

Camínemos Juntas

NOVIEMBRE - DICIEMBRE 2021 • Nº 189



LA REVISTA CRISTIANA PARA LA MUJER DE HOY

EDITORIAL

3

ESTUDIOS BÍBLICOS

ESCUDRIÑANDO CADA DÍA...

32

El cuerpo de la humillación nuestra

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

ARTÍCULOS

La esperanza

4

Débora Fernández de Byle
Si no tenemos esperanza, no podemos tener fe.

¡Levántate y resplandece!

6

Natalia Falcón de Sese
Mírenos adelante, con ánimo y certidumbre.



Cuidadasas de su casa

8

Dioma de Álvarez
La ley de Cristo, que es el amor, nos lleva a dar sin esperar nada a cambio.

PLANTAS DE LA BIBLIA

El sándalo: siglos de madera y aroma

10

M^a Cristina Jamarlli
Vi en ese árbol, la figura del perdón...

La presencia de Jesús lo cambia todo

12

Trini Bernal
Sólo un encuentro con Jesús puede cambiar a las personas

EL MATRIMONIO Y SU PROBLEMÁTICA

Cómo afecta la depresión a nuestro matrimonio

14

G. Elisabeth Morris de Bryant
Síntomas espirituales.

INQUIETUDES JUVENILES

16

Ser creativas

Miriam Bisio
¡Qué Dios nos ayude a alinear nuestros proyectos con los suyos!



La vida en Cristo

18

Margarita Burt
¿Viven todos los cristianos esta vida abundante, victoriosa y fructífera?

De las tinieblas a la luz

20

Chelo Villar Castro
Dios quiso que las multitudes de un ejército celestial celebraran el nacimiento...

MÚSICA... Y LETRA

22

Noche de paz

M^a Luisa Villegas Cuadros
Esta composición siempre nos evocará la venida de Jesús, el hogar, la familia y una tregua en la agitada vida.

LA MAMÁ Y EL NIÑO

24

Ser "madre en Israel"

Ester Martínez Vera
Para el pueblo de Dios no hay casualidades.

PARA TI, AMIGA

26

Cuidado amoroso

Miriam M. Córdoba de Urquiza
Sólo hay refugio en tiempos de crisis.

POESÍA

27

¡Feliz cumpleaños! Señor Jesús

Anna Sanchís

LA EDAD DE ORO

28

Un Salvador compasivo

Pilar López de Corral
Jesucristo nos comprende, nos ampara y no nos deja solas.

CAPACITADAS PARA LA DISCAPACIDAD

30

La parálisis cerebral

Verónica Santos Rivas
Ora con tu hijo y por tu hijo, cuéntale del Dios maravilloso que le creó y le conoce.

MUJERES QUE DEJARON HUELLA

34

Eva Von Winkler

Gloria Rodríguez Valdivieso
Entre las pocas nobles del mundo.

PÁGINAS NAVIDEÑAS

38

SALUD

CONSULTORIO MÉDICO

36

Respuestas sanitarias a preguntas contemporáneas

Dra. Alicia Trovato de Úngaro

ALIMENTACIÓN Y SALUD

37

Educación en la alimentación

Eduarda Lerma (Consejera en Alimentación y Dietética)

Caminemos Juntas

LA REVISTA CRISTIANA PARA LA MUJER DE HOY

FUNDADORA: Gloria Q. de Morris

Año 32 • Noviembre - Diciembre 2021 • N°189

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:

Xilografía por Vivian Morris

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

Prohibida la reproducción de la portada.

Depósito Legal: J/168-1990

Publicación religiosa sin ánimo de lucro

OFRENDAS: ES84 2100 1611 1702 0003 0137

Caixabank

IMPRIME:

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

Tel:(34) 954.35.66.62

jgalvez@technographic.net

Revista bimestral



Editorial

Emanuel

"He aquí, una virgen concebirá y dará a luz un hijo, Y llamarás su nombre Emanuel, que traducido es: Dios con nosotros." Mateo 1:23

¡Qué hermoso significado! Dios con nosotros. Aquel que iba a nacer, cuyo nombre fue profetizado en Isaías 7:14, no solo viviría aquí en la tierra como "...Verbo hecho carne..." (Juan 1:14) sino que, como este nombre Emanuel describe, nos ofrecería reestablecer la comunión con Dios que se había quebrado en el jardín de Edén.

Según aquellos que conocen bien el griego, este "con" no es un simple "en compañía de" sino que tiene una connotación mucho más fuerte y profunda; expresa más una comunión íntima, "juntamente con" y "compartiendo con". El milagro de la encarnación no solo fue la concepción singular, sino el hecho de que el Dios del universo tomara el pequeño cuerpo de un bebé, un ser humano de carne y hueso con todos sus impedimentos de hambre, sed, crecimiento, incomodidad, calor, frío, trabajo, cansancio y tentaciones (aunque nunca pecó), para vivir entre nosotros asumiendo nuestra naturaleza, acercándose a nosotros en esta íntima asociación.

Dos nombres le fueron dados antes de nacer a este pequeño milagroso bebé nacido en Belén: Emanuel y Jesús. El primero describe quién es, es el Mesías, Aquel que iba a venir a este mundo, y el segundo representa aquello que iba a hacer, "el Salvador"; proveer el sacrificio requerido por Dios para salvarnos de nuestros pecados.

Para muchos, la Navidad es un tiempo de alegría y celebración, pero para otros es tiempo de tristeza y recuerdos de un pasado mejor, especialmente si han perdido a un ser querido o han atravesado tiempos duros recientemente. Pero el verdadero significado de la Navidad no se centra en reuniones familiares, regalos y menús elaborados, el mensaje central de lo que celebramos es Emanuel ha venido, Dios con nosotros. Con Él no hay más soledad, Su Espíritu vive dentro de nosotros, si hemos aceptado aquella salvación que por Su amor nos fue otorgada a través del sacrificio de Jesús, Su hijo Único.

Jesús fue, es y será eternamente nuestro "Emanuel", no solamente en su nacimiento sino aún más por su muerte y resurrección. Dios vino a nosotros en Jesús para liberarnos de la esclavitud del pecado, de aquello que nos separaba irrevocablemente de tener comunión con Él. ¡Emanuel...! ¡Qué alegría y consuelo nos da esta declaración en el anuncio de Su venida, de que Dios está íntima e individualmente "con nosotros"!

Elisabeth

La esperanza

Por Débora Fernández de Byle

I Qué hermosa palabra! No me extraña que también sea un nombre de mujer. Y es hermosa porque designa algo que también lo es; un *estado del ánimo en el cual se nos presenta como posible lo que deseamos*, así es como la define el diccionario.

Para los creyentes, sin embargo, la esperanza es mucho más que eso, porque no se trata tan sólo de un estado de ánimo que nos afecta, sino de una realidad preciosa.

No se habla mucho ni se oyen muchas predicaciones acerca de la esperanza, y sólo cuando nos asedia una situación difícil, claramente fuera de nuestro control, empezamos a pensar en ella. Sin embargo, la esperanza está ahí, en una posición de importancia vital para nosotros, los que aún estamos en este mundo, juntamente con la fe y el amor: “Ahora vemos por espejo, oscuramente; mas entonces veremos cara a cara. Ahora conozco en parte; pero entonces conoceré como fui conocido. Y ahora permanecen la fe, la esperanza y el amor, estos tres; pero el mayor de ellos es el amor” (1ª Corintios 13:12,13).

Pablo claramente señala al amor como ingrediente base y principal para la vida del discípulo de Cristo. Pero, a continuación, en esta lista de componentes para una vida santa, tenemos la fe y la esperanza, ambas también necesarias, ambas intrínsecamente unidas.

Mucho se ha dicho de la fe, y con razón, porque sin ella es imposible agradecer a Dios. Pero no hemos de olvidarnos de la esperanza, que precede a la fe. En la Biblia se nos

define a la fe como “la certeza de **lo que se espera**, la convicción de lo que no se ve” (Hebreos 11:1). Y lo que se espera es la “esperanza”. Por tanto, la fe no es ni más ni menos que la certeza de nuestra esperanza. Si no tenemos esperanza, no podemos tener fe. Pero, ¿qué esperanza es esta?

Podemos tener muchas “esperanzas”, tantas como deseos tengamos. Pero la esperanza a la que nos referimos, esa esperanza del creyente verdadero, es la fuente de la cual brota nuestra fuerza vital, nuestra abundante vida interior. Se trata de la esperanza que siempre tiene en mente las maravillas de Dios, lo que Él ha hecho en la creación, su amor incondicional con su pueblo, ¡su amor inconmensurable por el hombre! sus misericordias sin límite... Y por ello, **espera siempre lo mejor, porque sabe que Dios interviene en la vida de los suyos, y su intervención es siempre maravillosa.**

Todos pasamos por circunstancias difíciles en nuestra vida, y todos hemos recibido el consejo precioso de nuestros hermanos: “Ten fe, sigue adelante, no pierdas la esperanza...”. Y es un consejo acertadísimo, porque sin esperanza, como hemos dicho, no puede haber fe. Pero se trata de una esperanza que lo impregna todo, que llena los rincones más recónditos de nuestra vida. ¡Esperamos en Dios! Como leemos una y otra vez en los salmos. Y esperar en Dios significa estar atentos a Él, a sus palabras, convencidos de que lo que Él dice y lo que Él va a hacer es siempre perfecto; bueno y adecuado para nosotros.

El que sigue a Cristo porque cree en Dios, está lleno de esperanza. Desde la esperanza

Si no tenemos esperanza, no podemos tener fe

superlativa del cielo, un futuro sin final con un Dios todopoderoso y bueno (¡qué maravilla!), hasta la esperanza “de andar por casa”, con la que enfrenta las pequeñas cosas de cada día, sabiendo que si hemos estado atentos a nuestro Señor y nuestro corazón ha intentado agradecerle en todo, su cuidado está garantizado, porque su amor lo impele a querer siempre lo mejor para nosotros.

