JUVENILES

16

#### Inferioridad

*Miriam Bisio*  
¡¡Cambiamos la envidia por admiración!!

### La vida abundante

18

*Margarita Burt*  
La incredulidad en las promesas de Dios nos aparta de Dios mismo.

### Ejercicios nocturnos

20

*Dioma de Álvarez*  
El ejercitar la conciencia ante los ojos de Aquel que todo lo sabe, trae paz y consuelo...

### MÚSICA... Y LETRA

22

#### ¡Más cerca, oh Dios, de ti!

*M<sup>a</sup> Luisa Villegas Cuadros*  
Uno de los himnos más conocidos por el público en general.

### LA MAMÁ Y EL NIÑO

24

#### Lea, una madre que aprendió a crecer en su fe

*Ester Martínez Vera*  
Las madres no podemos cambiar las circunstancias, pero podemos y debemos cambiar nosotras.

### PARA TI, AMIGA

26

#### Disponible para todos

*Miriam M. Córdoba de Urquiza*  
La salvación es ofrecida a todos, para ser aceptada o rechazada...

## POESÍA

27

### Venimos a Ti

*Loli Ramos*

## TESTIMONIO

28

### Todo a Sus pies

*Erika Notter*  
¡Pongamos todo lo que somos y tenemos a los pies de Dios!

## CAPACIDADES PARA LA DISCAPACIDAD

30

### Ayudar a mi hijo en casa

*Verónica Santos Rivas*  
Dios os ha escogido para modelar y ayudar a vuestros hijos.



## LA EDAD DE ORO

34

### Una esperanza viva

*Pilar López de Corral*  
Dios nos ha dado la perspectiva correcta del sufrimiento y de su valor...

## COMUNICANDO

38

## SALUD

## CONSULTORIO MÉDICO

36

### Vacunas

*Dra. Alicia Trovato de Úngaro*

## ALIMENTACIÓN Y SALUD

37

### Los beneficios del Kéfir

*Eduarda Lerma (Consejera en Alimentación y Dietética)*

# Caminemos Juntas

LA REVISTA CRISTIANA PARA LA MUJER DE HOY

**FUNDADORA:** Gloria Q. de Morris

**Año 32 • Septiembre - Octubre 2021 • N°188**

**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@balerocreativo.com.ar

## SUSCRIPCIONES

**E-mail:** admin@caminemosjuntas.org

**Web:** www.caminemosjuntas.org

**Tel. y Fax:** (34) 954.34.22.16

**Dirección postal:** Castilla, 63  
41010 Sevilla - ESPAÑA

## PORTADA:

Retablo por Anna H. Sanchís

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

**Prohibida** la reproducción de la portada.

**Depósito Legal:** J/168-1990

**Publicación religiosa sin ánimo de lucro**

**OFRENDAS:** ES84 2100 1611 1702 0003 0137  
Caixabank

## IMPRIEME:

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

Tel:(34) 954.35.66.62

jalvarez@technographic.net

*Revista bimestral*



## Editorial

### ¿Y quién sabe si para esta hora has llegado...?

Desde niña, recuerdo que mi padre siempre tenía un pequeño cuadro sobre su escritorio con una frase que ha quedado grabada en mi memoria: "Sólo una vida, pronto pasará; Sólo lo que se hace por Cristo durará". Esa frase es parte de un poema escrito por C. T. Studd, misionero pionero a China y el Congo. El poema habla de la alternativa que tenemos como creyentes de vivir para nuestros deseos egoístas o vivir para cumplir la voluntad de Dios en nuestra vida.

Ester, la joven reina de Persia, habiendo llegado a esta posición de lujo y respeto, pronto aprende de su primo Mardoqueo que Dios la puso allí con un propósito, para usar su posición e interceder por el pueblo judío y prevenir su genocidio. Una audición sin invitación con el rey podría llevar a su muerte instantánea, y aun el simple hecho de que nadie sabía que ella era judía, en su petición, el riesgo de revelarlo también traería su peligro. Tiene la opción de no hacer lo que él le pide... en una de esas nadie averigua que es judía, y no corre el riesgo de morir prematuramente... Pero Mardoqueo le recuerda que Dios es el que dispone el rol de cada individuo: "¿Y quién sabe si para esta hora has llegado al reino?" (Ester 4:14).

Todas vivimos circunstancias muy distintas: algunos ministerios son más visibles que otros, nuestro entorno, lugar de nacimiento, estado financiero, estado de salud, nuestra o de aquellos a los que Dios nos ha dado para cuidar, son diferentes. Podemos añorar la vida de otro, estar triste o resentido por lo que percibimos es "desigualdad", confrontar a Dios por aquello que debemos vivir que puede ser difícil o agotador, viviendo diariamente con fastidio y amargura. O, podemos determinar hacer lo que Dios ha asignado para nosotras, hacer Su voluntad, vivir para Cristo en cualquier circunstancia en la que Él nos ha puesto; y si implica persecución, como en el caso de Ester, decir "y si perezco que perezca" (v.16); o si implica duras circunstancias como las del apóstol Pablo, aceptarlas como la oportunidad de servicio que Dios nos ha dado, sabiendo que "Todo lo puedo en Cristo que me fortalece" (Filipenses 4:12,13).

En esta revista damos la bienvenida a una nueva autora que nos traerá una serie de artículos para ayudar a familias que viven con niños discapacitados. **Verónica Santos Rivas** es Especialista en Educación Especial y ha ofrecido escribir esta serie con explicaciones útiles e ideas prácticas para que podamos ayudar a nuestros hijos, nietos, alumnos de escuela dominical... a ser lo mejor que puedan ser, desarrollarse y vivir plenamente aun dentro de sus limitaciones. Si Dios te ha otorgado el privilegio del cuidado de un niño con necesidades especiales, esperamos que estos artículos te alienten y sean de ayuda.

Vivamos con los ojos puestos en Aquel que pronto viene, sabiendo que esta vida con todas sus complicaciones, sus altos y sus bajos, es **nuestra asignación divina, y hacer Su voluntad es nuestra meta**, porque "Sólo una vida, pronto pasará; Sólo lo que se hace por Cristo durará". ¡Su aprobación y recompensa nos espera para toda una eternidad!

*Elisabeth*

# Nuestra jactancia

Por Débora Fernández de Byle

*“Porque **nuestra gloria** es esta: el testimonio de nuestra conciencia, que con sencillez y sinceridad de Dios, no con sabiduría humana, sino con la gracia de Dios, nos hemos conducido en el mundo, y mucho más con vosotros” (2ªCo. 1:12).*



La razón de ser de los seguidores de Cristo, que son los hijos de Dios, es multiforme: para la alabanza del Padre, para anunciar su reino, para preservar a este mundo con el testimonio del evangelio, para señorear en la creación terrestre, para obedecer sus mandatos... Y cuando hagamos todas estas cosas, recordemos, ¡siervos inútiles somos! porque sólo hicimos aquello que nos correspondía (Lc.17:10).

Por eso llamó mi atención un versículo en el que el apóstol Pablo utiliza una palabra que parecería no encajar. Se trata del versículo 12 en el primer capítulo de la Segunda Epístola a los Corintios: “Porque nuestra **gloria (jactancia)** es esta...”. Inmediatamente mis sentidos se agudizaron. ¿Es que acaso hay algo de lo que podamos jactarnos o enorgullecernos nosotros? Pues, sí. Y se trata de “el testimonio de nuestra conciencia”. Fijaos que no dice “nuestra conciencia”, sino “el testimonio de nuestra conciencia”.

El testimonio, según el diccionario, es la prueba, justificación y comprobación de la certeza o verdad de una cosa. Se trata, entonces, de algo parecido a lo que el Señor Jesús nos enseñó al advertirnos acerca de los falsos profetas: “Por sus frutos los conoceréis. ¿Acaso se recogen uvas de los espinos, o higos de los abrojos? (...) No puede el buen árbol dar malos frutos, ni el árbol malo dar frutos buenos” (Mt. 7:16-18).

Nuestras conciencias son nuestro aporte a lo que somos. Pero nos pueden engañar, porque pueden ser cauterizadas, porque son maleables en extremo y se adecúan a lo que nos re-

sulta más fácil, que pocas veces es lo mejor. Y el testimonio de nuestra conciencia, es el resultado de ella, las “obras” que han nacido de esa conciencia, lo que esa conciencia ha provocado en nuestra vida y en la de aquellos que nos rodean... Eso sí que es revelador, porque es el resultado irrefutable, esos frutos (buenos o malos) de los que el Señor Jesús nos hablaba en Mateo 7.

**¿Cuáles son esos frutos de mi conciencia? ¿Son buenos o malos? ¿Puedo jactarme, enorgullecirme de ellos?**

A mí me resulta difícil entender el detalle y la profundidad de estos razonamientos y expresiones de Pablo. Sin embargo, la segunda parte del versículo arroja luz sobre todas estas cosas: “(...) que con sencillez y sinceridad de Dios, no con sabiduría humana, sino con la gracia de Dios, nos hemos conducido en el mundo, y mucho más con vosotros” (2ªCo. 1:12).

Con estas frases, el apóstol nos aclara cuál era la razón de su jactancia por su buena conciencia; nos explica por qué estaba él seguro de que los frutos de ella eran los correctos, los buenos, y, por lo tanto, nos muestra a nosotros **el camino a seguir para conseguir esta buena cosecha en nuestras vidas también.**

Lo primero que destaca aquí es la última parte del versículo, donde se nos aclara la finalidad de este moldear de nuestras conciencias: trabajamos en ellas, nos esforzamos para que su testimonio nos enorgullezca, porque es determinante en cómo nos “conducimos” con los de afuera y con nuestros hermanos en la fe. Y esto, nuestra conducta, es, finalmente, lo que somos. Hay muchas voces que nos quieren

# Nuestro *hacer* revela nuestro *ser*



hacer creer que nuestro valor reside en quienes somos, y no en lo que hacemos. Pero esta afirmación, que en principio puede parecernos justa y llena de bondad, encierra veneno en su seno; porque si bien es cierto que somos más que lo que hacemos, eso que somos tiene que necesariamente mostrarse en nuestras obras, porque estas no pueden mentir, y sólo pueden expresar la realidad de lo que somos. Nuestro hacer revela nuestro ser: Por sus frutos los conoceréis.

Y si el fin último es la santidad en nuestra conducta, en nuestra vida, **los elementos para conseguirlo** también nos los señala Pablo en estas mismas frases: sencillez, sinceridad y gracia de Dios; así como los **elementos a evitar**: sabiduría humana.

El apóstol contraponen lo uno a lo otro. No afirma que la sabiduría humana sea pecaminosa en sí, pero sí lo es cuando dejamos que sea lo que modela nuestra conciencia; el modelo por el que regimos nuestra vida, anteponiéndolo a lo que Dios dice. Por el contrario, ahí están esos otros tres elementos, que son la pauta para una conciencia como Dios quiere, de cuyos frutos podamos sentirnos orgullosos:

**Sencillez:** Lo sencillo es lo que carece de ostentación y adornos. Si conocemos a Dios y su Palabra, si hemos decidido y aceptado ser los discípulos de nuestro amado Señor Jesucristo, sabemos lo que está bien y lo que está mal. No “adornamos” aquello que sabemos va contra lo que Dios quiere, para que tenga una mejor apariencia, para salirnos con la nuestra: eso se llama manipulación. Tampoco ostentamos nuestras escasas buenas acciones, para que parezcan más de lo que son, y nos muestren mejores de lo que somos. Como magis-

tralmente resumió y nos mandó nuestro Señor: “Pero sea vuestro hablar: Sí, sí; no, no; porque lo que es más de esto, de mal procede” (Mt.5:37). Seamos sencillas.

**Sinceridad:** Es sinónimo de veracidad. Un modo de expresarnos libre de fingimientos. Porque el que finge busca algo que oculta, y los hijos de luz debemos ser transparentes.

**Gracia de Dios:** Se trata del regalo de Dios que nos eleva a alturas que nunca podríamos alcanzar por nosotros mismos. Es esta gracia de Dios la que hace posible que seamos sencillas y sinceras, porque confiamos en Él y sabemos que si seguimos sus reglas, el resultado de nuestro hacer está en sus manos. No tenemos que manipular u ocultar, porque Él está en control.

En el original, tanto “sencillez” como “sinceridad” también están determinadas por el genitivo “de Dios”. Quizás porque, si son de verdad, sólo son posibles con la ayuda y participación de nuestro Señor.

**Para tener una buena conciencia, de la que podamos jactarnos, como Pablo, hemos de ser sencillas y sinceras, descansando en la gracia de Dios para con nosotros, y nunca en nuestra humana sabiduría.** Pero para poder llegar a este comportamiento, hemos de ejercer fe. Una fe que sabe y ha experimentado la omnipotencia, la bondad y sabiduría de Dios; su insondable amor por nosotros y su paciencia incalculable. Y ¿quién es el dador de la fe...? Finalmente, ¡todo viene de Él! Honrémosle, pues, también con nuestras conciencias. 

# Maravilloso coloquio

Por M<sup>a</sup> Luisa Rodríguez de Córdoba

*“Le llamó Dios de en medio de la zarza, diciendo: ¡Moisés, Moisés! Y él respondió: Heme aquí” (Éxodo 3:4).*



ué día memorable fue aquel cuando, de pronto, un arbusto común comenzó a resplandecer con la luz de la Deidad. Y se escuchó la voz de Dios, rompiendo el silencio de las edades... y con palabras firmes, llama al entonces pastor:

¡Moisés, Moisés!

A partir de ese momento, toda su vida cambió. Me hace recordar nuestro encuentro personal con el Señor Jesús, nuestro amado Salvador, quien también cambió para siempre nuestra vida y nuestra eternidad.

Amiga querida, esa voz sigue hablándonos hoy a todas aquellas que deseamos con ansias escuchar la Voz Divina. Así como el Padre Celestial tenía un plan, un propósito para Moisés, lo tiene hoy con cada una de nosotras.

Si meditamos juntas sobre este anuncio notable, nos encontramos que de la zarza se escuchó la Voz de Dios, mezclando el *pasado* -“Yo soy el Dios de tus padres, el Dios de Abraham, Dios de Isaac, Dios de Jacob-, el *presente* -“He visto la aflicción de mi pueblo, escuché su clamor y he descendido a librarlos”- y el *futuro* -“Ahora ven... te enviaré”-.

Qué bueno pensar que Abraham, Isaac y Jacob constituyeron el comienzo de la historia del pueblo de Dios, y que nosotras somos parte también; saber que como antes, Dios desciende a librarlos hoy, nos ayuda, nos consuela, nos anima... nos sacó de la esclavitud, y en el futuro estaremos para siempre con el Señor.

Profundicemos en este hermoso coloquio entre Dios y Moisés, analizando, concretamente, sus excusas:

## **¿Quién soy yo, para que vaya a Faraón?**

Moisés no se sentía apto, poca cosa tal vez, pero Dios lo sorprende, tal y como lo hace con nosotras, ¿acaso no escogió Dios lo vil del mundo, lo menospreciado? No tenemos derecho a dudar de Su poder en nosotras; cuando Dios llama, capacitá. Y dijo Dios: *Vé, yo estaré contigo*. Promesa preciosa; nuestro Padre nunca nos dejará, ni nos desampará. ¡Él está conmigo! no existe una hora sin que Dios nos acompañe, no hay Mar Rojo, ni desiertos sin su divina Presencia.