¿Por qué, entonces, no vemos más alegría y gozo en nuestras vidas, en nuestras congregaciones? **Quizás no esperamos en Dios tanto como debiéramos, tanto como creemos...** Y muchas veces oímos aquello de “no tengo suficiente fe...”, “necesitamos más fe...”, cuando quizás entenderíamos más claramente nuestro problema, nuestra carencia, si dijésemos: “Me falta la esperanza, no espero en mi Señor... porque confío más en mis propias fuerzas... y estas me han fallado”. Ese es el centro del problema.


En la primera carta a los Tesalonicenses, Pablo nos insta a que no nos entristezcamos “como los otros que no tienen esperanza”. ¿Quiere decir esto que el seguidor de Cristo nunca se debe entristecer? Claro que no. Pero la tristeza del que cree es diferente. No nos entristecemos con amargura y desesperación, sino con esperanza en que nuestro Dios está en control, sabe lo que necesitamos, y desea siempre lo mejor para nosotros. Así pues, nuestra tristeza está llena de esperanza, sabiendo que Dios tiene un propósito con ella, y que nuestras vidas se enriquecerán si mantenemos los ojos en Él.

Pero, ¿cuál es nuestra parte en cuanto a esta esperanza preciosa y fuente de vida que Dios nos da? Principalmente, dos co-

sas: firmeza y constancia.

Dice en Colosenses: “Y a vosotros también... ahora os ha reconciliado...si en verdad permanecéis fundados y firmes en la fe, y **sin moveros de la esperanza del evangelio** que habéis oído, el cual se predica en toda la creación que está debajo del cielo” (1:21-23). Si nuestra esperanza aparece y desaparece, si a veces esperamos en Dios, descansamos en Él, pero otras veces (normalmente cuando las circunstancias son decididamente desfavorables) no, esa vida abundante que el creyente de verdad conoce, no existe. Nuestra esperanza en las bondades de Dios, en su amor, en sus promesas y en su poder ilimitado, no puede vacilar, si queremos una vida plena.

Pablo da gracias a Dios por los tesalonicenses, porque se acuerda de la obra de su fe, del trabajo de su amor y de **su constancia en la esperanza en el Señor Jesucristo** (1ªTs.1:2,3). Podemos ser constantes en nuestra esperanza, aunque las circunstancias lo pongan realmente difícil, porque esa esperanza está fundada en la Roca, que es nuestro Señor Jesucristo. ¿En quién más confiaremos? Él es el dador de la fe, y también el sustentador de nuestra esperanza. ¡Gracias, Señor!

Y el Dios de esperanza os llene de todo gozo y paz en el creer, para que abundéis en esperanza por el poder del Espíritu Santo (Romanos 15:13). 

¡Levántate y resplandece!

Por Natalia Falcón de Sese

*¡Levántate y resplandece, que tu luz ha llegado!
¡La gloria del Señor brilla sobre ti!
Mira, las tinieblas cubren la tierra,
y una densa oscuridad se cierne sobre los pueblos.
Pero la luz del Señor brillará sobre ti;
¡Sobre ti se manifestará su gloria!
(Isaías 60:1-2)*



¡Levántate!

Este es un llamado personal a levantarnos del sueño. Es un llamado a salir de la comodidad del lugar de reposo y ¡levantarnos! ¡Es un llamado a ponernos de pie!

Un nuevo día llega y con él, una nueva oportunidad para comenzar de nuevo. Renovando nuestras fuerzas en Dios, ¡para levantarnos una vez más! ¡Hoy es tiempo de despertar espiritualmente! Tiempo de ponernos de pie y decir: “¡Señor, heme aquí!”

Como mujeres cristianas, hay mucha tarea por realizar. Nuestro mundo está atravesado por el dolor, la tristeza, la depresión, el dolor de la separación, la falta de paz, de esperanza... y tantas dolencias más.

“¡Resplandece!”

¡Toda mujer cristiana tiene la capacidad de “Brillar Intensamente”! Es tiempo de “accionar” y utilizar los maravillosos dones y recursos que el Señor ha puesto en nuestras manos ¡para que su gloria brille en nosotras!

Dios puede utilizar a todas aquellas mujeres que deseen de corazón servirle, que estén dispuestas a entregar su tiempo, sus capacidades, sus dones, sus talentos, sus recursos, sean pocos o muchos. En las manos de Dios, todo obra para bendición.

Cada mujer puede mostrar una preciosa luz que deja ver su intensidad en medio de la densa oscuridad. Una luz intensa que no se puede ocultar. Tener esta Luz es maravilloso, ¡porque miles pueden ser alumbrados!

¡Brillar intensamente es resplandecer! ¡Irradiar con fuerza la Luz que ha llenado nuestra vida! ¿Y cuál es esa Luz? podrías preguntarte.

“Tu luz ha llegado”

La Luz que ha venido a este mundo, aquella Luz Verdadera, se llama Jesucristo. Quienes hemos permitido que Él llene nuestro corazón, hemos podido experimentar cómo su luz ha llenado cada rincón de nuestro ser.

“Aquella luz verdadera, que alumbró a todo hombre, venía a este mundo” (Juan 1:9). No se trata de un brillo propio... ¡se trata de la luz de Cristo en nosotras!

¡Es la luz de Cristo la que el mundo verá reflejada en nuestras vidas!

La luz de Cristo es una luz tan intensa que no se puede esconder. “Jesucristo es el mismo ayer, hoy y por la eternidad” (Hebreos 13:8). ¡Siempre ha brillado en este mundo, a lo largo de toda la historia de la humanidad! Y continuará brillando a través de personas dispuestas a mostrar el resplandor de su amor.

Cuando imitamos el ejemplo que Cristo nos ha dejado para seguir, su Luz brilla en nosotras, y otros pueden ver el reflejo de Cristo en nuestras



PALABRAS DIRIGIDAS A JERUSALÉN... ¡PALABRAS QUE HOY HABLAN A MI VIDA TAMBIÉN!



acciones, actitudes, en la forma en que nos desenvolvemos ante las circunstancias que la vida cotidiana nos presenta.

“¡La gloria del Señor brilla sobre ti!”

“Y aquel Verbo fue hecho carne, y habitó entre nosotros (y vimos su gloria, gloria como del unigénito del Padre), lleno de gracia y de verdad” (Juan 1:14).

Cristo, en su caminar por este mundo, desplegó el brillo de la Gloria de Dios. Cada acto de amor, de humillación, de entrega total; cada milagro, cada lágrima suya, cada palabra, cada toque de su mano, cada silencio... fueron destellos de su gloria.

Él es la luz que ha venido personalmente a iluminar el corazón oscuro de cada ser humano.

Y cada una de nosotras, puede ser un canal de bendición para que otros lleguen a conocer a Cristo y puedan ser alumbrados por Él.

Ese mismo Cristo, lleno de gracia y verdad, quiere iluminar nuestras vidas y hogares en este presente.

Si hemos sido bendecidas de esta manera, lo mejor que podríamos hacer es compartir esto tan importante que nos ha sucedido, con otras personas que necesitan ser alumbradas.

“Mira, las tinieblas cubren la tierra, y una densa oscuridad se cierne sobre los pueblos”

¡Enciende tu luz en la oscuridad! Todo nuestro planeta ha sido cubierto por una densa oscuridad... nuestra tierra sufre, llora, clama en medio de negras tinieblas. ¿Acaso alguien puede negarlo? Miles, hoy, claman por ser alumbrados... Estamos viviendo tiempos oscuros, donde la sombra de la muerte parece cada vez más cercana, más grande, más intensa. Sin embargo, como creyentes sabemos con certeza que ¡sólo es una sombra! Sabemos que nuestros tiempos están en las manos de Dios. Sabemos que la muerte no tiene poder sobre nosotras. Sabemos que la muerte ha sido vencida por Cristo en la cruz. Eso nos da paz y seguridad. Podemos mirar al futuro y tener la certeza de una vida eterna con el Señor.

Un tiempo de un disfrute eterno.

Sin embargo, no todas las personas hoy experimentan esta paz y esta tranquilidad que nosotras tenemos.

El mundo necesita esperanza, necesita paz, necesita consuelo y sanidad espiritual...

“La luz del Señor brillará sobre ti”

Nosotras estamos en este mundo, afectadas por los mismos problemas que las demás personas. Sin embargo, contamos con recursos poderosos como la oración y la lectura de la Palabra de Dios. Poder hablar con Dios es algo sobrenatural, tenemos un canal de comunicación abierto directamente hacia Él. Y leer su Palabra es escuchar directamente su voz. ¡Qué gran privilegio! ¡La luz de Cristo trae esperanza en medio de tanta oscuridad!

“Otra vez Jesús les habló, diciendo: Yo soy la luz del mundo; el que me sigue, no andará en tinieblas, sino que tendrá la luz de la vida” (Juan 8:12).

¡Esta es nuestra Luz! ¡La Luz de la Vida! ¡Vida eterna que hemos recibido por gracia!

¡Qué sería de nosotras sin esta esperanza!


“¡Sobre ti se manifestará su gloria!”

Cuando mostramos la Luz de Cristo en nuestra vida, resplandece en nosotras la Gloria de Dios. La Gloria de Dios es todo lo maravilloso de Él. Todo aquello que ni siquiera podemos describir de Él.

Ver la gloria de Dios, es ver a Dios obrando maravillosamente. Sin poder comprenderlo, sin poder entender... Es creer en Él deseando conocerlo aún un poco más.

¡Hay tantas áreas de nuestra vida deseando ver en ellas el obrar milagroso de Dios!

Hoy Dios nos recuerda: Jesús le dijo: *¿No te he dicho que si crees verás la gloria de Dios?* (Juan 11:40).

¡Levántate y resplandece! ¡Sobre ti se manifestará su gloria! 

Cuidadosas de su casa

Por Dioma de Álvarez



uando el apóstol Pablo escribía su carta pastoral a Tito, “verdadero hijo en la común fe”, sabía claramente a lo que éste se enfrentaba: un trabajo pastoral, en un lugar difícil cuyos habitantes eran de una baja moral. El retrato de los cretenses, trazado por su propio profeta y confirmado por el apóstol, no es nada halagador. “Los cretenses, siempre mentirosos, malas bestias, glotones, ociosos” (Tito 1:12). Los rasgos más o menos destacados del hombre natural, no se borran de inmediato con la conversión. Los cristianos en Creta tendrían estas mismas debilidades. Unos permanecerían más inclinados a la mentira, otros a la pereza o al orgullo. Cada hijo de Dios debe aprender a conocer sus propias tendencias y luego velar, con la ayuda del Señor, para no permitir que se manifiesten.