A veces hay en nuestra vida días de luz; otros momentos, cielos cubiertos de espesas nubes negras... pero nada nos puede separar del Divino Compañero y, además, descanso en sus promesas.

## **Moisés se declaró incapaz, no sabía lo suficiente...**

También fue contrarrestado con el Nombre: Jehová, “Yo Soy el que Soy”. Dios es Dios, existe en sí mismo. Qué hermoso pensar que nuestro Padre celestial es nuestro, mi consuelo, fortaleza, refugio... Dios asume la responsabilidad de estar con nosotras en cada momento de nuestra vida, en todos los detalles y cubriendo todas las áreas.

## **Moisés argumentó que el pueblo no le creería, que sería rechazado...**

Pero Dios le enseñaría lecciones profundas y le daría tres señales para silenciar a los escépticos: Moisés, ¿qué tienes en tu mano?... Una vara arrojada en tierra se convertiría en serpiente; su mano puesta en el pecho, se volvería leprosa; al verter agua del Nilo en tierra, se transformaría en sangre...



● ~~~~~

## TENEMOS QUE HACER LO POSIBLE... LO IMPOSIBLE LO HARÁ DIOS

~~~~~ ●

También hoy, Dios nos dice: ¿Qué tienes en tu mano? Una vara, un objeto simple, era el instrumento utilizado por Dios para mostrar sus maravillas. Y nosotras también somos instrumentos en las manos de Dios para compartir las Buenas Nuevas de Salvación.

### ***Nunca he sido elocuente, no tengo talentos...***

Pero Dios con su gracia y paciencia le dice: Vé, que yo estaré con tu boca y te enseñaré lo que hayas de hablar.

Aparentemente Moisés era tartamudo o lento al hablar. Pero Dios da las suficientes habilidades para realizar aquello que nos encomienda. Dios, más que llamar a Moisés para que fuera a Egipto, llamaba a este pastor para que se acercara a Él.

### ***No quiero ir...***

Aceptó de mala gana la voluntad de Dios, pero cuánto hubiera perdido si no hubiera regresado a Egipto para sacar a su pueblo. No hubiera visto la victoria al abrirse el Mar Rojo, se hubiera perdido cuarenta días de comunión con el Padre... y muchísimas maravillas más. Pero Dios prevaleció.

¿Y qué de nuestras excusas? Moisés nos representa a todas; ¿cuántas veces no hemos obedecido a la Voz Divina? Las excusas nos hablan de un corazón **no** dispuesto. A menudo, Dios nos lleva a un lugar donde tenemos que cambiar lo conocido por lo desconocido, dejar familias, trabajos, etc. Cuando la Reina Isabel fue coronada, en 1952, los de sangre noble recibieron la invitación con la siguiente frase: Eviten todas las excusas. Era inconce-

bible que alguien faltara. Cuando el Rey de Reyes nos llama a traspasar las fronteras de nuestra zona de comodidad, toda excusa debe desaparecer. ¡No debemos discutir con Dios! porque tenemos sus promesas y el Espíritu Santo morando en nosotras.

¿Sabes? **la obediencia es la clave para que nuestra relación con Él sea más profunda.**

Después de una etapa de enojo con Dios, Moisés anduvo por el camino de Él. Qué bueno es saber que al fin **Moisés decidió hacer lo posible... porque lo imposible lo hace Dios.** Y recuerdo este texto precioso: “Mi presencia irá contigo y te daré descanso” (Ex. 33:14). Es el descanso de los que esperamos al Señor; porque es mejor estar en el desierto con nuestro Padre, que en Canaán sin Él. No hay gozo donde Dios no está.

Amiga querida, qué hermoso es meditar en el Dios de cada detalle. Si tú y yo somos el “Moisés” de esta historia, estemos seguras que Dios está en control. Él me dice lo que tengo que hacer y no tengo más opción que hacerlo, si quiero tener éxito en mi misión. Hacer su voluntad siempre termina en bendición.

Dios espera en silencio que nosotras cumplamos con sus demandas. Hoy más que nunca Dios quiere dos cosas fundamentales: más que programas, eventos, o actividades, Él te pide: *Vé, vive y predica el Evangelio... y haz discípulos...*

¡No pongamos excusas! Escuchemos a Dios. A veces susurra cuando estamos alegres, nos grita a través de nuestro dolor, nos habla a través de canciones, de su Palabra... Somos vasos de barro, ¡pongámonos en las manos de Él! 

# Queremos ver a Jesús

Por Chelo Villar Castro

*“El siguiente día, grandes multitudes que habían venido a la fiesta, al oír que Jesús venía a Jerusalén, tomaron ramas de palmera y salieron a recibirle, y clamaban: ¡Hosanna! ¡Bendito el que viene en el nombre del Señor, el Rey de Israel!... Había ciertos griegos entre los que habían subido a adorar en la fiesta. Estos, pues, se acercaron a Felipe, que era de Betsaida de Galilea, y le rogaron diciendo: Señor quisieramos ver a Jesús”. (Juan 12:12,13,20,21)*



n este capítulo de Juan, el autor presenta el resumen de la entrada triunfal de Jesús en Jerusalén. El relato que Juan presenta es uno de los pocos episodios de la vida de Jesús que está registrado en

los cuatro Evangelios (aunque hay detalles que difieren con los Sinópticos).

Esto sucede después de la íntima escena de Betania, donde Jesús fue ungido en ese acto de amor de parte de María, la hermana de Lázaro, y como muestra de devoción, sin importar lo que dijese otros. María manifestó así el amor y la devoción al Maestro, antes de que fuera a la Cruz del Calvario; sin duda, María nos da una lección de cómo **aprovechar la oportunidad cuando se presenta, porque no sabemos si habrá otras**. Un acto noble, definido como una buena obra, reconocida por el Señor, que la defendió ante los comentarios y pensamientos de los que estaban presentes en aquella comida. Un costoso perfume derramado para un momento de adoración solemne... y la casa se llenó de su perfume.

Jesús emprende su viaje desde Betania a Jerusalén, ciudad en la que iba a morir. Desde la aldea de Betfagé envía a dos de sus discípulos para conseguir un pollino sobre el cual planea entrar en la capital; va a presentarse, mediante este acto, de manera oficial a la nación como el Mesías y como el Hijo de Dios. Tanto Mateo

como Juan ven en este suceso el cumplimiento de la profecía de Zacarías 9:9: *“No temas, hija de Sion (...) He aquí tu Rey viene (...) montado sobre un pollino hijo de asna”*.

Para la fiesta de la Pascua venían a Jerusalén judíos de todo el mundo. Se nos relata que, además de los que acompañaban a Jesús, una gran multitud entre los que se encontraban peregrinos que habían oído que Jesús había resucitado a Lázaro de entre los muertos, incluso curiosos fariseos, salieron a su encuentro; querían verle, no eran solo espectadores... la multitud le vitoreaba como el libertador... excepto los fariseos. Cortaron ramas de palmeras y las agitaban como muestra de regocijo, y salieron a recibirle aclamándole como el Rey que viene en nombre del Señor.

Jesús entró en Jerusalén de tal manera, que todas las personas pusieron su mirada en Él. Montado sobre un pollino, asociado con la práctica de la paz, entra como Príncipe de paz. ¡Una entrada triunfal! La gente estaba conmovida, todos tenían en mente al Mesías terrenal de sus sueños de grandeza y de sus aspiraciones nacionalistas. **Lo vieron, pero no supieron reconocerlo como el Mesías que Dios les había enviado**. La liberación que esperaban cuando le gritaban: “salva ahora”, implicaba para ellos que era el momento de la liberación, y pensaban en el Salmo 118:25,

26, salmo de alabanza que cantaban en la pascua. Pero la gran mayoría, que lo aclamaba con tanto entusiasmo, esperaba que este Mesías restableciera el reino de David. No entendieron que lo que estaba haciendo, en el cumplimiento de la profecía, era autoproclamarse como el Mesías espiritual. Incluso sus propios discípulos, sólo comprendieron el significado de la entrada triunfal después de la ascensión. Entonces se acordaron de estas cosas, nos dice la Escritura.

Más tarde, no sabemos cuál fue el momento, entre la muchedumbre que había venido a la fiesta, se encontraban unos griegos (este relato no lo narran los otros evangelios). Puede que fueran prosélitos, simpatizantes de los judíos que asistían a los cultos de la sinagoga, porque habían subido a adorar en la fiesta. Habían abandonado su culto politeísta, buscaban la verdad por encima de todo y **querían ver a Jesús**. Presentaron su súplica a Felipe y este junto con Andrés, se lo dijeron a Jesús. **En el momento en el cual las autoridades judías tramaban con furia asesinarlo, los gentiles procuraban tener su atención**. El evangelio había de llegar a todo el mundo. Jesús iba a morir por todos los hombres, no le volvería la espalda a ningún buscador sincero. Al igual que la semilla muere para traer una cosecha abundante, la muerte del Hijo de Dios traería la salvación de muchos. De esta manera respondió Jesús a Andrés y Felipe. Estos, a su vez, podrían llevar la respuesta a los griegos. Muchos judíos estaban alrededor cuando Jesús dio esta respuesta.

En la petición de los griegos, Jesús ve fruto a su sacrificio voluntario: *Cuando haya puesto su vida en expiación por el pecado, verá linaje*. Su muerte producirá una cosecha espiritual abundante ¿Entenderían totalmente que sólo por medio de su muerte sustitutiva, como Mesías espiritual, podría salvarlos?

Hay personas a nuestro alrededor que quisieran, como estos griegos, ver a Jesús, conocer de su salvación; y tal vez no saben



Tenemos la oportunidad de conducir a estas personas a los pies de Cristo, de su cruz

---

lo que pueden hacer para ser salvos, poder conocerle... ¡porque no se trata de que ellos tengan que hacer nada! Jesús está esperando y nosotras, sus siervas, así como Felipe y Andrés, tenemos la oportunidad de conducir a estas personas a los pies de Cristo, de su cruz. No somos el punto de atención, ni siquiera nuestras palabras lo son. ¡Es a Cristo en la cruz a donde deben dirigir su mirada! Su amor, manifestado en ella, es lo que el mundo necesita ver, para creer.

***Volveos a mí y sed salvos todos los términos de la tierra; porque yo soy Dios y no hay ningún otro*** (Isaías 45:22). 

# EL CEDRO DEL LÍBANO

## Plenitud y cumplimiento de promesas...

Por M<sup>a</sup> Cristina Jamarlli



Un precioso poeta del Líbano, Gibran, miraba desde el lugar donde nació, las ramas hermosas de un cedro de elevada estatura cuya copa se perdía entre las nubes, y escribió: "...el cedro lleva el invierno en la cabeza, la primavera en los hombros, y el otoño en el seno, mientras el verano yace durmiendo a sus pies...".

Como el león es el rey de las bestias de la selva, el cedro majestuoso es el rey de los árboles en el bosque. Este árbol simboliza dignidad, grandeza y fuerza. El hábitat natural del cedro es la región montañosa rocosa de Siria y Líbano. Los árboles perennes son como una torre entre picos de montaña y vestidos de nieve en un entorno libre de contaminación, floreciendo con el calor del sol de verano, y el frío de la nieve en invierno. Una característica distintiva del cedro es la forma en que sus ramas se extienden para proporcionar un amplio exceso de sombra y protección. A diferencia de la mayoría de los otros árboles del bosque, el cedro raramente es talado por fuerzas naturales; este es un factor que mantiene su forma y la tenacidad de sus raíces.

La estabilidad, durabilidad, fuerza y dominio del cedro por encima de todos los demás árboles, su resistencia a la decadencia y las plagas junto con su belleza y dignidad natural, **simbolizan el glorioso carácter de nuestro Señor Jesús**. Con la madera se hizo el templo y este reflejaba la gloria de Aquel que triunfó y reinará. Esa persona ilustre, nuestro Señor, muy pronto se puso en

total prominencia, porque cada ojo lo verá, cada lengua lo alabará y toda rodilla se doblará delante de Él (*Filipenses 2:10-11*).

Si pensamos ahora en la línea real que Jehová estableció por convenio con David, nosotros sabemos que el cedro (el reino de Israel) floreció por un tiempo. Sin embargo, después de la muerte de Salomón, el reino se dividió, dando lugar a dos reinos, Israel (10 tribus) y Judá (2 tribus); ambos transitaban por caminos separados. Aunque los dos reinos se volvieron a la idolatría, continuaron siendo vistos, juntos, como un tipo de árbol de cedro. De vez en cuando, fuertes y terribles tormentas azotaron este cedro, acompañando su gloria y dignidad, pero **nada podía desarraigarlo**, ya que su anclaje estaba a salvo de la influencia de las fuerzas satánicas.

Se conservó la línea real y la raíz de David. Alrededor de cuatrocientos cincuenta años después de la plantación del gran cedro, el Señor permitió que la punta del árbol (de Judá y Benjamín) fuera arrebatada por una gran águila multicolor de alas largas. El águila era una figura de Nabucodonosor, rey de Babilonia (Ezequiel 17:1-4). Luego de la rebelión de un rey, el Señor abrió el camino para Nabucodonosor, que lo llevaría a él y a todas sus semillas y príncipes -la punta del cedro- en cautiverio, a donde el remanente permanecería durante setenta años. Babilonia era un lugar de oscuridad moral y muy alejado del ambiente puro de la ciudad donde el Señor había plantado originalmente su cedro.

Durante setenta años, el árbol de cedro no

floreció, ni creció, ni murió... sino que se convirtió en un pequeño árbol de mediana estatura. En cambio, un gran árbol gentil surgió en Babilonia, que fue fuerte, y su altura alcanzó el cielo.

Las hojas del árbol eran justas y dio mucha fruta carnosa para todas las bestias del campo, protegidas bajo el árbol, y las aves del aire en sus ramas. El árbol era una figura de ese rey y su reino. Sin embargo, el cumplimiento de su sueño vino y perdió toda su gloria, poder y autoridad en el reino. Vivió y comió como las bestias en el campo, durante siete años. Mientras tanto, el pequeño cedro en cautiverio -los hijos de Israel- sobrevivió.

Al árbol de cedro que permaneció en cautiverio durante un total de setenta años, Jehová lo removió y lo cuidó, para los próximos años, y tomó su rama más alta y lo alimentó.

Jehová se aseguró para sí mismo un tierno brote, y lo plantó en una montaña alta y eminente en Israel. El árbol floreció, produjo ramas, dio frutos y se convirtió en un gran cedro: **“y sabrán todos los árboles del campo que yo Jehová abatí el árbol sublime, levanté el árbol bajo, hice secar el árbol verde, e hice reverdecer el árbol seco: Yo Jehová lo he dicho y lo haré”** (Ezequiel 17:22-24).

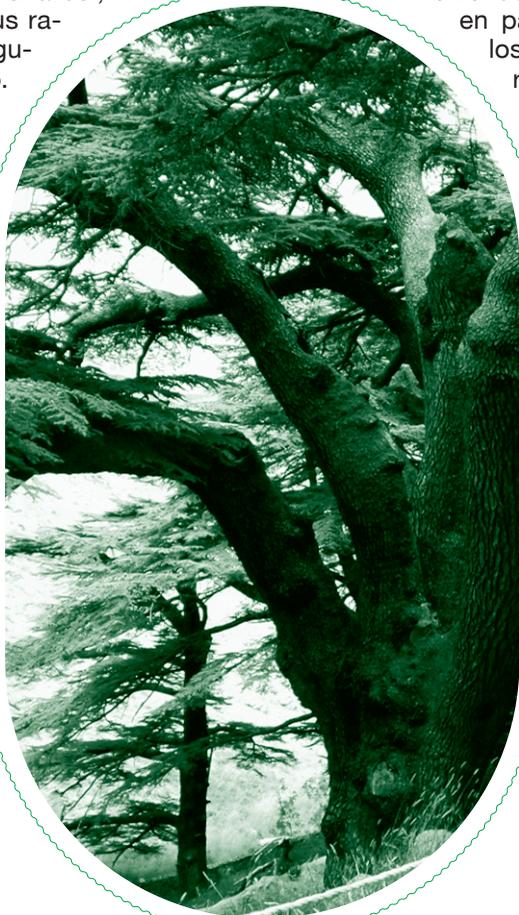
El gran cedro aquí es una figura del Señor Jesucristo, aunque se refiera a su reinado millenario de gloria. Y podemos decir con razón que nuestro bendito Señor, para el hombre aquí en la tierra en todos los sentidos, es moralmente una figura próspera y majestuosa como el noble cedro.

Teniendo nuestras conciencias en paz por su sangre, ¡que los afectos de nuestro corazón se enlacen alrededor de su persona, con devoción al que es el Hijo de Dios!

Quiera Dios que podamos gozarnos siempre, sea en los días de sol y de luz, o en los días de oscuridad; cuando las dulces brisas del otoño vienen a refrescarnos o cuando las tempestades del invierno se desencadenan a nuestro alrededor, cuando remamos sobre la superficie de un tranquilo lago y cuando somos sacudidos sobre una mar tempestuosa... Porque, gracias a Dios, “hemos encontrado a Aquel” que será nuestra porción suficiente.

**Pasaremos la eternidad contemplando las divinas perfecciones del Señor Jesús; nuestros ojos ya no se apartarán nunca jamás de**

**Él... ¡una vez que le hayamos visto tal y como Él es!** 



**Jehová se aseguró para sí mismo un tierno brote, y lo plantó en una montaña alta y eminente en Israel**

# DE PRÓJIMO A PRÓJIMO

Por Trini Bernal



Corren tiempos difíciles, no descubro nada nuevo. Atravesamos circunstancias que hacen que las personas más insospechadas se encuentren en dificultades serias para disponer de lo más indispensable para la subsistencia diaria. Y, casi sin saber cómo, cualquiera se encuentra en la más absoluta miseria; casi de un día para otro, dependiendo de la ayuda social a la que jamás pensó que tendría que acudir. Pero, menos mal que existe gente sensible, menos mal que hay organizaciones cuyo corazón es la ayuda al prójimo. Si no fuera por ellos...

En circunstancias así, no pocos recuerdan la famosa parábola que Jesús contó en relación al amor al prójimo. Sí, digo **amor al prójimo**, porque de esa historia que Jesús contó se desprende que “el amor al prójimo como a uno mismo” es lo que produce la ayuda social adecuada. Tengo unos pensamientos sobre esta historia que me rondan la cabeza... ¿Me permites compartírtelos contigo?

Jesús nos pone en situación, como buen contador de historias: “Cierto hombre bajaba de Jerusalén a Jericó, y cayó en manos de salteadores...”. Tenemos un hombre malherido, que ha sido atracado, apaleado, que depende de la ayuda que otro pueda darle para poder continuar con su vida; había quedado medio muerto. Muchas personas a nuestro alrededor, aunque no estén visiblemente malheridas

ni hayan sido atracadas por ningún ladrón, se encuentran muy heridas por todo lo acontecido en el último año y medio. La pandemia, prácticamente les ha atracado, les ha robado lo poco o lo mucho que tenían y les ha dejado, como al hombre de la historia, de alguna manera, “medio muertos”. Si alguien no les ayuda, no resistirán.

Imagino al hombre de la historia, ahí tirado en el suelo escuchando, quizá, los pasos de alguien que se acerca. En su ensoñación, espera que esta persona le echará una mano. Si su vista le funciona, ve que se acerca un sacerdote y brota la esperanza en su corazón. El sacerdote judío, una persona cuya prioridad era la liturgia de la religión, cumplir con los detalles del culto a Dios. Encargado de que el pueblo se acerque adecuadamente a Dios. Él indicaba el camino a otros, ¡seguro que se sentía en una esfera superior a los hombres normales! Se sabía varios peldaños más arriba. Sin embargo, cuando ve a aquel hombre maltrecho y medio muerto, se “va por el otro lado” y sigue su camino. **¡Qué desastrosa imagen de la religión vacía presenta aquí Jesús!** Esa religión que está muy ocupada en sus cultos, sus reuniones, sus eventos, sus campañas, sus locales; tan ocupada que no tiene tiempo (ni ganas) de acudir en ayuda de cualquiera que le necesite. Esa religión que no está dispuesta a arremangarse lo que sea necesario para ayudar en lo que haga falta, porque está convencida de que su único cometido es indicar un camino que

# LA RELIGIOSIDAD QUE NO DEJA FLUIR LA MISERICORDIA PRÁCTICA DE DIOS HACIA LOS QUE LE RODEAN, NO AMA, Y SIN AMOR...

quizá no puede ser visto por esas personas, porque están “medio muertas”. Y, sin embargo, el religioso elitista hoy día puede seguir “yendo por el otro lado del camino” ante la necesidad de sus semejantes. Eso, obviamente, no es amor al prójimo.

Y aparece otro personaje en escena: El levita. El encargado de que las cosas fluyan en el templo, aquel que era imprescindible para que los ritos funcionaran adecuadamente. Sin estos servidores, la vida religiosa de la nación no funcionaría como es debido. Seguro que también se consideraba una pieza clave para que las cosas importantes siguieran su curso de manera adecuada. Pero también prefiere caminar por “el otro lado del camino”. Una vez más, la esperanza del herido se desvanece ante la **falta de misericordia de aquel que le ve tan necesitado**. Y es que la religiosidad que no deja fluir la misericordia práctica de Dios hacia los que le rodean, no ama, y sin amor...

Pero aparece por allí un samaritano, aquel de quien el herido no espera absolutamente nada; su esperanza se ha evaporado del todo, no hay salida... Sin embargo, contra todo pronóstico, aquel hombre tiene compasión, le trata sus heridas, le monta en su animal y le lleva a un lugar seguro en el que recuperarse, corriendo

con todos los gastos. Ni se plantea que el herido pudiera no merecer su ayuda, no piensa que tiene otras cosas importantes que hacer (que las tendría), no decide ayudar mejor a los necesitados de entre su gente (que seguro que los habría). **Ve una necesidad y ayuda. Y esto es reconocido por el Maestro del amor**. Me llama la atención que este hombre, un hombre normal, que tiene una ocupación normal, no una “tan especial” como los dos anteriores, este hombre fue el único con una visión adecuada de sí mismo, de sus ocupaciones y de su condición: Ninguna de ellas era más importante que atender a un ser humano en su necesidad. Fue **el único que demostró ser el prójimo del herido**, el único que demostró que se sabía un igual al herido, y por eso actuó con aquel como querría que hicieran con él si estuviera en esa situación.

**La verdadera acción social, la adecuada ayuda al otro, nace de ser consciente de que soy un igual a mis semejantes**, no soy mejor que nadie. Sólo desde el plano de la igualdad, sólo sabiéndonos prójimos los unos de los otros, podremos ser verdaderamente capaces de ayudar, y de aceptar la ayuda de otros, llegado el caso.

Y Jesús nos dice: “Ve y haz tú lo mismo”.  
¿Vamos? 



# CÓMO AFECTA LA DEPRESIÓN A NUESTRO MATRIMONIO

## Síntomas físicos

Por Elisabeth Morris de Bryant - Psicóloga Clínica



La depresión es un desorden complejo que afecta tanto lo físico como lo espiritual. En muchos círculos cristianos hay un cierto estigma hacia este estado anímico; muchos consideran que ser cristiano y estar deprimido no pueden ir juntos, es una antítesis, o está ligado a algún pecado personal. Sin embargo, hay muchos ejemplos bíblicos de personas en distintos grados de notoriedad que tenían momentos de depresión. Por supuesto, el caso clásico que viene primero a la mente es el del profeta Elías, que después de su triunfo en el Monte Carmelo huye a Horeb para esconderse, desanimado y angustiado (1 Reyes 19:4). David sufría de depresión, muchos de los salmos lo reflejan (Salmos 42:11; 86). También tenemos a Job, Moisés, Jeremías y aún al apóstol Pablo.

Cuando hablamos aquí de depresión no nos referimos a tristeza o desaliento ocasional que afecta a todos, especialmente después de una pérdida, o aun agotamiento físico o emocional. *La depresión es un estado de ánimo caracterizado por una persistente tristeza, falta de energía y motivación, acompañada por una incapacidad de realizar actividades diarias por al menos dos semanas.* Los síntomas físicos incluyen falta de interés en actividades cotidianas, no cumplir con sus responsabilidades, tornarse irritable, aislarse, no querer tener intimidad con el otro, y encerrarse en uno mismo o ser pasivo-agresivo y culpar a otros de su situación. Los síntomas espirituales pueden incluir pensamientos de duda acerca del amor de Dios y su salvación, pensar que Él nos ha abandonado, falta de gozo, centrarse en sí mismo, perder un sentido de propósito, sentimientos de culpabilidad sin fundamento... En este artículo tomaremos aquellos síntomas físicos, y dedicaremos el próximo a los espirituales. Inevitablemente, cuando uno de los integran-

tes de un matrimonio sufre de depresión, la relación se ve afectada, y aun puede llevar a problemas graves si persiste y no buscamos soluciones para mejorar la situación. **La depresión es tratable y superable, y afecta a muchos; por lo tanto, no estamos solos en este viaje.** La depresión suele presentarse en mujeres más que en hombres, pero últimamente, con la pandemia, la situación política y laboral, más esposos se ven afectados también por ella. El cónyuge de aquel que está sufriendo de depresión, muchas veces se frustra y siente que su esposo o esposa son perezosos porque no quieren hacer ni aun sus responsabilidades cotidianas más simples, y se han tornado pasivos o irritables cuando son confrontados. A su vez, el cónyuge depresivo, aun sabiendo lo que debe hacer, le cuesta dar ese primer paso por falta de motivación, permitiendo que este estado anímico lo paralice.

**¿Qué podemos hacer** para ayudar a nuestro cónyuge deprimido o a nosotras mismas si estamos padeciéndolo?

Lo más importante es **restablecer la comunicación**. La persona deprimida ya de por sí se ha encerrado en sí misma, y si es varón le va a costar aún más elaborar y comunicar lo que siente; por eso es muy importante que no teman que van a ser criticados o juzgados si expresan parte de lo que les está pasando. Para que esto no ocurra, lo mejor es que al principio la comunicación sea planeada y no improvisada; es una buena idea que tanto el cónyuge como el depresivo vayan escribiendo, capaz en un pequeño anotador, aquello que les está ocurriendo o aquello que les frustra, y luego hacer un esfuerzo para sentarse juntos y compartir algunos de los puntos. En esa lista también debemos dedicar una sección para **apreciación**: encontrar aquello, aunque pequeño al principio, especialmente para el depresivo, que podemos apreciar en

el otro y en nuestra vida diaria. No necesita ser una lista extensa; una o dos cosas al día que podemos apreciar para luego compartir. Sin juzgar, preguntarnos qué logré hoy, y preguntar al otro cómo fue su día. A medida que pasan los días las conversaciones pueden ser más espontáneas, y no esperemos a que el otro las inicie; motivémonos a dar el primer paso y a hacer la primera pregunta o compartir aquello que necesitamos que el otro sepa. Si no hay comunicación y cada día lo único que se comparte son críticas o “sonidos” de bronca, suspiros o frustración, la relación cada vez se va enfriando más y entramos en el modo maquina de sobrevivir sin mejorar.

**Reducir el estrés manteniendo una rutina básica y eliminar actividades extras;** tener prioridades para que la persona depresiva pueda motivarse a cumplir lo que es alcanzable, un paso a la vez. Es importante que la persona depresiva se mueva, haciendo algún tipo de ejercicio, caminando o simplemente saliendo al jardín, limpiar alrededor de las plantas o plantar algo nuevo; dicen que el trabajar con las manos en la tierra es la mejor medicina antidepressiva (si no tenemos jardín, plantas en el balcón o en la terraza). Al principio, cada paso para la persona depresiva es difícil; **si somos nosotras** las que la padecemos, aunque cueste, lo esencial para mejorar es dar ese pequeño paso, uno después de otro. Aunque al principio nos dé la sensación de ser “sonámbulas”, porque vamos sin motivación y es puro esfuerzo, al ir vien-



tar y estimular a que sigan.

**Tomar nota de aquello con que alimentamos nuestro cuerpo.** Para superar cualquier enfermedad, la nutrición es muy importante. Es fácil, cuando no hay ganas de cocinar, comer aquello fácil y rápido de comprar, o preparar algo que no es saludable: puros carbohidratos o algo lleno de grasa. Frutas y verduras crudas no necesitan mucha preparación y, si están al alcance, son el mejor combustible para dar energía que dura. Una comida al día que incluya alguna carne para proteína, es necesaria también. Pizza todos los días, aunque nos guste y es fácil de encargar, es algo que deberíamos limitar a una sola noche a la semana. Es recomendable tomar vitaminas, especialmente vitamina D y B12 (la vitamina de la energía). Dormir lo necesario, unas 8 horas: más no necesitamos, y si dormimos menos de 7, el cuerpo comenzará a resentirse haciendo que el cansancio nos haga más difícil la tarea. Si nos cuesta dormir, un baño o ducha caliente a la noche muchas veces nos relajará y ayudará.

Si la depresión es grave y ha sido larga y duradera, podemos acudir a un doctor o psiquiatra creyente que nos recete un medicamento para ayudar, especialmente si ha habido pensamientos de índole suicida. Como cónyuge, debemos acompañar y hacer preguntas para asegurarnos que sea algo que no produzca adicción o dependencia, sino algo para dar aquel primer empuje y que podamos reducir la dosificación en un plazo determinado, y no sea de larga duración.

## ¡AYUDEMOS! ENCONTREMOS AQUELLO, AUNQUE PEQUEÑO AL PRINCIPIO, QUE PODEMOS APRECIAR EN EL OTRO Y EN NUESTRA VIDA DIARIA

do pequeños logros tendremos más motivación para el próximo día y la próxima semana. **Como cónyuge,** en vez de señalar lo que no llegaron a hacer, apreciar lo que lograron y tomar nota de cada paso que dieron, para alen-

Una vez que la depresión vaya mejorando, es importante volver a conectarnos con familiares y amigos que también nos ayudarán en este trayecto, y nunca dejar de reunirnos con otros creyentes en la iglesia.

# INFERIORIDAD

Por Miriam Bisio - Psicóloga



Hola! ¿Cómo están? ¡Espero que muy bien!

Les cuento que estos días, estuvimos de festejos y cociné algunas cositas... Con el afán de que “todo esté bien, se vea lindo”, guardé en el horno una asadera con restos de cocción, sin lavar, sabiendo que se iba la gente y ya la limpiaría más tarde. ¡¡Me olvidé 😞!! Al día siguiente sentí un olor “raro”. ¿Qué podría ser, si limpié todo...?

Y **recordé** la fuente en el horno. ¡¡Un asco!! De haberla dejado más tiempo hubiese sido nauseabundo. Desechos + días de calor = ¡mala combinación! 😞