Dadas las circunstancias, Pablo dice: “Repréndelos duramente para que sean sanos en la fe”. La reprensión junto con la doctrina sana, con la plena convicción de que vida y doctrina han de ir juntos; así exhorta a diferentes grupos en la congregación: hombres y mujeres mayores, los jóvenes y los siervos.

En lo que concierne a las mujeres, se les dice que las de mayor edad deben enseñar con el vestir y el actuar, y cita varias cualidades éticas dignas de mujeres que profesan la piedad. Pero en esta ocasión quisiera referirme a una de ellas: “Cuidadosas de su casa” (Tito 2:5a). Dice que son las hermanas de mayor edad las que deben enseñar a las más jóvenes estas cualidades.

“**Cuidadosas de su casa**”, en griego es *oikourgos*, que significa literalmente “trabajando en casa” (*oikos*, casa, morada, y una raíz de *ergon*, trabajar). W. Vine refiere que algunos manuscritos tienen *oikouros*, “vigilante o cuidadora de la casa” (de *oikos* que es casa y *ouros*, guardador). Esta última acepción me llama poderosamente la atención, pues cuidar la casa implica “guardarla”. Tal vez inmediatamente que escuchamos lo de trabajar en casa, a nuestra mente llegan las labores domésticas diarias de preparación de alimentos, limpieza y buen orden. Claro está que la frase conlleva estas responsabilidades; pero, como podemos observar, implica eso y mucho más. Entraña una actitud de vigilancia en el desenvolvimiento de todo lo que está bajo nuestro techo; implica que allí tenemos el alto honor y privilegio de servir al Señor como esposa y como madre. **Somos nosotras responsables ante el Señor de vigilar las visitas, las conversaciones y las actividades que allí se realizan.** El apóstol Juan exhorta a la “señora elegida” a no recibir en su casa a aquellos que enseñaban falsas doctrinas (2 Jn. 10,11).

El trabajo en el hogar implica estar alertas. Cuando síntomas de apatía e indiferencia en las cosas espirituales aparecen en nuestra casa, debemos tomar medidas urgentes, pues es muy seguro que los corazones se están alejando del Señor y tristes y amargas consecuencias llegarán a la familia. El altar familiar donde la Palabra sea el centro y las oraciones se eleven al trono de la gracia, demandará de nosotras un “trabajo”, una lucha espiritual para que aquel esposo inconverso o creyente carnal y mundano no sea una piedra de tropiezo

para realizar esta actividad o para que las distracciones, el entretenimiento o la pereza no nos enreden y el tiempo para dedicar a conocer más a nuestro Señor sea reemplazado por otras cosas.

La vigilancia necesaria sobre los hijos, desde que lo acunamos en el vientre y en todas las etapas de sus vidas: el inquieto pequeñín lleno de preguntas y curiosidades; el joven en su febril adolescencia, lleno de inseguridades y cuestionamientos; y aun aquel hijo que ya adulto ha decidido formar un hogar, también necesita de palabras llenas de gracia y sazonadas con sal en muchas ocasiones. El cuidado debe comenzar con nosotras en lo personal; hemos de vigilar nuestra devoción y entrega al Señor, no olvidemos que la infidelidad de los padres a menudo expone a sus hijos a los peligros del mundo.


La demanda es mucha. Pero fiel es el Señor que nos ha encomendado esta obra **para Su gloria y para que su Palabra no sea blasfemada**. Recordemos que es un verdadero y arduo trabajo espiritual, no es una lucha contra carne y sangre, es contra huestes espirituales de maldad que harán oposición continua.

Una mujer cuidadosa de su casa vigilará no sólo a sus hijos sino también a su marido. Llevará al trono de la gracia a su prójimo más cercano, su esposo; no divulgará sus faltas, sino sabiamente abrirá sus labios a Aquel ante cuyos ojos todas las cosas están desnudas y abiertas, y conoce lo que hay en el corazón del hombre. Velará no sólo por su bienestar físico, el cuidado de su alimentación y vestido como la mujer virtuosa de Proverbios 31, sino también “considerará los caminos de su casa” (Proverbios 31: 27a). Es decir, que mantendrá contacto personal con los asuntos de su casa (incluidos los de su esposo) y no perderá el tiempo, ni se enredará en actividades superficiales e improductivas.

Vivimos en tiempos muy difíciles, cuando el rol de las mujeres en la casa es desestimado por esta sociedad post moderna, donde el individualismo corroe el corazón de los hombres y el feminismo proclama a todas voces que el trabajo en el hogar es una actividad degradante. No ha de ser así entre nosotras, pues debemos cumplir en nuestro hogar la ley de Cristo que

es el amor; la cual nos lleva a vivir para agradecer al otro, a dar sin esperar nada a cambio.

La Biblia nos muestra cuán importante es para la estabilidad del hogar que las mujeres mostremos la sabiduría que viene de lo alto.

Hombre y mujer, ambos tienen lugar en la economía de Dios, y cada vez que alguno se sale de su lugar, hay confusión y problemas. El hombre con un liderazgo en amor y nosotras bajo su dirección. Esta actitud podría verse simplistamente ante la sociedad actual como debilidad y humillación, pero ante los ojos de nuestro Dios es de gran estima. Es el modelo que el Señor nos ha dejado en Su Palabra, **obedecerlo es nuestra responsabilidad**. Roguemos a nuestro Dios que podamos ser verdaderas “guardadoras” de nuestras casas. 



Debemos cumplir en nuestro hogar la ley de Cristo, que es el amor, la cual nos lleva a vivir para agradar al otro, a dar sin esperar nada a cambio

El sándalo:

siglos de madera y aroma

Por M^a Cristina Jamarlli

... “Y la casa que tengo que edificar; ha de ser grande; porque el Dios nuestro es grande sobre todos los dioses” (2 Cr. 2: 8).
... “También los siervos de Hiram y los siervos de Salomón, que habían traído el oro de Ofir, trajeron madera de sándalo, y piedras preciosas”.
“Y de la madera de sándalo el rey hizo gradas en la casa de Jehová y en las casas reales, y arpas y salterios para los cantores; nunca en la tierra de Judá se había visto madera semejante” (2 Cr. 9: 10,11).



La botánica me informa que es un árbol de la familia de las sandaláceas, cuya madera, que es fragante y de grano fino, se emplea extensamente en el Oriente, en la manufactura de objetos de tornería y de abanicos. También se pulveriza para obtener incienso. La madera contiene una esencia que no solamente le proporciona el olor, sino que la hace inatacable por los insectos, que rehúyen su aroma. Esta esencia se utiliza en perfumería.

Los árboles de Sándalo se cortan cuando tienen unos 20 años de edad y alrededor de tres decímetros de diámetro, y se abandonan en el suelo. Las hormigas blancas se comen el leño externo, que no tiene valor, pero dejan intacto el corazón, duro y fragante. Esta madera se sierra luego en pequeños trozos y se seca lentamente con objeto de que conserve el aroma. La especie más común de sándalo es el blanco. Este es un árbol pequeño de follaje persistente, con hojas semejante a las del mirto y flores en forma de capullos.

El Enciclopédico de la Biblia me da la forma “madera – espíritu” de esta particular especie de leño precioso para la construcción, traída de Ofir por vía marítima, en grandes

cantidades durante el reinado de Salomón, previamente ignorada por los israelitas. Según Josefo, esta madera se parecía a la de la higuera, pero era más clara y vistosa.

El árbol es originario de la India y de las islas orientales, de donde se exportaba en grandes cantidades a China, Persia y golfo Árabe. Es de pequeño tamaño y frondoso. Si lo había en el Líbano, es porque había sido introducido. El sándalo es mencionado en los textos sánscritos primitivos y en los de los árabes. Un temprano escrito griego lo llama “xyla sagálica” que bien puede ser una corrupción de “sandálica”. Cortada en la costa de Malabar, la madera de sándalo podía ser obtenida fácilmente por los mercaderes que acudían a comprar incienso en Ceilán, así como otros productos de la India.

Hasta aquí, fue el tiempo empleado para investigar sobre el sándalo y animarme a contar mi encuentro con este árbol tan buscado y convertido en un anhelo en mis continuos viajes al medio oriente. Había datos precisos sobre su existencia y la conservación del mismo, pero no tan cerca ni tan al alcance de los viajes familiares en busca de los hogares que quedaron en la lejana Siria.

En aquel junio de 1995, **remonté en barco**

el río Nilo, en sentido contrario a su curso normal de sur a norte, esperando llegar hasta la ciudad de Assuán, localidad egipcia en la margen derecha del mítico río de la Biblia y protagonista desde siglos de toda esta historia entre madera y aroma, que siguen vivos al paso del tiempo. El barco pasaría todo un día detenido en esa puerta al majestuoso e impenetrable desierto del Sahara. Tenía que dejar el transporte mayor para alquilar una barcaza mediana, llamada "pelucas" desde tiempos pasados, y cruzar a la margen izquierda al movimiento de una sola vela que con brisa tenue me llevaba guiada por un nativo de esa zona al que escasamente podía entender en otro dialecto de los múltiples que

enriquecen la lengua árabe. Calor imposible de creer, 57°C a comienzo del verano, pero la sequedad hace llevar el poder caminar sin cansancio. El guía buscado para orientarme, me narraba que un príncipe indio, llamado Aga Khan, había comprado una isla en esta parte donde el Nilo se abría en pequeños brazos a manera de delta, y que luego de edificar un mausoleo para él y su señora esposa, sobre la margen del río había decidido plantar en esa isla diversas especies de árboles únicos, célebres, valiosos, joyas de la botánica y toda la historia del mundo antiguo sobre ellos; allí encontraría lo que tanto busqué. Daba gracias a Dios por haberme permitido llegar, pero aún mi sorpresa fue mayor al ver que llevaba más de dos horas caminando la isla y no podía advertir ni la presencia de la especie ni un parecido a lo que yo imaginaba. El cuidador del lugar vino en ayuda y riéndose ante mi búsqueda me señaló lo que menos yo soñé: a escasos metros, casi diría que había pasado a su lado repetidas veces, estaba lo buscado. Sentí vergüenza de mi imaginación tan escasa, yo **había subestimado tanta grandeza.** Bajo, achaparrado, de es-

casas hojas y corteza agrietada, firme en su estatura particular estaba en la serena quietud de ese lugar. Acercándome a él sólo atiné a acariciar su tronco, tocar sus hojas, pero de inmediato el guardián extrae de un cinto de cuero que cruzaba su pectoral muy oriental, una daga corva, aguda y me pide que golpee el árbol, como haciendo una herida con fuerza destructora, pues de otra manera no entendería la razón por la que estaba allí. Me negué a hacerlo, no recordaba haber dañado una planta de esa madera, pero este cuidador sabía lo que hacía, pues en escasos segundos dio repetidos golpes sobre su estrecho tronco, hiriendo hasta el aire que rodeaba el lugar. Sentía que me dolía a mí su actitud, pero enseguida puso en mi mano un trozo como una astilla de esa cubierta tan valiosa. Nunca olvidaré ese momento, el tiempo se detuvo para mí, el perfume salía de la herida, la escasa madera en mi mano envolvía el lugar de un aroma sin igual. No se podía registrar nada, todo estaba prohibido, de acuerdo a reglas religiosas, sólo guardar el instante del encuentro.