La Biblia ya lo advierte: es necesario que nos limpiemos, que cortemos con todo aquello que no sirve, que desechemos la mentira, lo que nos contamina; que no echemos leña al fuego para no aportar calor (bronca) a situaciones y pensamientos... Porque en más o menos tiempo, va a dar “mal olor” ... porque por nuestros frutos, “olores”, nos conocen. Y pienso... A mi paso, ¿qué se huele?

¿Qué es aquello que se esconde? ¿qué no queremos que se vea? Solemos ocultar:

- lo que está sucio...
- lo que considero que no sirve...
- lo que está roto...
- lo que me incomoda (cuerpo, formas de pensar, ideologías, prácticas ocultas...).
- lo que me pone en falta delante de otros...

En síntesis, **todo aquello que me hace sentir “menos”** o que no da con las expectativas que pensamos que los otros tienen, o las propias que me puse y siento que no “llego” a lograrlas. Ponemos excusas, culpamos, nos acomplejamos... y “escondemos”.

Se crea un complejo de inferioridad.

“Complejo”, como lo dice su nombre, es algo que se “complejiza”, que se suman cosas a su alrededor, se enreda, se hace difícil de comprender, se distorsiona la realidad y cuesta ver con claridad. En este caso, todo está teñido por aquello en lo cual me siento menos, y en la mayoría de las personas llega el deseo de superación, que está bien, pero lleva mucho esfuerzo si no se realiza de la forma adecuada.

Además, este sentimiento de inferioridad no es gratuito, sino que roba mucha energía que necesitamos para nuestro diario vivir, pensando argumentos para dar explicaciones. Por ejemplo: si es mi casa lo que quiero ocultar, porque es fea, tiene humedad, está en un barrio humilde, no es parecida a la que se muestra en instagram, etc., no querré que vengan a visitarme; lo oculto, por vergüenza, y pienso estrategias (un desgaste).

Lo mismo ocurre con el cuerpo; en situaciones de disconformidad extrema, por sentirnos gordas, flacas, con la piel manchada, con cicatrices, por no contar con la ropa acorde (de moda según nuestro criterio)... el ocultamiento se da casi “literal”, evitando salidas, encuentros, y las personas se vuelven antisociales ¡aun deseando querer relacionarse!

No es tema menor, ¡sentirse menos, ser acomplejada, acarrea consecuencias! Porque nos volvemos negativas, amargadas, y esto conduce en muchos casos a la soledad, incluso a mentir repetidas veces.

Me encanta la frase que usa una amiga: “No existen casas ni cuerpos Feos. Existen casas

## ¡CAMBIEMOS LA ENVIDIA POR ADMIRACIÓN!! LA ENVIDIA ESTANCA LA ADMIRACIÓN MOTIVA...

y cuerpos sin dedicación de amor”. ¡Coincido plenamente!

Nosotras, al ser cristianas, arrancamos escalones más arriba para poder dejar de escondernos, y aceptarnos. Dios nos da un valor altísimo, no por lo que tenemos o conseguimos, sino por lo que somos: “Su especial tesoro”.

Les cuento que mi mamá es conocida acá en Argentina por “sus frases”. Lee, retiene y comparte frases cortas, certeras, fáciles de recordar para repetirse, y en su heladera tiene una que dice: “Téngame paciencia, Dios aún no ha terminado conmigo”.

Esta es la idea, para que nos miremos, tratemos y hablemos con amor a nosotras mismas. NO estamos terminadas, ¡¡estamos en **proceso**!! Esta idea es superadora; hoy quizá no lo tengo logrado, alcanzado... pero prosigo a la meta (Filipenses 3:14).

La casa física podemos pintarla, poner adornos, arreglarla, limpiarla. El cuerpo también cuenta con sus trucos para disimular y mejorar, con formas y colores de ropa. Nuestro rostro con un poco de cuidado, hidratación, maquillaje. Si te sentís menos en lo intelectual, con leer, incorporar conocimiento (es gratis), ayuda, no hace falta ser universitaria para sentirte bien, existen muchas maneras de cultivarse y mejorar.

**Pero hay otras cuestiones internas que va a llevar más tiempo arreglar, para poder dejar de esconderlas.** La clave la encontramos en 1 Pedro 3:3-4. Se nos recomienda ocuparnos no sólo de lo externo, lo que se ve, sino del interior, del corazón (mente, pensamiento), de tener un espíritu tierno, sereno dice una versión, afable y apacible dice la de Reina-Valera.

Lo contrario a tierno y sereno es áspero, osco, revoltoso, sin calma... La persona afable, es cordial, agradable en el trato,

bien humorada, dice la descripción; apacible es la persona que está libre de brusquedad, de violencia, que no está turbada, y la definición vuelve a repetir “agradable”. ¡Qué buenísimo que siguiendo las recomendaciones dadas hace miles de años, tenemos la solución a nuestros complejos!

Las personas acomplejadas o que se sienten menos, es común que vivan sintiendo envidia (por aquello que no tienen), criticando (por aquello que otros hacen y ellas no son capaces de lograr), agrediendo (por aquello que quieren y no pueden)... En consecuencia, amargadas, echando raíces de amargura y, muchas veces, contaminando a su entorno, como dice en Hebreos 12.

**Nos va a ser muy útil poner metas y expectativas REALES, acorde a nuestras capacidades;** pensarlas en formas escalonadas, constantes y firmes (nada se logra de un día para otro).

¡¡Cambiemos la envidia por admiración!! La envidia estanca, entristece; la admiración motiva, echa fuera el orgullo y pide acompañamiento para mejorar.

¡Chicas, mujeres con olor grato, personas agradables!

Que Dios nos ayude a revisar esos rinconcitos para no contaminarnos a nosotras mismas y a quienes nos rodean; a superar complejos sabiendo que estamos completas EN DIOS; a mirarnos con amor en este camino que emprendimos de ser imitadoras de Cristo. 



# LA VIDA ABUNDANTE

Por Margarita Burt

**P**ensando en este tema, me vino a la memoria una experiencia que tuve cuando estaba trabajando como maestra. Vivía en un piso de alquiler y necesitaba una compañera de piso para ayudarme a pagarlo. Había orado sin conseguir respuesta, y pensé: “¿Para qué quiero comer si Dios no contesta mis oraciones?”. Así que decidí saltar la comida y buscar a Dios. A mi lado había un librito titulado: “La vida de fe y descanso”, y me puse a leerlo. No sé qué pasó con aquel librito, pero la impresión queda conmigo hasta el día de hoy. Hablaba de Israel en el desierto y de cómo **por su incredulidad no entraron en la Tierra Prometida**. Habían salido milagrosamente de Egipto, visto la abundante provisión de Dios en el desierto y llegado a la misma frontera de la tierra que fluye leche y miel, ¡y no entraron! No entraron en la vida victoriosa que Dios les había prometido porque no creyeron la promesa de Dios. No creyeron su Palabra. No creyeron que Dios podía darles la victoria sobre el enemigo. En aquel día fatídico tuvieron que decidir a quién creer, a la voz que decía: “Subamos luego, y tomemos posesión de ella; porque más podremos nosotros que ellos” (Núm. 13:30), la voz de fe que veía a Dios más grande que los gigantes; o a la otra voz, la que veía a Dios muy pequeño y al enemigo muy potente, y decía: “No podemos subir contra aquel pueblo, porque es más fuerte que nosotros” (Núm. 14:31). Optaron por esta última.

Era verdad, el pueblo enemigo era muy fuerte, las ciudades muy grandes y fortificadas, y había gigantes en la tierra, pero era una verdad que no tomaba en cuenta ni el poder de Dios ni la promesa de Dios. **El pecado de la presunción es creer que Dios va a hacer algo porque lo digo yo. El pecado de la incredulidad**

**es no creer que Dios vaya a hacer lo que ha dicho Él.** Yo tenía razón aquel día cuando dije que si Dios no contesta la oración, no vale la pena comer. ¿Para qué vivir si Dios no nos va a ayudar? Pero, ¿qué ha dicho el Señor?: “No temas, gusano de Jacob, oh vosotros los pocos de Israel; yo soy tu socorro, dice Jehová; el Santo de Israel es tu Redentor” (Is. 41:14). ¿Cómo es Dios de grande? Los cielos de los cielos no pueden contenerle. ¿Para qué queremos estar mirando a los gigantes cuando podemos estar mirando a nuestro Dios?

El autor de la Epístola a los Hebreos estimó que aquel incidente fue de una importancia tal que hacía falta recalcar su significado (He. 3:7-4:13). Después de hacer referencia a aquel fracaso, escribió: “*Mirad, hermanos, que no haya en ninguno de vosotros corazón malo de incredulidad para apartarse del Dios vivo*” (v.12). La incredulidad en las promesas de Dios no solamente nos aparta del disfrute de lo prometido, sino de Dios mismo. No es solamente que vayamos a tener una vida estéril al ir vagando por el desierto el resto de nuestra vida, sino que no vamos a entrar nunca en el reposo de Dios; ni en esta vida, con una vida fructífera, ni en la otra, en el descanso eterno y el disfrute de lo que hemos sembrado en esta vida: “*Porque somos hechos participantes de Cristo, con tal que retengamos firme hasta el fin nuestra confianza del principio*” (He. 3:14). **La fe verdadera persevera.**

Bajo el hábil liderazgo de Josué, la generación siguiente finalmente entró en la tierra prometida. Su comentario fue: “*Reconoced, pues, con todo vuestro corazón y con toda vuestra alma, que no ha faltado una palabra de todas las buenas palabras que Jehová vuestro Dios había dicho de vosotros; todas os han acontecido, no ha faltado ninguna de ellas*” (Josué

23:14). ¡Fabuloso! ¿Y entraron para descansar? ¡No! Entraron para luchar contra el enemigo y conseguir victoria tras victoria en obediencia y fe en la Palabra de Dios. ¿Y a esto llamamos descanso? ¡No! A esto llamamos “*la vida cristiana victoriosa*”, “*la vida de fe y descanso*”, **descanso en Dios**. Es la fe en las promesas de Dios lo que proporciona un descanso del alma en la soberanía de Dios, en su poder, en su bondad, en sus buenos propósitos y en su triunfo, y esto, ¡en medio de la batalla! Si vivimos, o si morimos en ella, la victoria la tenemos segura. Dios nunca ha perdido una batalla. Aunque nos maten, resucitaremos. ¿Qué nos puede hacer el enemigo? Sufrir, sí, pero sabemos que “*las aflicciones del tiempo presente no son comparables con la gloria venidera*” (Ro. 8:18). Esto lo escribió Pablo en el capítulo maravilloso que describe esta vida abundante en el Espíritu. Es una vida gloriosa, de conflicto y fe, de una batalla tras otra, y ya sabemos que la fe es la victoria: “*Y esta es la victoria que ha vencido al mundo, nuestra fe*” (1 Juan 5:4).

¿Cómo, pues, entramos en esta vida de fe abundante y victoriosa? Entramos en ella por fe, cuando nos convertimos de los ídolos al Dios vivo. Vivimos por la misma fe que pro-

fesamos al principio. Morimos al mundo con Cristo y resucitamos con Él para vivir la vida en el Espíritu (Ga. 2:20), la vida de batallas y victorias, de glorificar a Dios por medio de la fe en sus promesas y obediencia a su Palabra. Salimos de ella por la incredulidad. Y si no nos arrepentimos y volvemos a descansar en el Señor, mostramos que nunca habíamos entrado realmente. La cosa es seria. Esperamos que todas nosotras seamos de los que perseveran, para ser más que vencedoras por medio de aquel que nos amó. **Lo que nos espera es indescriptiblemente glorioso, pero lo que podemos tener aquí, aun en medio de los desafíos a nuestra fe, bajo el liderazgo de nuestro Comandante (Josué 5:14), es excitante y motivador.**

Y os preguntaréis, “¿Qué pasó finalmente aquel día cuando decidiste no comer?”. Pues no morí de hambre. El Señor envió a dos amigas para fortalecer mi fe, y comí. Y proveyó la compañera de piso, y ha estado proveyendo desde aquel día hasta este, pues, “*no ha faltado una palabra de todas las buenas palabras que Jehová nuestro Dios había dicho; todas han acontecido, no ha faltado ninguna de ellas*”. Y esto diremos todas juntas en aquel Día. 

---

## LA INCREULIDAD EN LAS PROMESAS DE DIOS NO SOLAMENTE NOS APARTA DEL DISFRUTE DE LO PROMETIDO, SINO DE DIOS MISMO

---



# Ejercicios nocturnos

Por Dioma de Álvarez

**P**ara algunas personas, la llegada de la noche les es molesto, pues conlleva horas de soledad y reposo. Prefieren las actividades diurnas, estar rodeadas de personas con quienes compartir y así disfrutar de momentos entretenidos, sin pensamientos que conduzcan a la reflexión o que les intranquilen. Hay temor a la intimidad del dormitorio. Evaden el encuentro consigo mismas en las horas nocturnas. C.H. Spurgeon escribió: *“Hay una prueba en la quietud; y con frecuencia la habitación quieta exige más confianza que un campo de batalla”*. Realmente es en esas horas, en que las voces y los sonidos se apagan y las distracciones desaparecen, cuando solemos verdaderamente encontrar a solas con nuestros pensamientos y emociones. Pero si sabemos aprovechar bien este tiempo, lo podemos convertir en una fuente enriquecedora de bendición espiritual, más que en largas horas de un insomnio agobiante.

El músico Asaf atravesó momentos difíciles y fue atormentado por pensamientos de dudas sobre la fidelidad y el amor de Dios, hasta el punto de perder el sueño. Su aflicción era tal que dice: *“Al Señor busqué en el día de mi angustia; alzaba a él mis manos de noche, sin descanso; mi alma rehusaba consuelo”* (Salmos 77: 2). Erróneamente echaba la culpa a Dios por su tenaz insomnio: *“No me dejabas pegar los ojos”* (Salmos 77:4). Juzgaba el amor de Dios en función de las circunstancias que estaba viviendo, por eso no podía disfrutar del bálsamo divino y decía: *“Mi alma rehusaba consuelo”*. De repente se dio cuenta de que la introspección lo había sumergido en una desesperación profunda. **Dejó de lamentarse y sus pensamientos tomaron**

**otra dirección.** Confesó: *“Enfermedad mía es esta.”* Se miraba a sí mismo y se comparaba con otros; pero Dios le muestra la inutilidad de sus lamentaciones. Entonces sus ojos se elevan al cielo. Considera las maravillas de Dios para celebrarle y exclama: *“Tú eres el Dios que haces maravillas”* (Salmos 77: 14a). Comprendió que las grandezas de las intervenciones divinas sólo pueden percibirse en Su presencia, incluso si algunas continúan siendo misteriosas.

En esta crisis de fe que vivió Asaf, las noches fueron los momentos más adecuados para revelararle lo que había en su corazón: *“Me acordaba de mis cánticos de noche; meditaba en mi corazón, y mi espíritu inquiría”*. (Salmos 77:6). ¡Cuánto necesitaba en medio de sus desaciertos ocuparse en la persona del Dios santo, justo y bueno que hace todo perfecto! Y al igual que él, todas nosotras necesitamos en las noches de desconcierto y desánimo, evitar sumergirnos en nuestras fallas y fracasos y en las de los demás, volver nuestros ojos al cielo, reflexionar en lo que Dios ha hecho y hacer por nosotras cada día, sin olvidar que: *“Él es la Roca, cuya obra es perfecta, porque todos sus caminos son rectitud; Dios de verdad, y sin ninguna iniquidad en él; es justo y recto”* (Dt. 32:4).