Vi en ese árbol la figura del perdón; devolvía cada golpe en aroma exquisito...

Me quedé a solas unos minutos, y sentía en mi corazón la herida que hice alguna vez a mi Señor; lo llevé a la cruz y clavé sus clavos, y herí su costado, pero Él me devolvió el aroma de su preciosa existencia, me perdonó, me dio el elixir de la vida en abundancia. Vi en ese árbol la figura del perdón; devolvía cada golpe en aroma exquisito, su perdón a mi necedad no tenía precio.

Me quedé a solas unos minutos, y sentía en mi corazón la herida que hice alguna vez a mi Señor; lo llevé a la cruz y clavé sus clavos, y herí su costado, pero Él me devolvió el aroma de su preciosa existencia, me perdonó, me dio el elixir de la vida en abundancia.

Vi en ese árbol la figura del perdón; devolvía cada golpe en aroma exquisito, su perdón a mi necedad no tenía precio.

Vi en ese árbol la figura del perdón; devolvía cada golpe en aroma exquisito, su perdón a mi necedad no tenía precio.

¡¡Gracias, Señor, por tu creación infinita y por tu amor derramado en el perfume de tu insondable bondad!!



LA PRESENCIA DE JESÚS LO CAMBIA TODO

Por Trini Bernal



Hay personas a las que he conocido en un momento concreto de sus vidas y, cuando vuelvo a verlas, son completamente otras. A veces estos cambios son para bien y otras para mal.

Cuando esto ocurre suelo preguntarme ¿qué ha pasado? ¿cuál ha sido el detonante de este cambio drástico? Siempre hay una razón, una experiencia, una persona, una relación... algo hace que una persona cambie y se dé la vuelta como un calcetín.

Hay un grupo de personas en la Biblia que experimentaron un cambio tal en cuestión de días que estoy segura de que para muchos casi parecerían desconocidos. Estoy pensando en los discípulos del Maestro.

Déjame situarte donde quiero comenzar. Acompáñame a aquella última y significativa cena de Jesús con sus amigos. En aquella comida especial, Jesús trata de ponerles en antecedentes de lo que está a punto de ocurrir, algo que ya había hecho en varias ocasiones con anterioridad, pero parece que no terminan de enterarse. Y, en esta ocasión, este grupo de hombres sigue a lo suyo, pensando quién de ellos sería el mayor... ¿te lo puedes creer? Más aún, aparece Pedro en escena asegurando que será capaz de morir por la causa si fuera preciso; Jesús

tiene que pararle los pies avisándole de lo que pasaría en tan sólo unas horas. Y salen hacia Getsemaní ya con una extraña mezcla de emociones entre las que predomina una tristeza que les agota. Y a partir de ahí todo se precipita...

Jesús es apresado y no queda casi ninguno de ellos. Sólo Pedro se atreve a seguirle de lejos para terminar negando por tres veces que conoce si quiera a aquel hombre, a Jesús de Nazaret. Y llega la hora más oscura sobre nuestro planeta, aquella en la que el Dios hecho hombre se entrega a la muerte más cruel, se deja matar, por amor a la raza humana. Durante tres horas el mismo sol retiene su luz de sobre la tierra, mientras Jesucristo consuma su magistral obra de Salvación. El Maestro expira y lo hace solo, tan solo... Aquel grupo que durante tres años le siguió a todas partes, ya sólo se atreve a observar en la distancia. **Ha comenzado un vergonzoso cambio.** Ya no son tan valientes, ya no quieren ser los primeros, ya no... Sólo José de Arimatea se atreve a dejarse ver por allí para solicitar de la autoridad el cuerpo inerte de su Maestro, con el fin de darle sepultura antes del día de reposo.

Y aquellos hombres de la cena ahora están asustados, escondidos. No saben qué pensar. La decepción les está haciendo dispersarse. Ya no está Jesús.

JESUS CAMBIA

SÓLO UN ENCUENTRO CON JESÚS PUEDE CAMBIAR A LAS PERSONAS

Dos de ellos salen camino a la aldea de Emaús, aunque han oído de unas mujeres algún increíble relato de resurrección. Pero **no creen**, ellos no recuerdan las palabras que Jesús les había repetido varias veces últimamente; ellas sí las recordaron, por eso creyeron. ¡Qué importante es recordar las cosas importantes! Y estos del camino siguen tristes hasta que se encuentran con ese “desconocido” que no sabía nada de lo acontecido recientemente en Jerusalén. **Y cambian**, cambian tanto que en el momento en que reconocen a Jesús, se vuelven inmediatamente a Jerusalén para intercambiar información con los demás. “¡Hemos caminado con Jesús! ¡Hemos hablado con Jesús! ¡Está vivo!”. Un interesante interrogante empieza a colocarse sobre sus cabezas: ¿Será verdad? Este pequeño grupo empieza a ponerse muy nervioso.


Me los imagino hablando todos a la vez, tratando de comprender lo que estaba pasando, cuando de repente Jesús aparece en medio de ellos. Y la Biblia nos dice que se aterrorizaron. No era para menos, ¿verdad? Ellos le habían visto morir, estaba muerto...

Pero **las palabras del Maestro, la persona del Maestro, trae paz**: “¿Por qué estáis turbados, y por qué surgen dudas en vuestro corazón? Soy yo mismo”. Y

el terror se empieza a transformar en alegría, porque la presencia de Jesús lo cambia todo. Durante unos días el Maestro resucitado está con ellos, **y aquellos hombres temerosos y egoístas jamás volvieron a ser los mismos**. Aunque Jesús se fue al cielo, ellos ya no estuvieron tristes ni asustados, sino alabando a Dios abiertamente en el templo, mientras esperaban al Espíritu Santo prometido, porque la presencia de Jesús lo cambia todo.

Aquellos hombres y mujeres nunca jamás fueron los mismos, llegaron a ser conocidos como “los que trastornan el mundo entero”; así es, porque la presencia de Jesús, el encuentro con Jesús lo cambia todo.

No es la actividad cristiana, no es la asistencia a la iglesia, no es el servicio cristiano; no, no es nada de eso. Sólo un encuentro con Jesús puede cambiar a las personas, porque la presencia de Jesús lo cambia todo. **Si mi vida está estancada, si no progreso como debería, si algunos ministerios no cosechan fruto... ¿no será que hemos dejado a Jesús en la puerta?**

Deja que Jesús sea patente en tu vida, deja que te mire a los ojos a diario, deja que Su presencia lo inunde todo y tu vida nunca jamás será la misma, porque la presencia de Jesús lo cambia todo. 

CÓMO AFECTA LA DEPRESIÓN A NUESTRO MATRIMONIO

Síntomas espirituales

Por Elisabeth Morris de Bryant - Psicóloga Clínica



En el artículo anterior comenzamos a describir los síntomas físicos de la depresión, y asentamos formas de ayuda práctica para el cónyuge que lo está atravesando. También mencionamos que la depresión es un desorden complejo que afecta tanto lo físico como lo espiritual, y en este artículo hablaremos de cómo afecta a la parte espiritual. Algunos de estos síntomas espirituales pueden incluir pensamientos de duda en cuanto al amor de Dios y Su salvación, sentimientos de culpabilidad sin fundamento, pensar que Él los ha abandonado, falta de gozo, centrarse en sí mismo, perder un sentido de propósito, y falta de motivación para seguir adelante.

Veamos en particular algunos de esos síntomas espirituales y pensamientos que nos afectan en nuestra relación con Dios.

Si nuestra depresión nos lleva a dudar del amor de Dios y su salvación, no permitamos que ello nos lleve a dejar de leer la Palabra de Dios, ya que es a través de su lectura que podemos atacar estos pensamientos con la verdad que se nos presenta allí. Si como cónyuge no priorizamos nuestra lectura también, no tendremos aquellos versículos necesarios a la mano para confrontar sus dudas y aun el rechazo de lo que por fe previamente había aceptado. Leamos la Biblia juntos, y usemos versículos bíblicos para recordarle que Dios le ama y su salvación está segura y garantizada (Romanos 5:6-10). Hemos de recordarle que, por la muerte de Cristo en la cruz, ha sido adoptado dentro de la familia de Dios. Una relación con Él es lo

que nos da el poder para vencer (Juan 15:5) y nos trae la paz cuando estamos dispuestos a dejar todo en Sus manos (Ro. 5:1).

Si nuestra depresión es por auto lástima, comparándonos con otros y asumiendo que nuestras circunstancias son peores (a nuestros ojos) porque Dios nos quiere menos... ¡cuán erradas estamos! Asaf, en el Salmo 73, comparaba su vida recta pero simple con la vida y riqueza de los impíos, lo que le deprimía una y otra vez, hasta que “entrando en el santuario” (v.16, 17) viendo su vida y la de ellos desde una perspectiva bíblica, se dio cuenta de que no es lo que tenemos aquí lo que importa, lo material, las circunstancias... sino lo que tenemos en Él: “Fuera de ti nada deseo en la tierra ... la roca de mi corazón y mi porción es Dios para siempre” (v.25,26).

Si la depresión que muchas veces Satanás utiliza para cosechar sus mentiras en nuestra mente nos lleva a pensar que Dios nos ha abandonado y no está allí para ayudarnos, no podemos rendirnos ni permitir que nuestro esposo se rinda, dándole la victoria al enemigo del alma. Hablemos con Dios en oración, descarguemos aquello que nos desalienta, aquellas dudas, y no permitamos que el enemigo nos robe este momento con el Señor; hablemos sinceramente, como un niño a un padre, y sin distracción, que nuestros pensamientos solo se concentren en esta charla con nuestro Padre celestial. Y asimismo, como hablamos a Dios, hablemos internamente a nosotras mismas, centrando nuestra mente en las promesas de Dios. David lo hacía muchas veces en los

salmos, un ejemplo es el Salmo 42:11: “¿Por qué te abates, alma mía, y por qué te turbas dentro de mí? Espera en Dios, pues he de alabarle otra vez. ¡Él es la salvación de mi ser, y mi Dios!”. Si nuestro esposo es el que está deprimido, debemos motivarlo a que lleve todo en oración, que no deje de hacerlo; podemos estar a su lado aun si la oración es en silencio, para alentar a que lo haga y que sienta que nosotras también estamos intercediendo en oración por él.

Como creyentes también tenemos un recurso que nos ayudará por encima de todo lo anterior. Para ello, como persona depresiva **debemos auto examinarnos para ver si algo de esa depresión está relacionado con la culpa** por pecados no confesados o algún conflicto no resuelto que nos resulta una carga. Si lo hay, Dios es rápido para perdonar, y una relación reestablecida con Él nos permitirá volver a orar con confianza y apreciar sus muchas bendiciones.


Si la depresión nos lleva a perder el propósito, y nos quita el estímulo para seguir adelante, debemos motivarnos o motivarle a modificar estos pensamientos, buscando aquellas prioridades bíblicas que nos indican la importancia de asumir nuestras responsabilidades. También nos exhortan a reunirnos con otros creyentes para tener comunión con ellos, y nos ayudan a centrarnos en lo que el otro necesita en vez de encerrarnos en el mundo oscuro de la depresión y dejar las horas pasar sin esforzarnos a dar aquel primer paso.

Por último, el gozo del Señor no depende de

nuestras circunstancias, o nuestros temores infundados. Nuestro gozo proviene de Él. El apóstol Pablo en Filipenses, nos recuerda una y otra vez que debemos regocijarnos en el Señor siempre, en Su persona, Sus atributos, Su constancia en Su amor hacia nosotros proveyendo de aquella inmerecida salvación que nos provee la luz al final del túnel; una luz que el inconverso no tiene por delante para alentarlo. Sus promesas nos aseguran Su provisión y Sus planes para nosotros. No dejemos de recordar y recordarle a nuestro cónyuge que **este gozo es también nuestro testimonio, lo que nos motiva y lo que muestra al resto del mundo que sí podemos levantarnos y poner un pie delante del otro**. Él nos provee esa paz interior que nos permite confiar en Él y no desanimarnos.

“Por lo tanto, no desmayamos; antes, aunque este nuestro hombre exterior se va desgastando, el interior no obstante se renueva de día en día. Porque esta leve tribulación momentánea produce en nosotros

un cada vez más excelente y eterno peso de gloria; no mirando nosotros las cosas que se ven, sino las que no se ven: pues las cosas que se ven son temporales, pero las que no se ven son eternas” (2ª Corintios 4:16-18).

“Regocijaos en el Señor siempre ... Por nada estéis afanosos sino sean conocidas vuestras peticiones delante de Dios en toda oración y ruego, con acción de gracias. Y la paz de Dios, que sobrepasa todo entendimiento, guardará vuestros corazones y vuestros pensamientos en Cristo Jesús” (Filipenses 4: 4, 6-7). 



○

**LAS PROMESAS DE DIOS NOS
ASEGURAN SU PROVISIÓN
Y SUS PLANES PARA NOSOTROS**

○

SER CREATIVAS

Por Miriam Bisio - Psicóloga



ola. ¿Cómo están? Espero que muy bien.

Casi sin pensarlo se va terminando otro año, distinto, difícil, donde fuimos desafiadas a poner en práctica nuestra mayor capacidad de adaptación, de supervi-

vencia.

Año de sacudones, de crisis, pensarán otras. Pero... ¡¡¡hay buenas noticias!!! Tal vez deberíamos pensar en las crisis como "oportunidades"; oportunidad de cambio, de crecimiento. Sólo se requiere desplegar al máximo nuestra capacidad "creativa", ¡una facultad de la inteligencia!

La creatividad es un invento de Dios, un Dios creador, un Dios que resuelve.

La creatividad no nos lleva necesariamente a la fama, ni a la gloria, pero nos mantiene activas, nos recompensa cuando logramos algo, hecha fuera el aburrimiento que se da día a día cuando repetimos lo mismo... y entonces, si nos ponemos creativas, cada día resulta ser un día nuevo, fresco, diferente. Creatividad es potenciar lo que está, multiplicarlo, modificarlo.

El diccionario dice: **A partir de dos elementos viejos, conocidos, elaboro uno nuevo y distinto, lo adapto**; para esto necesito un contexto, que yo misma tengo que facilitar. Crear es adquirir, conseguir, para un fin determinado.

Cuando pensamos en algo creativo, automáticamente pensamos en los niños, con esa capacidad extraordinaria de crear un mundo con una caja de cartón, de entretenerse con tapitas de gaseosas, o con una pelota de trapo / papel.

La Biblia nos recomienda "ser como niños" en el modo de pensar, de confiar.

Crear significa estar vivas. Todas contamos

con esta capacidad, pero distintas circunstancias o procesos de la vida, hacen que no lo podamos expresar. Pareciera que nos vamos apagando, de a poquito, repitiendo siempre lo mismo.

Algunas veces nos distraemos en lo cotidiano, y nos da pereza intentarlo de otro modo. El estar enfocadas en los problemas nos quita la posibilidad de encontrar soluciones para lograr nuestro bienestar; **nos vamos acostumbrando a "pasarla mal"**.

La creatividad es una de las funciones cognitivas esenciales de nuestro cerebro; asocia, analiza, valora, e interpreta conocimientos que ya tenemos, para resolver más eficazmente. Esta capacidad se adiestra, se aprende.

¿Cuánto hace que algo no te da curiosidad? La rutina, lo mecánico, anula la curiosidad, el asombro.

Generalmente nos despertamos y actuamos en modo automático. La propuesta es: **que nos levantemos y vivamos cada actividad como algo nuevo**; dar gracias por la posibilidad de lavarse los dientes, despertar un día más, poder desayunar, vestirnos, estas actividades van a ser extraordinarias cuando las miremos desde otra óptica, con sorpresa, como si cada vez fuera una nueva oportunidad... Se vuelven mucho más disfrutables.

En estudios realizados, se concluye que las personas creativas:

- Asocian más y mejor los conceptos que parecen no tener ninguna relación. Se cuestionan, hay nivel alto de concentración y atención, experimentan cosas distintas, sin miedo al fracaso, se entretienen con lo que hacen, son curiosas.
- Se descubrió que el 80 % de la capacidad creativa se puede aprender, se puede adquirir; esto resulta muy alentador.

¡QUÉ DIOS NOS AYUDE A ALINEAR NUESTROS PROYECTOS CON LOS SUYOS!

“La persona que dice que no se puede, no debería interrumpir a la persona que lo está haciendo” (Proverbio chino).

Leía de una persona muy inteligente que cuando se sentía atascado en alguna problemática relacionada con su profesión, se rodeaba de personas que no tenían nada que ver con lo que él hacía. Les planteaba el tema, para que le pudieran aportar posibles soluciones, “tenía en cuenta distintas perspectivas”. Muchas veces decimos que nuestros ojos son la ventana al mundo. Cada tanto hay que revisar los vidrios, limpiarlos, porque vemos la realidad de acuerdo a nuestra percepción, que no siempre es la correcta, no siempre está enfocada en lo que corresponde, no siempre es creativa.

Por eso debemos dejar la pasividad, darle sentido a nuestra vida a través de lo que hacemos. Mirar con creatividad nos baja la ansiedad.

Mencionamos a continuación, algunas etapas de creatividad:

1) Periodo de preparación: Nos planteamos qué queremos resolver. Si esto me interesó, me despierta curiosidad y me desafía.

2) Periodo de incubación: Pensamientos acerca de que “algo está por suceder”. Se trata de este famoso dicho: “lo consulto con la almohada”. Este periodo puede durar horas, meses o años.

3) Periodo de revelación: Se acomoda la última ficha, cuando “se me prendió la lamparita” o “lo tenía en la punta de la lengua”.

4) Período de evaluación: Decido si eso que se me ocurrió me sirve, si es lo que necesito y lo pongo en marcha.

Edison decía que el 99 % es de transpiración y 1 % de inspiración. Creativas-activas, las cosas no suceden porque sí; tenemos que ocuparnos. ¡¡¡Abandonar estados que hasta ahora nos resultaron útiles, pero ya no más!!!

Ser creativas es alimentarnos de ideas, por eso es tan importante ampliar nuestros conocimientos. La Biblia dice que el Espíritu Santo nos recuerda cómo debe-

mos actuar... pero no puede recordar algo que no está, que no conocemos de antemano. Igual pasa con las ideas, no podemos asociar o crear si no incorporamos.

Desde que nacemos todo se almacena en “cajoncitos” de la mente, y somos responsables de cómo los usamos (recuerdos, información). Desechemos lo malo, lo repetitivo.


Dado que posiblemente encontremos lo que buscamos, tenemos que pensar muy bien qué queremos, qué estamos mirando, creando.

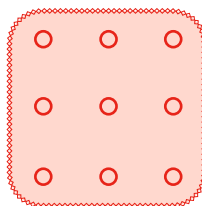
Cuentan que un buitre y un colibrí sobrevolaban el desierto. Él buitre buscaba algo muerto, podrido, para comer, y eso encontró, carroña. Mientras el colibrí buscaba néctar de una flor, y eso encontró.