Consideremos a David: traicionado por su amigo y consejero Ahitofel y en el preciso momento en que ideaba una emboscada para caer sobre él en la noche, cansado y atemorizado, aun con su corazón desgarrado, podemos notar su sumisión y confianza inquebrantable en el Señor: *“Yo me acosté y dormí, y desperté, porque Jehová me sustentaba”* (Salmo 3:5). Escapar delante de Saúl en diferentes ocasiones era poca cosa al lado de la huida delante de su propio hijo

rebelde, Absalón. Encontró la tribulación, la angustia, la persecución, el peligro y la espada. Pero **todas estas cosas sólo fueron oportunidades para comprender mejor los inagotables recursos del amor divino.**

El dulce cantor de Israel responde a la traición y a la difamación aconsejando a sus enemigos que también procuren sacar provecho de las noches, por eso les dice: “Si se enojan, no pequen; en la quietud del descanso nocturno, examínense el corazón” (Salmos 4:4 NVI). Él podía recomendar este “ejercicio”, porque ya lo había probado y sus resultados fueron maravillosos. Las circunstancias dolorosas por las que atravesaba eran producto de su desobediencia a Dios, estaba experimentando que todo lo que el hombre sembrare eso segará; pero también que la gracia y la misericordia de Dios son inagotables para el creyente que humillado clama: “Ten misericordia de mí, y oye mi oración” (Salmos 4:1c). Los consejos del salmista deben brindarnos sabiduría, hemos de ser tardas para airarnos, pues en la ira del hombre no obra la justicia de Dios (Santiago 1:20, 21). Si nos enojamos que sea por una causa justa, que procure la gloria de Dios. Y David nos recuerda que la cama es un gran aliado para conducirnos a la tranquilidad, cerrar nuestros labios y sellar la puerta de nuestra boca, y esperar pacientemente en el Señor.

Con el corazón ejercitado en la instrucción divina, podía decir: “Bendeciré a Jehová que me aconseja; aun en las noches me enseña mi conciencia” (Salmos 16:7). Dios le había provisto dirección y consejo, hasta en las horas de insomnio mientras oraba y meditaba en la Palabra de Dios. Como todos los salmos, éste va más allá de las ex-

periencias del que lo compuso. En efecto, ¿qué son la traición del amigo y la violencia y maldad de un hijo en comparación con el odio de Satanás procurando obstaculizar la obra que el Padre le había encomendado, y atemorizarle con la perspectiva de la cólera de Dios?

Vemos a nuestro Señor, como solía hacer **en la quietud de la noche, meditando en oración en los eternos consejos divinos.** En Getsemaní, clamando de rodillas al Padre con ruegos y lágrimas, con su rostro inundado de sudor, “como grandes gotas de sangre que caían hasta la tierra”. Y allí fue oído por Su temor reverente.

Eran horas de contienda, de hostilidad del enemigo; pero el ejercitar la conciencia ante los ojos de Aquel que todo lo sabe, el hacer Su voluntad, trae paz y consuelo; y por el gozo puesto delante de Él, sufrió la cruz.

¡Oh, que en las noches escuchemos en nuestro interior las voces sagradas del cielo y de la vida celestial, y podamos decir: “En paz me acostaré, y asimismo dormiré; porque sólo tú Jehová me haces vivir confiado!” (Salmos 4:8). ¡Qué así sea en nuestras noches! 

El ejercitar la conciencia ante los ojos de Aquel que todo lo sabe, y el hacer Su voluntad, trae paz y consuelo...

# ¡Más cerca, oh Dios, de ti!

Por M<sup>a</sup> Luisa Villegas Cuadros



Ha sido difícil, por variados motivos, decidirme a escribir sobre este himno. Es un himno que no está fijado ni en su versión al castellano, ni en la melodía que lo acompaña, ni en la historia que se cuenta de él. Pero, así y todo, merece un lugar en esta sección.

Este es uno de los himnos más conocidos por el público en general, por haber sido usado en las películas que sobre el hundimiento del barco trasatlántico Titanic se hicieron a lo largo del siglo pasado, si bien usando distintas melodías.

El poema fue escrito por la poeta inglesa Sarah Flower Adams (1805–1848), quien lo escribió en 1840, después de haber pasado por una profunda crisis espiritual. Y su hermana, Eliza Flower (1803–1846), compuso la melodía original. Ambas se criaron con su padre, Bejamín Flower, quien las educó de forma estricta en la oración y la lectura de la Biblia, pero quien también las animó a tener una mente amplia y sin cadenas en el entendimiento de la Palabra. Las dos murieron de tuberculosis a los 43 años.

Son muchas las traducciones al castellano que se han usado en este himno. Vamos a comentar la más parecida a la composición original, por ser la más cercana a los textos bíblicos en los que se apoya el poema, y que se encuentra en un himnario para “uso de las Iglesias Evangélicas Españolas” muy usado durante el pasado siglo.

**El texto fue inspirado en el pasaje bíblico de Génesis 28:11 a 22.** Jacob huye de la ira de su hermano Esaú, quien desea su muerte por el engaño usado por Jacob para conseguir la bendición de su padre, que co-

rrespondía al primogénito: Esaú. Se queda a dormir en la soledad de la noche. Allí, bajo el cielo estrellado, duerme el sueño inquieto del que ha tenido que salir huyendo de la seguridad del hogar, perseguido por su propia conciencia. Allí sueña con una escala que une el cielo con la tierra, por la que suben y bajan ángeles. En lo alto, Dios mismo le recuerda que lo guardará y cumplirá un propósito concreto para su vida, como corresponde por ser heredero de la promesa hecha a Abraham, a Isaac, y ahora a él. Despierta asustado porque ha entendido que hay comunicación entre la tierra y el cielo; ha entendido que no se puede huir de los hechos solo con poner distancia; ha asumido que **el respeto a Dios debe prevalecer, ya que es omnipresente.** Y allí, también, Jacob hace un pacto con Dios.

Todo el poema expresa el anhelo de estar cerca de Dios, en medio de las pruebas representadas por la cruz, en medio del agotamiento y la soledad representados por la piedra en la que se recuesta la cabeza. Y allí, cuando se experimenta la presencia de Dios, se eleva un canto de agradecimiento, conociendo que la felicidad y reposo completo llegarán cuando le veamos cara a cara.

Los que hemos cantado este himno en las congregaciones, creo que nos hemos sentido transportados a ese instante en que esperamos estar cerca de la presencia de Dios, en un momento en que, como Jacob, nos sentimos solos y desamparados,

**Y si son muchas las versiones en castellano de este poema, también lo son las melodías que le acompañan,** dependiendo de la zona donde se cante. Fuera de Inglaterra es muy usada la melodía “Bethany”, creada por Lowel Mason en 1856; ésta es la que se

# Uno de los himnos más conocidos por el público en general

## LETRA

utilizó en la película “Titanic”, de Jean Negulesco (1953) o en la más reciente y conocida de James Cameron (1997). La versión “Hourbury” (un pueblo del condado de Wakefield, Inglaterra) de John Bacchus Dykes (1823 – 1876), muy usada en las iglesias de Inglaterra, lo fue también en la película “A Night to Remember” de Roy Ward Baker (1958). Pero hay una tercera melodía, la “Propior Deo” (“Más cerca de Dios”), que Arthur Sullivan compuso en 1872 y que prefieren los metodistas británicos.

¿Y qué hay acerca de si fue tocada durante el hundimiento del Titanic al chocar con un iceberg el 15 de abril de 1912? Pues hay muchas contradicciones. Unos dicen haberla oído y otros que oyeron un vals muy popular “Sueño de otoño”. Wallace Hartley, director de la orquesta, animó a los músicos a tocar en ese difícil tiempo. Si se tocó, como se afirma, “Más cerca, oh Dios, de ti”, seguramente lo haría con la melodía de Hourbury o Propio Deo, ya que por ser metodista estaba familiarizado con ambas, pero es improbable que la melodía más familiar para nosotros fuera tocada.

De todos modos, lo que sí es seguro y que quizás dio pie a esta versión de su interpretación en el Titánico, fue **lo ocurrido en el hundimiento de otro barco** en el que sí fue cantada. El SS Valencia era un barco de vapor que operó transportando pasajeros y soldados en la costa oeste de Estados Unidos. Naufragó en 1906 debido a una fuerte tormenta, a una inadecuada estructura del barco para navegar en ese área, y a una serie de errores en el salvamento. Murieron unas 180 personas (datos contradictorios) y no se salvó ninguna mujer ni ningún niño. Solo hubo 37 supervivientes. Los barcos que acudieron al rescate, y que no pudieron ni siquiera acer-



- 1 ¡Más cerca, oh Dios, de ti; Más cerca, sí! Aunque una dura cruz me oprima a mí, será mi canto aquí: ¡Más cerca, o Dios, de ti; Más cerca, sí!
- 2 Y si cual Israel, rendido al pie; En piedra de Betel, me recosté. En sueños aun te vi, y estuve junto a ti; ¡Muy cerca, sí!
- 3 Y luego al despertar, te alabaré. De gracias un altar levantaré. Mi corazón allí, ¡más cerca de ti; Más cerca, sí!
- 4 Y cuando al fenecer, volando allá, con inmortal placer, te vea ya, mi canto será allí: ¡Más cerca, oh Dios, de ti; Más cerca, sí!

carse al Valencia, vieron de lejos a las frágiles mujeres, vestidas con sus trajes de noche y protegiendo con sus brazos a sus hijos del terrible viento, y dijeron haber oído cantar a los pasajeros y a los tripulantes este himno.

En fin, es un himno que ha impactado en la sociedad europea y americana, y ha sido usado en funerales de presidentes, en conmemoraciones de batallas, y en otras ocasiones cuando la solemnidad del momento lo requería.

Porque siempre debe ser nuestro anhelo estar “más cerca, oh Dios, de ti”. 



# LEA

## Una madre que aprendió a crecer en su fe

Por Ester Martínez Vera - *Psicóloga*

**L**eyendo, para empezar, el relato de la vida de esta mujer, nadie esperaría que fuese clave en la historia del pueblo de Israel, e incluso que fuese muy importante en el proceso del plan de Dios para la salvación de los seres humanos. Esto es así porque de la descendencia de uno de sus hijos vendría a esta tierra el Mesías.

Lea fue una madre sufriente. La historia previa a lo que se nos cuenta en el relato bíblico en cuanto a su maternidad, es muy dura y difícil de entender. Hay en ella mucho dolor, resentimiento, amargura y tristeza, que se transformará más tarde en aceptación y alabanza al Señor.

Ese relato debemos empezarlo muchos años antes de que ella tuviera hijos, y nos tenemos que trasladar a la vida de un hombre llamado Jacob, que sería el padre de esos hijos y que fue un hombre especialmente vulnerable. Entre otras cosas, nunca contó con el amor de su propio padre (que prefería a su hermano Esaú). Además, tuvo una madre manipuladora que le hizo hacer todo lo que ella deseaba, con serias consecuencias para toda la familia.

Jacob se sentía, muchas veces y por muchas razones familiares, además de las mencionadas, vacío y derrumbado. Pero él había recibido promesas increíbles de Dios, sobre todo la promesa de que “Él estaría a

su lado”; y fue así, a pesar de todas las circunstancias que tuvo que vivir y de tantos errores que cometió.

Se enamoró de su prima Raquel, por la que sirvió, a su egoísta tío Labán, por siete largos años. El día de la boda fue engañado y le entregaron a Lea, con quien consumó un matrimonio inesperado y no deseado por él, y suponemos que muy triste para la pobre Lea que usurpó, a la fuerza, el lugar de su hermana, a quien ella sabía que amaba Jacob. **Lea no era la amada ni la deseada, y parece que no lo fue nunca.** Siempre ocupó un segundo lugar en el corazón de su marido, aunque tuvo muchos más hijos que su hermana.

Además, el relato bíblico nos dice que Raquel era de hermoso parecer, pero que Lea no era atractiva y tenía los ojos “delicados” (¿enfermos?). Era la hermana mayor y no se había casado. Quizás el padre pensó que era una buena idea engañar a Jacob y obligar a su hija a ser la esposa de su sobrino. Por lo menos la casaba (¡!).

Sabemos que Jacob siguió luchando por conseguir a Raquel, pero imaginémonos, por un momento, la vida de Lea con toda la desilusión de no verse querida ni aceptada, y siendo siempre menospreciada.

A pesar de todo, Lea buscó un camino para ganarse a su marido: Intentó conseguir el amor de su esposo dándole hijos.

A través de los nombres de esos hijos, vemos reflejado el proceso emocional y espiritual que siguió Lea a través de los años. El capítulo 29 de Génesis nos da la reseña y es como sigue:

Al **primer hijo** lo llamó Rubén (v. 32). Este nombre significa “¡Ved, un hijo!”. Ahora tenía algo para competir con su hermana. ¡Mirad he tenido un hijo, mi hermana no! Y también exclamó: “Jehová ha mirado mi aflicción, por lo tanto, me amará mi marido”.

Al **segundo hijo** lo llamó Simeón (v. 33). “Por cuanto oyó Jehová que yo era menospreciada, me dio también éste”. Se sentía escuchada por Dios, aunque era muy desgraciada. Hasta aquí Lea pensaba que el Señor la estaba premiando porque su vida era muy difícil y porque ella se esforzaba mucho. De momento solo se basaba en su propia bondad y sacrificio, no en la bondad de Jehová.

Pero Dios, ciertamente, veía la aflicción de esta mujer y le concedió un **tercer hijo**. Su nombre fue Leví (v. 34), fue el precursor de la línea sacerdotal (Moisés y Aaron fueron sus descendientes). Pensaba: “Ahora se unirá mi marido conmigo, porque le he dado tres hijos”. El nombre de este hijo significa “adherido”, apegado a ella. Todo esto era como una carrera para competir con su hermana. Ella tenía los hijos y los podía mostrar y sentirse orgullosa. Su razón de vivir eran ellos, y su gran necesidad emocional era ser querida por su marido Jacob. De momento se equivocaba al buscar ahí el sentido de su vida.

En su **cuarto hijo** Lea experimentó un cambio profundo. Se llamó Judá (v. 35): “Esta vez, dijo, alabaré al Señor”. Hubo en ella un cambio de actitud. Dejó de mirarse a sí misma para volver su rostro a Jehová. El sig-

nificado de Judá es “*alabado*”. Fue casi un nombre profético. De la tribu de Judá vendría el Mesías a esta tierra, el que de verdad sería alabado ¡Este hijo está en la genealogía de Jesús! Por lo tanto, Lea fue un instrumento en el plan de salvación de la humanidad.