Ambos **encontraron lo que buscaban**, porque de la abundancia de los pensamientos fluyen los deseos. Que Dios nos ayude a alinear nuestros proyectos con los suyos, que nos de capacidad de adaptación, ¡siendo creativas para poder lograrlo!

Al terminar de leer esto, te propongo que hagas una lista de cosas que te gustarían, que nunca te animaste ni siquiera a soñarlas, y que empieces a diseñar estrategias creativas para conseguir las; pequeños pero constantes pasos.

Te dejo una actividad para que empieces ya a desplegar tu creatividad.

Intenta unir los puntos con 4 líneas rectas sin levantar el lápiz del papel, pasando sólo una vez por el mismo lugar. 



La vida en Cristo

Por Margarita Burt

Ayer, una mujer contó su testimonio. Estaba atrapada en una frenética y destructiva búsqueda de la felicidad, yendo de fiesta en fiesta, empoderada por el alcohol. Se encontraba en una espiral descendente que la arrastraba hacia el abismo. Decía que era como tener un monstruo dentro que tenía que ser alimentado, pero que nunca estaba satisfecho. Lo que prometía satisfacerle solo le dejaba cada vez más vacío. *“En el corazón de todo hombre existe un vacío en forma de Dios que no puede ser llenado por ninguna cosa creada salvo por Dios mismo, hecho conocido mediante Cristo Jesús”* (Blaise Pascal). Anhelando significado y propósito ella se había coronado reina de su universo, hasta que la verdad la libró: ella no era la reina del universo. Solo lo es el Señor Jesús. En Él encontró mucho más que la felicidad basada en cosas; encontró el gozo de ser perdonada y amada por el Rey del Universo, quien la adoptó como hija. El Señor Jesús dijo: *“Yo he venido para que tengan vida, y para que la tengan en abundancia”* (Jn. 10:10). Esta es la vida que ella ha encontrado.

Hay muchos pasajes en la Biblia que hablan de la calidad de vida que Jesús vino a darnos. Se refieren a esta vida como la vida victoriosa (1 Jn. 5:4), la vida fructífera (Jn. 15:9), la vida de fe y descanso (Mt. 11:28, 29), y la vida en el Espíritu (Ro. 8:6-11). Entramos en ella cuando nacemos de nuevo y recibimos el Espíritu Santo. La sostenemos por medio de beber del Espíritu (Jn. 7:37-39) y vivir por fe en la Palabra de Dios (He. 11:6). El Espíritu y la Palabra siempre trabajan en conjunto para mantenernos en forma. Nuestra

responsabilidad es llenarnos de la Palabra, ejercer fe en lo que dice Dios, y mantenernos llenos del Espíritu por medio de nuestra obediencia a la Palabra.

El Señor nos habla de esta vida abundante en términos de ser las ovejas de su prado, con Él como nuestro Buen Pastor. *“Las ovejas oyen su voz; y a sus ovejas llama por nombre y las saca”*. *“El que por mí entrare, será salvo; y entrará, y saldrá, y hallará pastos”*. *“Yo soy el buen pastor; y conozco mis ovejas, y las mías me conocen... y pongo mi vida por las ovejas”*. Él tiene una relación personal con cada una, las conoce por nombre, les habla y lo siguen. Notemos que intercalados con estas palabras hermosas vienen otras que dan miedo. Hablan del ladrón, el saltador, el extraño, el asalariado y el lobo. El mismo formato del texto, intercalando frases que nos hablan de la bondad del Pastor con otras que mencionan elementos dañinos, nos dice que ésta no es una vida idílica. Hay peligro. Hay gente mala que quiere hacernos daño, pastores falsos, además del enemigo mismo, quien nos quiere devorar; pero el Señor nos asegura que nadie nos arrebatará de su mano. Estamos seguras en el amor del Padre.

Como posesión suya somos cuidadas, conocidas, amadas y valoradas. Gozamos de su provisión, protección, seguridad, dirección, compañerismo, salvación, y de la vida eterna. Estamos siempre con el Pastor. Somos suyas y Él es nuestro. Aunque formamos parte de un rebaño enorme, nos conoce personalmente, nos habla y sostiene una relación directa y personal con cada una. El buen Pastor hace felices a sus ovejas.

¿Todos los cristianos viven esta vida abundante, victoriosa y fructífera? Tristemente **tenemos que reconocer que no**. ¿Por qué será esto? Hay muchos motivos que podemos aducir. Con algunos es porque **no obedecen la Palabra**, otros **viven en el pecado**, o **no viven por fe en el amor y la sabiduría de Dios, porque no confían en Él**. Otros, como Eva, **oyen y confían en la voz del diablo**, esta voz que dice: “Dios no te ama; Dios te ha fallado; eres inútil, culpable; no eres nadie; eres feo y tonto”. Las obsesiones neuróticas también nos privan de la vida en el Espíritu: uno **teme** estar fuera de la voluntad de Dios, o dejado de la mano de Dios, o que Dios no lo haya elegido. Otros **dejan que la preocupación ahogue su relación con Dios**. Algunos viven tan ocupados con las cosas de esta vida que **no tienen tiempo para mantener la relación con el Señor**. Otros sufren por **heridas del pasado no sanadas** y viven vidas marcadas por las actitudes que proceden de estas heridas. **Jesús vino para que tengamos vida en abundancia**. Para ello, hemos de volver al Señor continuamente, y beber de Él hasta estar llenos, y mantenernos llenos. Entonces desde nuestro interior correrán ríos de agua viva: “Si alguno tiene sed, venga a mí y beba” (Juan 7:37).

¿Cuál es tu concepto de la vida abundante? ¿La ves como la siguiente descripción? Tener un ministerio exi-



toso con el reconocimiento del público, o, por lo menos, el de la iglesia. Tener un marido cariñoso, dedicado a la familia y activamente sirviendo al Señor. Tener los hijos convertidos, siendo de buen testimonio y participando en muchas actividades cristianas. Tener muchos amigos y gozar de buena reputación en la comunidad. Estar muy feliz y sentirte realizada.

¿Cuál es el concepto de Dios de la vida abundante? Es muy diferente de lo que hemos descrito arriba. Dios concibe la vida abundante como una íntima relación con Él. Se centra en amar a Dios y ser amado por Él. Es una vida de confianza en Él y obediencia. Es una vida de gozo en el Espíritu, produciendo los frutos del Espíritu y usando los dones del Espíritu para amar y servir a otros. Es una vida de pruebas y dificultades que superamos por medio de la fe en la Palabra de Dios y el amor de Dios. Es una guerra santa de conflicto y victoria sobre la carne, el mundo y el diablo. Es una vida de santidad, vivida en el mundo sin ser del mundo. Vamos por el camino estrecho, cuesta arriba, subiendo a Sión. Es una vida sumamente difícil, imposible en la carne, pero gloriosamente posible en el Espíritu Santo, porque Dios ha hecho abundante provisión para todo lo que necesitamos, en el Espíritu que nos ha dado. Esta vida victoriosa es la vida abundante que Dios desea para cada una de sus hijas. 

¿VIVEN TODOS LOS CRISTIANOS ESTA VIDA ABUNDANTE, VICTORIOSA Y FRUCTÍFERA?

“El pueblo que andaba en tinieblas vio gran luz; los que moraban en tierra de sombra de muerte, luz resplandeció sobre ellos” (Isaías 9:2).




La promesa del nacimiento de Jesús que había sido anunciada por los profetas, por fin tiene su cumplimiento en el pueblo de Belén. La aldea, que era pequeña, se había llenado de gente que había llegado para empadronarse según el edicto de Augusto César. El número de sus habitantes se había multiplicado por este hecho, así que José y María tuvieron que pasar la noche en un establo porque no tenían sitio donde hospedarse. En ese lugar humilde, donde tenían su refugio durante la noche los animales, y donde bebían, su madre tuvo que preparar la cunita en un pesebre. La grandeza con la que se había descrito a este Niño en Isaías 9:6-7, quedó oculta para el mundo en su nacimiento. Jesús el Hijo del hombre, hizo su entrada en la tierra entre los hombres en la condición más humilde, y así seguiría a lo largo de su vida; humillándose siempre, mostrando su gracia, manifestando su amor. Se humilló al hacerse hombre siendo Dios, naciendo en un establo y muriendo en una cruz, haciéndose obediente hasta la muerte... para salvar al pecador. Pero cuando Jesús bajó a la tierra para libertar a la creación del yugo del pecado, no lo hizo ni en un palacio, ni con riquezas. Además, ¿a qué personas escogería Dios para revelarse y mostrar lo que el cielo quería dar a conocer? No fue desde luego ni a las autoridades religiosas, ni a la corte de Roma, ni a Herodes. Lucas nos lo describe de manera que nuestra mente puede imaginar tales acontecimientos maravillosos, con una narrativa sencilla, pero con autoridad divina y tras una investigación diligente desde su origen. **Esta manifestación iba a ser revelada del mismo modo que transcurrió su nacimiento, humildemente**, para que aquellos que no poseían nada aquí en la tierra, despojados de bienes materiales, pudieran unirse y dar gloria a Dios.

“Había pastores en la misma región, que vela-

De las tinieblas a la luz

—
Por Chelo Villar Castro



*ban y guardaban las vigili-
as de la noche sobre sus
rebaños. Y he aquí, se les
presentó un ángel del Señor,
y la gloria del Señor los rodeó
de resplandor; y tuvieron gran
temor” (Lucas 2:8).* Belén
estaba cerca de Jerusalén. Era
un pueblo pobre, muchas de las
ovejas que se utilizaban en el
templo procedían de allí. Había
abundantes prados en sus colinas
y los pastores trabajaban día y
noche durante todo el año. A
estos pastores, y no a otros, esa
noche, mientras cuidaban sus
rebaños, un ángel fue enviado
desde el cielo. La gloria del Señor
que los rodeó, les asustó. Pero
el ángel les dijo que no tuvieran
temor, porque las noticias que
traía eran de gran gozo para todo
el pueblo. Les había nacido ese
día, un Salvador, que era Cristo
el Señor (vv.10-12). A los
humildes pastores, Dios envió un
ángel para hablarles personalmente;
los tuvo por dignos de recibir la
mayor noticia hasta entonces
recibida. ¡Qué suceso tan
extraordinario y qué manifestación
gloriosa! El anuncio del nacimiento
del Salvador de Belén y del mundo,
rodeado de la gloria del cielo,
era dado junto con las señales para

Dios quiso que las multitudes de un ejército celestial celebraran el nacimiento de Aquel por el cual se cumplirían Sus propósitos



encontrar a este niño en un pesebre, envuelto en pañales. Sin duda, estas noticias quitaban el temor, **ese temor que al mismo tiempo era una reacción normal, y de hecho apropiada**, cada vez que alguien es confrontado por una visitación divina o una obra poderosa de Dios, como ocurrió con Zacarías y sus vecinos, o con María.

“Y repentinamente apareció con el ángel una multitud de huestes celestiales, que alababan a Dios y decían: ¡Gloria a Dios en las alturas, y en la tierra paz, buena voluntad para con los hombres!”

Una multitud. Este término, dice un comentarista bíblico, se emplea para describir, como en Apocalipsis 5:11, el número de la hueste angelical que puede ser demasiado grande para la mente humana.

Dios quiso que las multitudes de un ejército celestial celebraran el nacimiento de Aquel por el cual se cumplirían sus propósitos, estas co-


sas magníficas. *El cielo no podía guardar silencio ante este hecho glorioso preparado desde la Eternidad.* Este ejército trajo un mensaje de paz y buena voluntad. Paz con Dios como resultado de la justificación divina. Paz sólo en Jesús; viene únicamente por Él, que es Príncipe de Paz. Buena voluntad para con los hombres, esto es, la complacencia divina. Paz para con los hombres en quienes reposa el favor soberano de Dios.

La escena que estaban contemplando estos pastores era para quedar sin palabras. Les afectó profundamente, su corazón y su mente quedaron impactados, de modo que produjo en ellos el deseo de ver a Jesús. **La fe que es por el oír, se ocupa de lo que Dios dice.** La señal que hizo reconocer a los pastores al Cristo, el Salvador, fue un niño envuelto en pañales y acostado en un pesebre. Ellos fueron obedientes; aunque era de noche, dejaron sus rebaños. Eran pobres, pero lo dejaron todo para poder llegar hasta Jesús.

“Y al verlo, dieron a conocer lo que se les había dicho acerca del niño. Y todos los que oyeron, se maravillaron de lo que los pastores les decían”.

Buenas noticias que serían de mucha alegría. Jesús promete a sus seguidores una alegría que nadie les podrá quitar (Juan 16.22). El gozo del Señor, la luz que brillaba en sus corazones, hizo que los pastores compartieran lo que habían visto y oído.

La luz que resplandeció en el pueblo que andaba en tinieblas, iluminó la oscuridad de los corazones de aquellos pastores; es la luz blanca y pura, esplendente, brillante, que quiere alumbrar e iluminar tu vida, cambiando la noche oscura, para que puedas ser transformada en hija de la luz santa de Dios.

¡Brilla en mí! ¡Prende, Señor, fuego en mi corazón! Fluya tu gracia e inunde los pueblos todos. Habla, Señor, y que brille tu luz. 

Noche de Paz

Por M^a Luisa Villegas Cuadros



uando se compone un himno, éste sufre diversos avatares. En ocasiones es un éxito instantáneo, y luego se olvida; en otras, se canta unas pocas veces y, con suerte, al cabo del tiempo vuelve a recobrar interés para los intérpretes; y los hay que nunca han dejado de sonar desde que se compusieron, como es el caso del himno que hoy nos ocupa.

“Noche de paz” es, sin ninguna duda, el himno más cantado y escuchado en la época navideña desde hace 200 años, habiendo sido traducido a más de 300 idiomas. Además, es considerado por la Unesco **Patrimonio de la Humanidad**, himno universal de la paz, bien cultural internacional y legado musical. En casi cualquier parte del mundo, cuando se oye esta melodía inmediatamente se piensa en la Navidad; se evoca el hogar, el tiempo en familia y las buenas noticias de la venida de Jesús a este mundo.

El autor del himno, Joseph Mohr (1792-1848), nació en Salzburgo (Austria). Fue hijo de madre soltera y su padre, un desertor de las guerras napoleónicas (1792-1815), les abandonó antes de que naciera. Quizás Mohr, criado en un ambiente postbélico con pobreza y desamparo, tendría muy claro el valor y las excelencias de la paz.

El origen ilegítimo de Mohr le trajo dificultades para acceder, como era su deseo, al sacerdocio, necesitando una bula papal para ello. Una vez concluidos sus estudios en 1815, se le destinó a la ciudad alpina de Mariapfarr (Austria) durante dos años.

Y fue en 1816 cuando compuso el poema *Stille Nacht! Heilige Nacht!* (Noche tranquila, noche sagrada); en español, “Noche de paz”. Ese

año había sido excepcionalmente frío debido a una inusual actividad solar y a las cenizas en el aire que las erupciones volcánicas del año anterior en Indonesia habían esparcido por todo el mundo. Ello acabó con las cosechas y trajo una considerable hambruna. Seguramente la necesidad de un motivo que trajera esperanza, la majestuosidad de las montañas, la luminosidad que da la nieve, la intensidad con que se perciben las estrellas, el silencio de un paisaje nevado donde ni las pisadas se oyen... le permitió componer el bello poema.

En 1818 Mohr fue enviado a Oberndorf, cerca de Salzburgo. Allí le pidió al maestro de escuela y organista, Franz Grüber, que compusiera una melodía para este poema y así poder cantarlo en la misa del gallo, el 24 de Diciembre. No se sabe bien si fue por estar estropeado el órgano o porque ideó una melodía muy sencilla, el caso es que Grüber la compuso para que el coro tuviera sólo acompañamiento de guitarra.

La melodía y la letra tuvieron muy buena acogida. Actualmente sólo se cantan **tres estrofas de las seis originales**, en las que se hablaba de la necesidad de los pueblos de vivir en paz, un mensaje especialmente necesario al concluir una de aquellas guerras napoleónicas interminables.

La primera estrofa anuncia la llegada del Mesías en medio de una noche estrellada, calmada, silenciosa, y es una estrella la que indica dónde se produce este nacimiento milagroso. La segunda estrofa nos recuerda cómo los ángeles anunciaron a los pastores que fielmente cuidaban a sus rebaños durante la noche, que la salud, la salvación había llegado con el Redentor de los hombres. Finalmente, en la tercera, es el propio Jesús el que ilumina, sólo con su presencia, el lugar donde está. **Y Él ilumina eternamente a la humanidad.**

“Noche de Paz” siempre nos evocará la
venida de Jesús, el hogar, la familia y una
gran tregua en la agitada vida



LETRA

Cuando oímos o cantamos este himno, con su dulce melodía, experimentamos esa paz que proclama. Recordamos que Jesús vino un día a la tierra a cumplir su obra perfecta de salvación, y que aún es la luz que nos permite no andar en tinieblas.

Es muy conocido el hecho de que este himno fue causante de la famosa “Tregua de Navidad” que ocurrió en 1914 en la Primera Guerra Mundial, y que ha sido llevada al cine con ese nombre. Y más o menos ocurrió así: En las trincheras del frente occidental, en Bélgica, los contendientes se prepararon para pasar su primera Navidad en guerra. Los soldados alemanes adornaron con lo que pudieron las trincheras y alguno comenzó a cantar en alemán el himno “Noche de paz”. Tímidamente se sumó algún soldado británico, situado en su trinchera a pocos metros de las del enemigo, cantándola en inglés. Poco a poco los dos ejércitos se fueron añadiendo al cántico y comenzaron a enviarse saludos y buenos deseos. Podemos imaginar la insólita imagen: dos enemigos que hasta hace poco intercambiaban disparos, ahora, debido al recuerdo del hogar y de la efeméride que evocaba una canción, dejaron de lado sus diferencias y **se unieron en el mismo mensaje de Paz.**

Al rato, y portando bandera blanca de tregua, de las trincheras salieron los soldados de ambos bandos. Se presentaron, intercambiaron regalos y procedieron a enterrar a sus muertos. Pero lo curioso es que en otros lugares del frente de la guerra, también se detuvo la contienda en esa primera Navidad, y los soldados, hasta entonces enemigos, detuvieron su batalla y se enlazaron fraternalmente unas horas. En algunos lugares la tregua, a despecho de los comandantes, duró hasta primeros de Enero.

1

iNoche de paz, noche de amor!
Todo duerme en derredor.
Entre los astros que esparcen su luz,
¡bella! anunciando al niño Jesús,
brilla la estrella de paz.
¡Brilla la estrella de paz!

2

iNoche de paz, noche de amor!
Oye humilde el fiel pastor,
coros celestes que anuncian salud,
gracias y glorias en gran plenitud,
por nuestro buen Redentor.
¡Por nuestro buen Redentor!

3


iNoche de paz, noche de amor!
Ved qué bello resplandor
luce en el rostro del niño Jesús;
En el pesebre, del mundo la Luz,
Astro de eterno fulgor.
¡Astro de eterno fulgor!

Letra: Joseph Mohr (1792-1848)

Música: Franz Grüber (1787-1863)

Traducción: Federico Fliedner (1845-1901)

Actualmente, en Navidad, en las poblaciones de Austria relacionadas con la génesis de “Noche de Paz”, hay varios museos que recuerdan dónde se compuso o dónde se cantó, siendo lugares de peregrinación de los amantes de este himno, en Navidad.

Para nosotros “Noche de Paz” siempre significará y evocará el hogar, la familia, la venida de Jesús y una gran tregua en medio de la agitada vida. 



Ser "madre en Israel"

Por Ester Martínez Vera - *Psicóloga*

Estos meses estamos escribiendo en cuanto a ejemplos de madres de la Biblia, y escuché un mensaje de mi marido que trataba de una mujer muy especial: Débora. Su historia se encuentra en el libro de los Jueces. Sabemos que estaba casada porque el texto nos da el nombre de su marido, Lapidot, aunque en todo el relato, no se nos dice si tenía o no hijos, pero, curiosamente, ella misma se autocalifica como "madre en Israel".