A partir de ese momento, Lea tuvo más hijos, pero había cambiado su manera de ver las cosas. A los hijos siguientes les dio los nombres de: Gad (“afortunado”), Aser (“feliz”), Isacar (“recompensa”), Zabulón (“exaltado”). ¡Ya no necesitaba mucho más! Empezó a alabar al Señor y a confiar en Él. Ya había aprendido a ser feliz.

### ¿QUÉ PODRÍAMOS APRENDER DE ESTA MADRE?

Creo que lo que sobresale sobre todo es que, a pesar del dolor de esta mujer, llegó al punto de alabar al Señor. Los últimos hijos, mencionados en el párrafo anterior, nos acercan a la idea de que, al haber pasado por el punto de inflexión de llegar a alabar a Jehová a pesar de su dolor, podría ya utilizar nombres con significado mucho más positivo: felicidad, recompensa... Aunque su marido seguía permaneciendo bastante lejos emocionalmente de ella.

Muchas veces las madres no podemos cambiar las circunstancias, pero podemos y debemos cambiar nosotras. Todas sabemos que para procurar cambios de actitud que de verdad merezcan la pena, hemos de tener muy presente el texto que San Pablo escribió a los Filipenses: “Todo lo puedo en Cristo que nos da las fuerzas” (Fil. 4:13). Por lo tanto, **cuando no puedas cambiar las cosas de tu vida, ¡cambia tú!**

¿Qué te parece? 

Muchas veces las madres no podemos cambiar las circunstancias, pero podemos y debemos cambiar nosotras

# Disponible para todos

Por Miriam M. Córdoba de Urquiza



El tema de las vacunas contra el coronavirus ha sido y es, sin duda, un tema mundial y recurrente, del cual oímos día tras día. Que si son efectivas o no, que si hay para todos o no, que si Pfizer, que si Moderna, que si

Astrazeneca, etc.

Si bien la demanda de vacunas ha superado en muchos momentos a la oferta, es verdad también que hay muchas personas que no están seguras de si deben recibir las vacunas u oponerse firmemente a ella. Los expertos explican que entre el 70% y el 90% de la población debe vacunarse para bloquear la propagación del virus y alcanzar la inmunidad colectiva, que se produce cuando hay suficientes individuos inmunes a una enfermedad, impidiendo su propagación.

Considerando todo esto, querida amiga, no puedo dejar de pensar en el paralelismo que veo entre el tema de las vacunas y la salvación. Y lo primero que tengo claro es que **la salvación es un regalo de Dios, es gratis y está disponible para todos.** ¡Gloria a Dios por ello!

A diferencia de las vacunas, no debes reunir ciertas condiciones para merecerla, o estar encasillado en ningún criterio específico (persona de riesgo, mayor de 60 años, personal estratégico...) para recibirla. La salvación de tu alma no puedes ganarla, no puedes comprarla, no tienes que trabajar para alcanzarla, porque *la salvación* es un don de Dios.

Jesucristo pagó el precio por ti, en la cruz del Calvario. "Sin embargo, con una bondad que no merecemos, Dios nos declara justos por medio de Cristo Jesús, quien nos liberó del castigo por nuestros pecados" (Ro. 3: 24 NTV).

La distribución de esta salvación es lo más equitativa que existe en el mundo. Dios determinó por su propia voluntad el proveer la salvación. Él ideó el plan y establece las reglas para satisfacer su amor y justicia. Dios declaró: "y tendré misericordia del que tendré misericordia, y seré clemente para con el que seré clemente" (Éxodo 33:19). No está bajo ninguna obligación de ser clemente y misericordioso para con nadie.

**Sólo por la gracia y misericordia de Dios puede alguien ser salvo:** "por gracia sois salvos... por medio de la fe..." (Efesios 2:8; Tito 3:5).

Dios declara en repetidas ocasiones que Él es clemente y misericordioso con todos. En ningún lugar de las Escrituras se indica que el amor de Dios y la salvación están limitados a un número selecto.

A estas alturas, amiga mía, podemos preguntarnos: ¿Está Dios obligado a proveer salvación para todos? Dios de ninguna manera está obligado a proveer salvación para nadie, sin embargo, Él "*quiere que todos los hombres sean salvos y vengan al conocimiento de la verdad (...) Cristo Jesús (...) el cual se dio a sí mismo en rescate por todos*" (1Timoteo 2:4-6), "para que todo aquel que en él cree (...) sea salvo" (Juan 3:16, 17 ss.).

Las Escrituras no podrían declarar más contundentemente que la salvación es ofrecida a todos como un regalo de la gracia de Dios, para ser aceptada o rechazada.

Qué bueno es para nosotras tener esto claro y presente en nuestra vida. Lo maravilloso que es este regalo, y lo que le costó al Padre y al Hijo dárnoslo. Es un tesoro incomparable por el que pasaremos a la eternidad alabando y adorando a Dios.

**Hoy, amiga, puedes apropiarte de este regalo único y especial. No desaproveches tal oportunidad.** 🙏

La salvación es ofrecida a todos como un regalo de Dios, para ser aceptada o rechazada



## *Venimos a Ti*

Tú me has comprado, soy tu hija.  
Me has escogido, con tu gran amor.  
Mi obediencia me has reclamado...  
Tu sacrificio y sangre no olvido yo.

Ante el dolor y aflicción, vengo a tus pies.  
Alabo tu gloria, siento mi pequeñez.  
Con tu bondad quieres que entienda...  
En mi camino sólo tu luz he de tener.

Si en el mundo yo me perdiera  
por laberintos oscuros, mi vida despreciaré;  
Haciendo bueno o haciendo malo...  
Mi alma turbada, lejos desearé.

¡Alabarte quiero, mi Jesús! Porque me amaste.  
Sufrimiento tuviste, porque pequé.  
La cruz es una fuente inagotable,  
que une a sus hijos y los atrae hasta Él.

*Por Loli Ramos*

# Todo a Sus pies



Por Erika Notter



ací en 1956 en Suiza. Crecí en una pequeña granja. Al terminar la escuela primaria mis padres cumplieron mi deseo y me regalaron una guitarra para Navidad (la tengo todavía y me ha sido muy útil en el ministerio).

En fechas especiales, mis padres asistían a una Iglesia Evangélica. Cuando yo tenía 12 años, se organizó una campaña evangelística. Asistí algunas noches con mi madre, y a los programas para niños algunas tardes. No sabía mucho, pero entendí que pelear con mis hermanos y desobedecer a mis padres es pecado, y que no estaba preparada si Cristo viniera a buscar a los suyos, o si yo muriera. Decidí aceptar a Cristo, pero ese día vi a mi madre esperándonos en la entrada, y no me quedé para hablar con una consejera.

De camino a casa me propuse firmemente aceptar a Cristo después de la próxima clase, que era la última de la campaña. Pero ese día mi padre no nos dio permiso para ir, porque hacía buen tiempo y teníamos que trabajar recogiendo heno en el campo. Recuerdo que trabajé llorando y pidiendo a Dios lluvia para poder ir a la clase de los niños. Pronto comenzó a llover y mi madre nos llevó. Yo era muy tímida y casi no le contesté nada a la joven que habló conmigo, pero **estaba decidida y acepté a Jesús como mi Salvador.**

Comencé a asistir regularmente a la Iglesia. A veces me acompañaba uno de mis hermanos, pero mayormente iba sola. Recuerdo dos campamentos de adolescentes que fueron experiencias inolvidables para mí. Fue allí que conocí a un misionero que trabajaba en

el Brasil. Nos contó de la obra. Se mostraba muy amigable con nosotros. Creo que fue la primera vez que fui confrontada con el tema de las misiones. Por un tiempo se desarrolló un intercambio de cartas con aquel misionero. Me impresionó que él tomara tiempo para escribirme.

A los 16 años fui a trabajar por un año en la casa de una familia y a la vez realizar un aprendizaje para aprender los oficios de un hogar. Seguí trabajando en varias casas de familia, mientras esperaba poder entrar a la escuela para estudiar auxiliar de enfermería. Me gradué a los 19 años y trabajé en un asilo de ancianos y en un pequeño hospital. Durante ese tiempo, Dios trabajó en mi corazón, de tal manera que me podía imaginar el ir, quizás, un día al campo misionero, aunque ya no tenía contacto con aquel misionero que conocí en el campamento. No decidí definitivamente ir, pero **si Dios lo iba a guiar de alguna manera, estaría dispuesta.** No hablé de eso con nadie, creo que solo con el Señor y con mi diario.

Como cualquier joven, tenía el deseo de tener novio y casarme. No era una joven popular ni en la escuela, ni en la iglesia, ni en ningún lugar. Así que veía difícil que esto ocurriera, especialmente porque entre los jóvenes de nuestra iglesia yo no veía esperanza. Para mí estaba claro que tenía que ser un cristiano comprometido con Cristo. No necesariamente tenía que ir al campo misionero, pero si ese fuera el caso, para mí sería una confirmación extra de parte de Dios.

¡Y así lo hizo Él! Trajo desde Colombia a una madre con 7 hijos de los cuales Heinz es el

mayor. Me llamó la atención el buen trato que tenía con sus hermanas. Pensé: “Alguien así quisiera yo que un día fuera el papá de mis hijos”.

Lo que no pensé que se hiciera realidad, sucedió 2 años más tarde. Antes de comenzar nuestro noviazgo, Heinz aclaró conmigo dos cosas: Primero, si estaba dispuesta a seguir a Cristo toda mi vida. Y segundo, que si estaba dispuesta a ir a cualquier lugar donde Dios me mandara. Viví aquel momento con asombro y alegría y contesté afirmativamente a las dos preguntas. Ya no había nada más que hablar. **¡Dios había contestado tan claramente que quedé maravillada!**

El Sr. Keller, a través de quien Heinz conoció a Cristo, fue su consejero y el de su familia. Cuando supo de nuestro noviazgo, sugirió que yo fuera a aprender español. Así, fui 3 meses a Barcelona, España. Ya comprometida con Jaime (Heinz en español), fui 6 meses a un instituto bíblico en Alemania. Cuando regresé, Heinz fue a colaborar por un año en el campo misionero en Las



qué era. Cuando nuestras hijas tenían 15 y 17 años, fueron a estudiar a Suiza. Se establecieron en Suiza y más tarde se casaron.

Dios hizo un milagro muy grande en mi vida. Después de más de 10 años, me libró de la depresión y me dio ánimo para servirle en áreas donde antes no me lo hubiera imaginado. ¡A ÉL sea toda la gloria y el honor!

Doy gracias a Dios por la vida que me da y, aunque me falta aprender muchas cosas, Dios sigue trabajando en mi vida y me permite servirle en algunas áreas. Aunque no tenemos familia de sangre en este país, los hermanos en la fe son nuestra familia y estamos muy agradecidos a Dios y a ellos por esa realidad.

En la alimentación de los cinco mil, Jesús tomó lo poquito que los discípulos le trajeron. **No dijo que era demasiado poco. Lo usó. Lo multiplicó.** ¡Pongamos en las manos de Dios lo que somos y lo que tenemos! Aunque nos pueda parecer muy poco, Dios lo quiere usar. **Él da las fuerzas para servirle a medida y en el**



**¡Pongamos en las manos de Dios lo que somos y lo que tenemos! Aunque nos pueda parecer muy poco, Dios lo quiere usar**



Lajas, Panamá, donde el Sr. Keller había comenzado una obra entre latinos e indígenas. Aquel año de separación no fue fácil, pero nuestro amor se fortaleció. Nos casamos en agosto de 1979, y en diciembre nos vinimos para Panamá. El calor me abrasaba, aún más porque había traído a nuestra primera hija en mi vientre. Ella nació en Panamá, y dos años más tarde también nuestra segunda hija. **En ese tiempo comencé a tener problemas con la depresión.** Al principio no sabíamos

**tiempo preciso, para honra de Él por medio de Jesucristo.**

Muchas veces me he sentido incapaz para llevar a cabo alguna tarea. Pero Dios es fiel, y en Sus fuerzas y con su ayuda, lo pude hacer: “...Él te da el poder...” (Deuteronomio 8: 18).

**“Tenemos este tesoro en vasos de barro, para que la excelencia del poder sea de Dios, y no de nosotros” (2ª Co. 4: 7).**

# AYUDAR A MI HIJO EN CASA

Por Verónica Santos Rivas  
(Maestra en Educación Especial)

**M**uchas veces, durante las entrevistas de valoración a niños que realizo a las familias, he notado que llegan tras un largo peregrinaje, tristes, con un andar cansado, con más obstáculos que accesibilidad. Conocer el sufrimiento de muchas de ellas en el proceso de afrontar una discapacidad en la vida de sus hijos, ha llevado a mi corazón a elevar una oración a Dios: «Permíteme ser de apoyo, y no barrera». Para ello, he invertido tiempo en un proyecto llamado: “Ayudando a mi hijo en casa”.

Querida familia, Dios los ha escogido y les ha permitido en su soberanía y **con un propósito, modelar y ayudar** a vuestros hijos a desarrollarse y vivir plenamente. Podemos ser instrumentos útiles, con la ayuda de Dios, para potenciar su desarrollo en todas las dimensiones de su persona: física, mental, emocional y social, para así lograr el máximo grado de autonomía posible, y que sean capaces de moverse en diferentes ambientes y contextos.

Nuestra posición delante del Señor debe ser la de tener un corazón agradecido por la vida de nuestros hijos, sin importar su condición. **El hace habitar en familia a la estéril, que se goza en ser madre de hijos. Aleluya.** Sin importar la condición de esta mujer, el gozo estaba presente.

Algo que se desconoce y que genera mucha angustia y frustración, es saber qué sucede en el cerebro del niño, ya sea que presente un diagnóstico o tenga barreras para acceder al aprendizaje. No es lo mismo presentar una discapacidad cognitiva o intelectual, que una

discapacidad motriz. Lo que sí es **un denominador común** es todo lo que logran los niños, a través del intercambio hogar/escuela: **autonomía, ganar y perder, reglas, capacidad de superación**, entre otras habilidades.

Muchas familias en tiempo de pandemia están solícitos de ayuda; **¿cómo ayudarlos en casa?** Déjame decirte que no es sencillo, pero la organización y determinación son la clave. Tu hijo necesita saber que **crees en él** y que, a pesar de las dificultades, harás **todo para ayudarlo a crecer.**

## ALGUNAS PAUTAS PARA PODER AYUDARLOS EN CASA

» **Límites claros:** Tener acuerdos mutuos sobre reglas, horario de tareas, de sí mismo y del hogar. Aceptar las dificultades de nuestros hijos es primordial para entender que llevará más tiempo, quizás arduo trabajo... el necesario para un óptimo crecimiento. No debemos negar los límites o minimizarlos porque tenga una barrera para aprender. En los casos de niños con TDAH (trastorno de déficit atencional con hiperactividad) o con DI (discapacidad intelectual), se le da una consigna a la vez, acompañada de una imagen, organizada en una agenda diaria, y día a día repetir la misma rutina. Es de mucha ayuda el contar con visuales para que el niño pueda practicar la rutina por sí solo.

» **Ser apoyo emocional,** quitar de nuestra boca palabras que denigren, que desmotiven o frustren y, por el contrario, incluir en nuestro vocabulario: **Tú puedes, ya saldrá mejor, vuelve a intentarlo, estás mejorando.** ¿No

es así que nuestro Padre nos anima a diario? Josué 1:7... Solo esfuérzate y sé muy valiente. Hemos de recordar siempre a nuestro hijo que tiene un Padre celestial que lo ama, y quiere ayudarlo, que lo conoce y lo llama por su nombre. Isaías 43:1... Mío eres tú. ¿Estás ocupándote de su salvación? ¿Le ayudas a comprender que fue creado y es amado por un Dios a quien no le importa su condición física e intelectual? No lo apartemos de la oportunidad de conocer a un Dios maravilloso, porque pensamos que no entiende.

» **Si y No determinantes.** Ellos necesitan seguridad, pero también firmeza; no debemos dejar la formación de nuestros hijos en manos de una tablet o un celular. Pacta con ellos el tiempo que podrán utilizarlos y, de ser necesario, pueden ser útiles para reforzar o premiar tareas que realicen.

» **Ordénalos.** Muchos, en sus funciones ejecutivas pre-



imprescindibles para lograr autonomía. Si hacemos todo por ellos no los estamos ayudando sino volviéndolos dependientes.

» **Verifica su comprensión.** En la discapacidad es muy importante entender que la memoria, así como la atención, están reducidas en un alto grado. Sin importar la edad, no demos por sentado que **entienden todo**; verifiquemos, hagamos que nos digan lo que tienen que realizar, para evitar una frustración de ambas partes. Utilizando afirmaciones positivas y no de críticas, por ejemplo: puedes tender tu cama, estás mejorando con las tareas, en lugar de decir, si no haces tu cama, no te dejaré jugar con el celular.

Estas cosas son muy simples y quizás en alguna oportunidad iniciaste este camino animada, y desististe al no ver resultados **inmediatos**. Querida mamá, querido papá, tienen un Dios que ve todo el esfuerzo que realizan y el deseo de mantener

## Dios os ha escogido y os ha permitido en su soberanía y con un propósito, modelar y ayudar a vuestros hijos

sentan desorganización, inatención, pero no es algo que busquen hacer a propósito. A veces perderán sus útiles, olvidarán las notas verbales, su estante de ropa será algo caótico, y otras cosas. Es bueno recordar que a ordenar se enseña ordenando, y eso conlleva mucha paciencia y tenacidad. ¿Por dónde empiezo? Por sus juguetes: **tira - junta, saca - guarda, abre - cierra**. No se recomienda que tenga toda la ropa en sus estantes, sino aquella de uso diario o de estación. Poner un canasto en el baño para que cuando termine su aseo sepa dónde dejar la ropa sucia. Al tomar la leche, puede lavar la taza. Estas prácticas diarias son

a vuestro hijo protegido y sano. ¡No desistan!

Viene a mi corazón esa promesa de nuestro Dios en 1ª Pedro 5:7 NTV: **“Pongan todas sus preocupaciones y ansiedades en las manos de Dios, porque él cuida de ustedes”**. Él conoce sus desvelos, lágrimas e intentos de ayudar a su hijo, y los anima: Yo cuido de ti.

# Escudriñando cada día..

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

Por Raquel Vázquez de Campilongo

## QUIERE JESÚS QUE YO BRILLE

Así comienza la letra de un viejo himno, que expresa lo que el Señor desea de aquellos que hemos sido rescatados por la obra de Cristo.

¿Qué significa el hecho de **brillar**? Pues, no es ni más ni menos que *mostrar a Cristo en nuestra manera de pensar y actuar*. Y ello llevará gloria a Dios; las personas verán la obra maravillosa de Dios en sus hijos (**Mt.5:14-16**).

En el mismo pasaje vemos que el propósito especial de los que somos sus hijos, es alumbrar a aquellos que están en oscuridad y no saben dónde van, qué está bien o mal. Si hemos recibido a Cristo en nuestras vidas, tenemos la posibilidad de alumbrar a aquellos que están en tinieblas, por ello **“no se enciende una lámpara para cubrirla con un cajón. Por el contrario se pone en una repisa para que alumbre a todos los que están en casa” (Mt.5:15)**.

Consideraremos algunas cosas que debemos tener presente para poder brillar:

### 1. HACER MORIR EL YO

Si queremos realmente mostrar a Cristo, el antiguo yo, que solo piensa egoístamente en el beneficio propio, sin tener en cuenta el Reino de Dios y Su justicia, debe morir. La cruz de Cristo, es el lugar para su muerte; allí debe quedar nuestro antiguo yo.

Pero esto solo es posible por la fe en Cristo y su gracia, que nos auxilia cada día cuando acudimos a esa cruz para ver su sacrificio. Por eso el apóstol Pablo dice: **“Así que vivo en este cuerpo terrenal confiando en el Hijo de**

**Dios, quien me amó y se entregó a sí mismo por mí” (Ga.2:20)**.

La desobediencia de los que somos redimidos a los preceptos de Dios nos daña, fundamentalmente a las que cometemos tal desobediencia, pero también al cuerpo de Cristo, que es la iglesia. El Señor desea presentarla pura y sin mancha en el día de Su venida. Ya que Cristo sufrió por nosotros para terminar con el pecado, debemos asumir la misma actitud, **“para vivir el resto de su vida terrenal no satisfaciendo sus pasiones humanas sino cumpliendo la voluntad de Dios” (1P.4:2)**.

En el pueblo de Israel había un juramento como pueblo de obedecer a Dios, pero también un compromiso individual. Si alguno, al oír las palabras del juramento, se creía bueno y pensaba: **“Todo me saldrá bien aunque persista en hacer lo que me plazca” (Dt.29:19)**, provocaría el mal en todo el pueblo y **“la ira y el celo de Dios arderían contra ese hombre” (v.20)**.

En nuestra situación, como hijas de Dios, habiendo recibido la salvación por gracia por el gran amor de nuestro Señor, debemos considerar, cada día, que hemos muerto con Cristo para vivir una nueva vida; Su amor debe impulsarnos más que el saber que perdemos su bendición.

Para hacer morir nuestro yo, es decir, nuestros deseos carnales, no debemos alimentar esos deseos; desechando todo lo malo y sucio para aceptar con humildad la Palabra. De esa manera, ella va a obrar con poder en nuestras vidas (**Stg.1:21-22**).

## 2. AMAR AL SEÑOR NUESTRO DIOS Y A NUESTRO PRÓJIMO

Si amamos a Dios, debemos mirar y amar a nuestro prójimo como lo hizo Jesucristo cuando caminó en este mundo.

Viendo la multitud desorientada, sin saber para dónde ir, como ovejas sin su pastor, tuvo compasión de ellos y comenzó a enseñarles muchas cosas **(Mr.6:34)**.

A veces nos quedamos contemplando las personas y comentamos lo confundidas que están, pero no surge esa compasión desde las entrañas que nos impulse a señalarles el camino.

La mirada de Jesús fue completa; había una necesidad de orientación y Él la dio, enseñando muchas cosas. Y luego una necesidad física de comer, y también hizo posible que fuese suplida. En este punto muchas veces claudicamos nosotras, cuando muchos muestran su necesidad física pero no aceptan su necesidad espiritual. Entonces pensamos que las personas se aprovechan de la bondad de los cristianos.

No conocemos los propósitos de Dios con esa persona; a nosotras se nos manda mostrar el amor y compasión de Cristo en cuanto sea posible: **“Por lo tanto, siempre que tengamos oportunidad, hagamos bien a todos, en especial a los de la familia de la fe” (Ga.6:10 NTV)**.

Cuando un intérprete de la ley, para probarle, le preguntó a Jesús qué debía hacer para heredar la vida eterna, el Señor, que no había venido para abolir la ley sino para cumplirla, le preguntó a este hombre qué leía él en la ley, ya que era conocedor de ella. Y él le respondió: **“Amarás al Señor tu Dios con toda tu alma, y con todas tus fuerzas, y con toda tu mente y a tu prójimo como a ti mismo”**.

El Señor le dijo que había respondido bien, que ahora debía hacerlo para tener vida. Y aquel hombre, para justificarse a sí mismo dijo: “¿quién es mi prójimo?”

Entonces, el Señor relata la historia de aquel samaritano, tan conocida; cómo fue movido a misericordia por un hombre que había caído

en manos de ladrones, descendiendo de Jerusalén a Jericó, y lo habían dejado medio muerto. Ya habían pasado por allí un sacerdote y un ayudante del templo, y siguieron de largo, pero el samaritano se acercó. Curó sus heridas, lo puso sobre su propio burro, lo llevó a un alojamiento y cuidó de él.

Ante la punzante pregunta de Jesús: ¿Cuál de los tres te parece que fue el prójimo del hombre atacado por los bandidos? El hombre contestó otra vez bien: **“El que mostró compasión”**. Luego, Cristo vuelve a recalcar el concepto: **“Así es, ahora ve y haz lo mismo”**.

Conocemos lo que el Señor quiere de nosotras, debemos ejercitarlo con nuestro prójimo. Conocerán que somos discípulas de Jesús cuando amamos como Jesús amó. Cuando ejercitamos la misericordia como Él lo hizo estando en este mundo, y como lo hace cada día intercediendo por nosotras ante el Padre.

El amor desinteresado y que no se cansa de dar, viene de Él; por eso debemos fijar nuestros ojos en Cristo y no claudicar. Y cuando las contradicciones aparecen y sentimos que nuestro servicio de amor ha sido en vano, no nos olvidemos que el Señor dijo: **“Les aseguro que todo lo que hicieron por uno de mis hermanos, aun por el más pequeño, lo hicieron por mí” (Mt.25:40)**.

Por lo tanto, todo lo que hagamos debe ser hecho de corazón, como para el Señor, sin pensar cómo nos aceptan o qué dicen los demás de nosotros **(Col. 3:23)**.

Dios trabaja en nosotras y nos da el deseo y el poder para que hagamos lo que a Él le agrada: Su voluntad. Hagamos todo sin quejarnos y sin discutir, para que nadie pueda criticarnos. Llevemos una vida limpia, intachable como corresponde a Hijos de Dios en medio de una generación torcida y depravada. En medio de los cuales brillamos como las estrellas en el firmamento **(Fil.2:15)**.

Quiere Jesús que yo brille mientras que viva aquí... 

# UNA ESPERANZA VIVA

Por Pilar López de Corral



Estás pasando por alguna prueba dura? ¿Por algún sufrimiento intenso? Deseo que estas líneas te ayuden a enfocarte en Dios, quien permite y controla todo lo que sucede en la vida de sus hijas, para provecho espiritual.

Los creyentes a los que se dirige el apóstol Pedro en su primera carta, estaban sufriendo una gran persecución a causa de su fe y sus creencias en la persona de Jesús. Eran gentiles y judíos convertidos a Cristo, que vivían en Roma en tiempos de Nerón, emperador romano.

Debido a su ambición por construir una Roma más moderna y más cosmopolita, Nerón prendió fuego a la ciudad. Cuando se dio cuenta del desastre que había provocado y vio a la población a punto de sublevarse por haber perdido sus casas y su valioso patrimonio, echó la culpa a los cristianos, lo cual intensificó la persecución que venían sufriendo por causa de su fe.

Esto causó que tuvieran que huir, perdiendo sus hogares y sus propiedades, y buscar refugio en otras ciudades de Asia, lo cual tampoco les proporcionaba una seguridad completa, pues seguían estando bajo gobierno romano. En estas circunstancias tan hostiles, Pedro les escribe la carta que conocemos como “Primera epístola universal del apóstol Pedro”, para darles la perspectiva correcta del porqué estaban sufriendo tan duramente, y animándoles a perseverar en la fe y a ser fieles a las demandas del Evangelio; **teniendo a Cristo como modelo de sufrimiento y fidelidad, y mirando más allá de sus pruebas y del tiempo presente** para, en vez de ello, enfo-

carse en el tiempo de la consumación de todas las cosas, cuando Cristo sea manifestado en su venida rodeado de gloria.

Dos mil años después, nuestra situación no se aleja mucho de la de entonces. La Iglesia de Cristo hoy sufre persecución a muerte en muchos lugares, no muy alejados de nosotras, por su fe en el Salvador.

En general, el dolor y el sufrimiento son comunes a la humanidad entera, porque vivimos bajo la maldición del pecado, y el gobernador del sistema de este mundo es el mentiroso y el homicida llamado diablo y Satanás.

Sin embargo, a sus hijos Dios nos ha dado la perspectiva correcta del sufrimiento y de su valor, por medio del ejemplo de Cristo y de su Palabra, que nos anima a asumirlo como un medio para crecer en santidad, a la vez que damos testimonio a otros de nuestra fe, y traemos gloria a su Nombre.

Fijémonos cómo Pedro anima y fortalece la fe de los receptores de su carta, animándolos a confiar en las promesas de Dios y en la esperanza de la venida de Cristo.

**“Bendito el Dios y Padre de nuestro Señor Jesucristo, quien según su grande misericordia, nos ha hecho nacer de nuevo a una esperanza viva, mediante la resurrección de Jesucristo de entre los muertos” (1P.1:3).**

Es debido a la extraordinaria misericordia de Dios, y sus ricas y abundantes bendiciones, que Pedro prorrumpe en una alabanza y reconocimiento de su bondad, glorizando al Dios y Padre de nuestro Señor Jesucristo, a través del cual recibimos toda bendición espiritual, e implícitamente las materiales.

Este debe ser nuestro profundo deseo: exaltar

Su Nombre siempre, sean cuales sean nuestras circunstancias, porque, como bien dice en su Palabra, **todo ayuda a bien** según los propósitos eternos de Dios, para ti y para mí. Fue por su perfecta y abundante misericordia que nos hizo nacer de nuevo. Ni tú ni yo merecíamos otra cosa que no fuera la condenación eterna, debido a nuestro pecado; sin embargo, movido por su bondad, nos dio lo que **no merecíamos, el perdón de nuestros pecados, y una esperanza viva.**

Esta esperanza es viva, es firme y es segura, porque descansa en la obra y la resurrección de Cristo, la cual garantiza nuestra salvación. Esta esperanza viva apunta a la **herencia** prometida, que nos aguarda en el cielo, es decir, nuestra salvación completa, que contiene todas las promesas dadas por el Padre, una vida perfecta y eterna disfrutando del gozo de la presencia de nuestro grande Salvador, junto con los fieles de todos los tiempos.

Es una herencia **incorruptible**, que no puede deteriorarse ni destruirse; es inmaculada o **incontaminada**, lo que significa que no tiene tacha ni mancha alguna; y es **eterna**, porque está reservada en el cielo, para todos los que hemos sido redimidos por Cristo. Además de poseer la esperanza de esta herencia eterna, tenemos la promesa de ser **guardados y protegidos por Dios mediante la fe**, que nos fue dada por gracia cuando creímos.

**“Porque por gracia habéis sido salvados por medio de la fe, y esto (la fe) no de vosotros, sino que es don de Dios” (Ef. 2:8).**

Uno de los propósitos del sufrimiento es purificar nuestra fe, **como se purifica el oro para que no tenga impurezas, y que sea hallada que resulta en alabanza gloria y honor en la revelación de Jesucristo** (1 P. 1:7).

El poder de Dios nos guarda, **nos protege y nos ayuda, mediante la fe, para la salvación que está preparada para ser revelada en el último tiempo** (v.5).

¡Qué ánimo trae a nuestra vida saber que nuestra salvación descansa y está segura en Dios nuestro Padre! Él es el que nos ayuda a perseverar en medio de nuestras pruebas y sufrimientos, mientras estemos en este mundo.

¡Cuán agradecidas debemos estar a nuestro Padre! Y ¡cómo debemos alabar su Nombre! Porque nuestra **salvación** está guardada y segura en sus manos; nuestra **perseverancia**, tanto en los días buenos como en los malos, está garantizada por su eterno poder.

A nosotras nos queda alimentarnos de su Palabra cada día, cuanto más tiempo le dediquemos, mejor; llenar nuestra mente de ella, sin desanimarnos porque nos resulte difícil entenderla, como quisiéramos. El secreto está en insistir, leerla una y otra vez, cuantas más veces leamos el mismo pasaje, más provecho le sacaremos.

**“Desead como niños recién nacidos, la leche pura de la palabra, para que por ella crezcáis para salvación” (1 P. 2:2).** 

\*Los textos bíblicos proceden de la Biblia de las Américas.



---

***Dios nos ha dado la perspectiva correcta del sufrimiento y de su valor, por medio del ejemplo de Cristo***

---

# Los beneficios del kéfir

Por Eduarda Lerma - Consejera en Alimentación y Dietética



El kéfir es una bebida láctea fermentada rica en levaduras y bacterias probióticas.

Tomado con regularidad es un alimento nutricional excelente para nuestra salud.

- Ayuda a combatir la osteoporosis.
- Es un excelente alimento para prevenir la diarrea y la gastroenteritis.
- Algunos estudios científicos han mostrado que el Kéfir puede impedir el crecimiento de ciertas células tumorales.

## PROPIEDADES

El kéfir aporta microorganismos vivos que nos ayudan a restablecer el equilibrio de la flora intestinal y la mantienen en un estado saludable. Ayuda a proteger la mucosa del intestino y a repoblar la flora intestinal.

Es rico en proteínas de un gran valor biológico.

Rico en minerales como calcio, magnesio, fósforo y zinc, nos aporta vitaminas del grupo B, vitamina A y vitamina K.

El kéfir es un alimento alcalino que ayuda a equilibrar el pH, contrarrestando a los alimentos ácidos (como la carne, los pescados, etc.).

A diferencia del yogur, que también es un alimento que se obtiene de la fermentación de la leche, el kéfir tiene una doble fermentación ácido-alcohólica. Esta doble fermentación afecta a la albúmina y a la caseína de la leche, lo que hace que el kéfir sea más fácil de digerir y tolerar que otros alimentos lácteos. Los nutrientes que nos aporta son similares a los del yogur.

## BENEFICIOS DEL KÉFIR

Incorporando el kéfir regularmente a nuestra dieta mejoraremos nuestra salud por los múltiples beneficios que nos aporta, entre ellos:

- Mejora la permeabilidad del intestino.
- Puede ayudar a reducir el riesgo de padecer la diabetes tipo B.
- Fortalece el sistema inmunológico.
- Mejora diferentes patologías de la piel como el acné, dermatitis, etc.
- Ayuda a mantener el colon en un buen estado de salud.

## PRODUCCIÓN

Hoy en día podemos encontrar el kéfir en la mayoría de los comercios y tiendas de dietética, pero este alimento es muy fácil de producir de forma casera.

Lo primero es conseguir el hongo. Lo podemos comprar o quizás algún conocido nos lo pueda regalar.

El hongo se introduce en un recipiente de cristal. Se le añade la leche, esta suele ser de origen animal de cabra, vaca, oveja, pero también podemos hacerlo con bebidas vegetales de arroz, coco o soja, o incluso añadir agua o té. Pero en este caso las propiedades nutricionales no serán las mismas.

Se cubre el recipiente con un paño de tela, ajustándolo al envase con una goma o lazo, y se deja que fermente durante alrededor de 24 horas a temperatura ambiente. Una vez pasado este periodo de tiempo, colamos el líquido y ya tenemos nuestro kéfir listo para tomar.

Al ser un poco ácido podemos añadirle azúcar, miel o algún otro endulzante. Está muy sabroso con un poco de fruta y trocitos de nueces. Lo ideal sería tomarlo en el desayuno, en la merienda o como tentempié, fuera de las comidas principales.

Para volver a producir el kéfir, debemos poner nuevamente leche en el envase y repetir el proceso. Si por alguna razón no queremos seguir produciendo este alimento, congelaremos el hongo, ya que, si no, este moriría para cuando queramos volver a producir nuevamente.

Se recomienda que el hongo no se ponga en contacto con cloro o agua del grifo.



# VACUNAS

Por Alicia Trovato de Úngaro - Tocoginecóloga

Una vacuna es una preparación destinada a generar inmunidad adquirida contra una enfermedad, estimulando la formación de anticuerpos.

Los anticuerpos son proteínas producidas por el sistema inmunitario del cuerpo humano cuando detecta sustancias dañinas, llamadas antígenos. Ejemplos de antígenos son los microorganismos, tales como bacterias, hongos, parásitos y virus o sustancias químicas.

Las vacunas se utilizan para reforzar el sistema inmunitario y prevenir enfermedades graves o potencialmente mortales.

## ¿CÓMO ACTÚAN LAS VACUNAS?

Las vacunas le “enseñan” al cuerpo cómo defenderse cuando microorganismos, como virus o bacterias, lo invaden.

Las vacunas exponen al organismo a una cantidad muy pequeña y muy segura de virus o bacterias que han sido debilitados o destruidos.

El sistema inmunitario de la persona vacunada, aprende así a reconocer y atacar la infección si está expuesto a ella.

Como resultado de esto, la persona no se enfermará o puede tener una infección más leve. Esta es una forma natural de hacerle frente a las enfermedades infecciosas.

Actualmente, están disponibles cuatro tipos diferentes de vacunas:

- Las vacunas de **virus vivos** utilizan la forma del virus debilitado o atenuado. Por ejemplo: La vacuna contra el sarampión, parotiditis (paperas), rubéola (triple viral) y la vacuna contra la varicela (viruela).
- Las vacunas **inactivadas** se hacen de una proteína u otros pequeños fragmentos tomados de un virus o bacteria. La vacuna contra la tos ferina (tos convulsa) es un ejemplo.
- Las vacunas **toxoides** se llaman así porque contienen una toxina o químico producido por la bacteria o virus. Estas vacunas hacen inmune al organismo evitando los efectos dañinos de la infección, en lugar de la infección en sí. Algunos ejemplos son las vacunas antidiftérica y antitetánica.
- Las vacunas **biosintéticas** contienen sustancias artificiales que son muy similares a trozos de virus o bacterias. La vacuna contra la hepatitis B es un ejemplo.

## ¿NECESITAMOS LAS VACUNAS?

Después del nacimiento, durante algunas semanas, el bebé está protegido naturalmente, por la protección que le transmite la madre a través de la placenta antes del nacimiento. Después de un corto tiempo, esta protección natural desaparece. Las vacunas ayudan al sistema inmunológico del cuerpo a combatir en forma más rápida y eficaz, infecciones provocadas por gérmenes o virus, ayudando al cuerpo a reconocer los gérmenes para atacarlos nuevamente si regresan.

El término “gérmenes” se refiere a bacterias, virus, hongos microscópicos que pueden causar enfermedades.

Gracias a las vacunas, muchas de las enfermedades que eran muy comunes y potencialmente mortales o que dejaban discapacidades de por vida, han desaparecido o son poco frecuentes. Ejemplo de esto son: tétanos, difteria, sarampión, tos ferina (tos convulsa), meningitis, poliomielitis. A algunas personas les preocupa que las vacunas no sean seguras y que puedan ser dañinas, especialmente para los niños. Sin embargo, los beneficios de las vacunas superan con creces los riesgos.

Si el sistema inmunológico de una persona está débil, no debe recibir vacunas de **virus vivos**. Tampoco deben recibir vacunas de virus vivos las mujeres embarazadas, porque pueden dañar al feto.

Las reacciones alérgicas son poco frecuentes y se deben a alguna parte componente de la vacuna.

Existe un calendario de vacunación, recomendado por los centros de control, que se va actualizando, para el control y prevención de enfermedades.

## ENSAYOS CLÍNICOS

Después de que los investigadores prevén nuevos tratamientos y procedimientos en los laboratorios, se pasa a los ensayos clínicos.

Los ensayos clínicos son estudios de investigación médica para probar nuevas formas de prevenir, detectar o tratar enfermedades.

La seguridad y diversidad de las vacunas son una de las formas más seguras para ayudar a prevenir enfermedades infecciosas. Nos ayudan a protegernos no solo a nosotros, sino a nuestros seres queridos y aun a nuestro prójimo.

COMUNICANDO...

# DESDE LA REDACCIÓN



Amadas lectoras, ya hace tiempo que no nos comunicábamos con vosotas. Han pasado muchísimas cosas en este intervalo, algunas que no hubiéramos podido ni imaginar...

Pero Dios es fiel. Él es inmutable, la Roca de los siglos, que nos guarda y ayuda en cada situación que podamos experimentar. Pérdidas, obstáculos, sobresaltos... no dejemos que estas cosas alteren nuestra dirección, nuestra meta; porque esta es eterna e inefable.

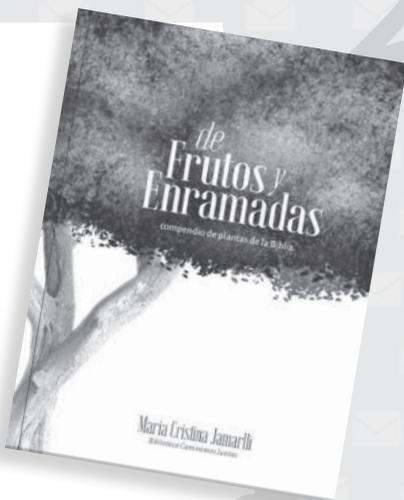
Hemos tenido que decir adiós a hermanos que fueron un apoyo insustituible a este ministerio, como D. Carlos Morris, pero sabemos que su labor no fue en vano. Aquí estamos, y seguimos intentando llevar adelante este ministerio, acordándonos de cuantos nos precedieron y a quienes volveremos a ver.

Y adelante sigue también la Biblioteca de Caminemos Juntas. Un nuevo libro de nuestra hermana **M<sup>a</sup> Cristina Jamarlli** ha visto la luz este pasado mes de junio. Su título: **“De Frutos y Enramadas”**. Es una continuación de su primer libro, muy bien recibido. A continuación os copiamos un comentario acerca del mismo que ha llegado a nuestras manos:

*“Este libro es un increíble viaje de colores, fragancias y sabores. ¡Cuánta sabiduría en Su Palabra! Que aun de un trozo de madera podemos sacar enseñanzas. ¡Qué riqueza espiritual podemos extraer de tan admirable creación! Gracias, Cristina, por estas páginas tan inspiradas y llenas de detalles del Creador.*

*¡Qué sean de bendición a sus lectoras! ¡Qué refresquen el alma! Mientras tanto esperamos la venida gloriosa de nuestro Señor, cuando aun hasta los árboles del campo aplaudirán. “Ustedes vivirán con gozo y paz, los montes y las colinas se pondrán a cantar y los árboles del campo aplaudirán” (Isaías 55:12).*

**Carolina Cuellar de Ortega, Jujuy**  
(Argentina)



Nosotros damos también las gracias a Cristina y a cada una de nuestras lectoras que han apoyado esta sección del ministerio. No hay Libro como la Biblia, pero aquellos que tienen su inspiración en él, son dignos de nuestra consideración. Os dejamos ahora con vuestras aportaciones y comentarios, que son siempre de alimento y acicate para nuestros corazones. Un fuerte abrazo, queridas lectoras.

**La redacción**



COMUNICANDO...

## DE LAS LECTORAS

*"Saludos. Esta es mi bisabuela, quien me crio, y le doy gracias a Dios por que influenció mucho en mí sobre las cosas de arriba; también a acercarme desde muy temprano a esta maravillosa revista. En estos momentos tiene 101 años. En esta imagen está leyendo las Sagradas Escrituras, para la gloria de Dios. Su nombre es María Jacinta López Cedeño".*

Yavilé Salgado (Cuba)



*"Buenas tardes, queridas hermanas. Luego de casi veinte años de recibir la revista, decidí escribirles.*

*Mi nombre es Verónica Santos. Cuando me casé, un 6 de octubre de 2001, la esposa de nuestro pastor misionero me ofreció recibir la revista Caminemos Juntas, y desde entonces la recibo. Están en una canasta a la entrada de mi casa, porque ofrezco a mujeres amigas y hermanas llevar una para su casa y disfrutar de los artículos. Yo era una joven de 21 años, feliz, y me casé con el hombre con quien llevo 19 años juntos. Tenía inseguridades, miedos, y deseaba encontrar artículos sobre el matrimonio, la crianza de los niños, etc. ¡Cómo he disfrutado de los estudios bíblicos y testimonios! Cada sección ha sido para mí crecimiento y vida, una bendición (...)*

*Dios bendiga mucho sus vidas y ministerio. Con amor en Cristo..."*

Verónica Santos Rivas (Uruguay)

*"Reciban un cordial saludo de parte de la dirección de Biblioteca Daniel Carroll Rodas, del Seminario Teológico Centroamericano. Al mismo tiempo deseamos mucho bienestar para todo el equipo que trabaja en la publicación de su revista.*

*A través de este correo queremos expresarles nuestro agradecimiento por el valioso aporte de su revista, que, gracias a su donación, durante estos años ha sido de mucha bendición para alumnos, maestros y demás usuarios de nuestra biblioteca.*

*Agradecemos nos sigan tomando en cuenta para este año, con el fin de tener completa la colección de su apreciada Revista, y así tenerla a disposición de todos nuestros usuarios.*

*Muchas gracias por brindarnos la oportunidad de contar con esta fuente de información".*

Lcda. Loyda Orozco, Directora (Guatemala)

*"(...) Aprovecho para deciros las muchas bendiciones que recibimos a través de la revista. Una la guardo en un archivo, un poco desordenado, pero que quiero tener y aprecio como un pequeño tesoro, y la otra la paso a diferentes hermanas para que también ellas reciban bendiciones por este medio.*

*Desde hace años me congreso en una iglesia Bautista en Pinto, Madrid, pero nací al evangelio en la asamblea de hermanos de calle Tembleque, Aluche, y durante dos años estuve sirviendo a tiempo completo en Nueva Luz, junto a nuestro querido Antonio Padilla, todo un privilegio. Y me da gusto ver el testimonio de mujeres que he conocido y que forman parte de mi vida (como Elisabeth Wolf...).*

*Gracias por vuestra constancia, por vuestra puntualidad y por vuestra "oportunidad" en la selección de temas. Saludos..."*

Ana (España)



*Me mostrarás la senda de la vida; En tu  
presencia hay plenitud de gozo; Delicias a tu  
diestra para siempre.*

*(Salmos 16:11)*



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