Me gustaría extrapolar algunas de sus características para aplicarlas a nuestras vidas, en nuestro rol de madres, pero, también quiero hacer una mención muy especial a aquellas mujeres que, sin tener hijos propios, cuidan con esmero al pueblo de Dios y pasan a ser "madres", muy queridas y apreciadas, en nuestras congregaciones ("madres en Israel").

La historia a la que me refiero se encuentra en el libro de los Jueces capítulos 4 y 5 y, resumiendo mucho el relato, vemos de nuevo al pueblo de Israel apartándose de Dios. No era nada novedoso en la historia de ese pueblo escogido. Dice la Biblia que "volvieron a hacer lo malo" (4:1); después de que el país hubiese estado tranquilo por 80 años, se volvieron entonces confiados y empezaron a vivir como si ya no necesitaran la ayuda del Señor, y a la muerte de un buen gobernante, Aod, los hijos de Israel

se volvieron a desviar y abandonaron sus creencias y costumbres, y Dios, a su vez, les abandonó a ellos.

Durante 20 años Dios permitió que Sísara oprimiese al pueblo de Israel con crueldad, y ellos no eran poderosos como para poder derrotar un ejército invencible. Entonces, clamaron al Señor para que volviera a librarles, como muchas otras veces habían hecho. **Necesitaban liberación física pero también espiritual**, y Dios les envió a una mujer, aunque me imagino que el pueblo oraba por un "guerrero". Pero Dios les envió lo inesperado, una jueza, para que les guiara y les sacara de veinte años de consecuencias insoportables.

La economía estaba en ruinas, pero su mayor seguridad no consistía solo en sacar al pueblo de una economía devastada. Lo importante era que se dieran cuenta de que **el pueblo estaba sufriendo las consecuencias inevitables del pecado de haber abandonado la voluntad de Dios para sus vidas.**

Esta mujer, como hemos mencionado, era "jueza". Acostumbraba a sentarse bajo una palmera entre Ramá y Betel a la que se la había bautizado como "La Palmera de Débora", y las personas venían a ella para recibir ayuda.

No nos parece que tuviera muestras de am-

bición de poder o de ser más que nadie. De su canto, en el capítulo 5, se desprende que ella reconocía que la fuerza y el éxito de su vida le pertenecían a Dios.

Supongo que, como mujeres y madres, podemos extraer de esta historia varias lecciones ejemplares para nuestras vidas. Destaco algunas:

- **Dio visión al pueblo** (v. 6). Su papel principal fue el de animar a todos a obedecer a Dios. Qué importante es transmitir a nuestros hijos que el Señor nos dice: “¡Cumple toda mi ley para que te vaya bien!” En nuestras casas debe prevalecer la visión de un Dios que desea lo mejor para nosotros y que cuando estamos dentro de su voluntad “todas las cosas nos ayudan a bien” (Ro. 8:28).

- **Dio ánimos** (v.14). Es el clímax del relato. Débora le dice a Barac: “¡Levántate!”. Muchas veces debemos animar a nuestras familias a ser proactivos, a participar en la “lucha”. Y, seguidamente, le pregunta: “¿No ha salido el Señor delante de ti?”. Pienso que ésta es una promesa maravillosa que cada madre puede hacer con sus hijos y con su esposo y con todos los que la rodean. Recordarles siempre a todos que el Señor va delante de ellos, en todos sus caminos. En el Nuevo Testamento encontramos un pasaje muy tierno que confirma lo que acabamos de decir. En el evangelio de Juan 10:14 se nos dice que “el Buen Pastor” va delante de sus ovejas y ellas le siguen y Él las cuida. ¡Qué texto tan ilustrativo para nuestros pequeños y mayores! No hace falta que vayan con miedo. Su Pastor ya ha salido, antes que ellos, y va delante.

Pero volviendo a nuestra historia, la victoria de los israelitas fue total sobre los que les habían tratado tan cruelmente durante tantos años. Es muy interesante estudiar estos capítulos detenidamente para saber qué

estrategia siguió el Señor. Nos dice en 5:4 y 21 que “las nubes gotearon agua”, o sea, que llovió y el Torrente de Cisón inundó toda la zona y, obviamente, los carros de Sísara, aunque eran muy potentes y muchos, no podían avanzar en medio de un lodazal. Se llenó todo de barro y la táctica del gran guerrero quedó frustrada.

Pero hemos de tener cuidado, porque podríamos pensar que fue algo fortuito y/o por casualidad. Sin embargo, **saber cómo el Señor liberó al pueblo no disminuye el hecho de que fue Él quien los liberó**. No podemos olvidar el horario exacto de Dios, al enviar aquella tormenta en ese preciso momento.

Estas verdades deben fortalecer nuestra fe y debemos transmitir que para el pueblo de Dios no hay casualidades. Que **detrás de toda nuestra historia hay un Ser gobernando, y que nada ocurre sin su consentimiento**.

También es importante destacar que el lugar en el que se reunió con los soldados quedaba a unos 100 Km de donde tuvo su encuentro con Barac. Es de destacar su energía y su ejemplo. Tuvo que andar muchas horas para poder fortalecer a todos en tiempos de crisis, mostrándoles la presencia de Dios con ellos y su protección y, también, que los éxitos no son debidos a las estrategias humanas sino al cuidado del Señor de su pueblo.

- **Dio perspectiva**. Débora nos da la perspectiva de que podemos descansar sobre un Dios todo suficiente, que podemos dejarnos caer en “los triunfos del Eterno” (v.11). El profeta Isaías dirá: “No temas ni se turbe tu corazón” (Is. 7:4).

Ojalá que todas podamos compartir y decirles a los nuestros: “Los que aman al Señor y le obedecen serán como el sol cuando sale en su fuerza” (5:31).

¿Qué te parece? 

Para el pueblo
de Dios no
hay casualidades

Cuidado amoroso

Por Miriam M. Córdoba de Urquiza



uando era pequeña, en la escuela dominical escuché una historia que quedó grabada en mi mente no sólo por lo conmovedor de su relato, sino por las imágenes que vi y que me impactaron grandemente. La comparto contigo, querida

amiga, y de paso rememoramos juntas nuestros años de infancia.

...En una hermosa casa vivía la gallina “Pintadita”, junto con sus polluelos, que abrigaba cada noche debajo de sus alitas.

Pepito, un niño muy bueno, era su dueño. “Pintadita” fue un regalo de su padre y él le hizo su casa al fondo del jardín, y todos los días le llevaba maíz y agua. ¡Él era muy feliz al verla!

Daba gusto ver a “Pintadita”, con sus polluelos, paseando por la hierba; ellos la seguían por donde ella iba y Pepito al mirarlos sonreía de felicidad.

Una noche la gallina Pintadita despertó asustada, porque había mucho humo en el lugar. Rápidamente alertó a sus polluelos y salieron corriendo de su casa. Pintadita les dijo a sus polluelos: ¡Cocococ! (a la derecha) y todos corrieron hacia esa dirección, pero tuvieron que detenerse, había fuego; corrieron en todas las direcciones, pero el fuego les rodeaba.

Pintadita vio con gran tristeza, que se encontraba rodeada por el fuego: ¿Qué podía hacer? Ella podía volar, pero sus polluelos no, ella podía salvarse, pero sus polluelos no. Fue así que los acurrucó debajo de sus alas y buscó el lugar más alto y donde el viento corría más, dispuesta a darlo todo por salvar a sus polluelos...

Muy temprano, Pepito fue a ver a Pintadita y asustado vio que el pasto del jardín estaba todo quemado... Corrió buscando a su gallina, cuando la encontró la alzó con sus manos temblorosas, ya no tenía vida. Pepito comenzó a llorar... De pronto, sorprendido vio que de sus alas, cayeron sus polluelos, uno a uno, y comenzaron a estirar sus patitas, sus alitas, y a sacudirse.

¡Todos estaban vivos! ¡Que alegría!...

De veras que es un cuento conmovedor, y cobra más sentido si lo aplicamos en relación al amor de Dios hacia nosotras. En la Biblia, en varios pasajes, encontramos referencias a esta figura de las alas como un lugar de refugio y seguridad.

“Guárdame como a la niña de tus ojos; Escóndeme bajo la sombra de tus alas...” (Salmos 17:8b); *“...Porque en ti ha confiado mi alma, Y en la sombra de tus alas me ampararé...”* (Salmos 57:1b); *“Con sus plumas te cubrirá, Y debajo de sus alas estarás seguro”* (Salmos 91:4 a).

Es maravilloso, querida amiga, saber que, así como un ave cuida a sus polluelos de los depredadores, de las amenazas externas, cubriéndolos en su regazo, del mismo modo **Dios nos protege del mal, de la tentación, del ataque de nuestros enemigos, brindándonos un resguardo**

seguro bajo sus alas. Tal cual se

expresa en un devocional que alguna vez leí: “Es la misma protección amorosa e incondicional de una madre a sus hijos; tierna para dirigir, pero feroz y valiente para hacer frente a cualquier amenaza”.

Mientras estoy escribiendo este artículo, afuera hay una fría tarde otoñal, casi invernal por lo bajo de su temperatura, y entonces puedo entender perfectamente el mensaje que el escritor del salmo 91 quiso expresar: **“Dios es refugio”**. La expresión en hebreo implica un lugar cálido, cubierto y seguro. Comparto lo que escribe un hermano en un artículo: “Sólo hay refugio en tiempos de crisis, en tiempos de adversidad. Pasar por tiempos de invierno nos enseña que son periodos de prueba, donde muchas veces pueden ocurrir sucesos que quieren arrasar con todo en nuestra vida, pero el propósito de Dios es diferente al que tiene el enemigo en estos tiempos”. Te animo amiga a que te permitas sentirte amada, cuidada, protegida y segura bajo las alas de nuestro amoroso Señor.

Sólo hay verdadero refugio en tiempos de crisis



¡Feliz cumpleaños! *Señor Jesús*



Como águila volando en las alturas, volaría, Señor.
Buscando en el gran cielo, dónde posar mejor.
Un abeto, una palmera, ¿un olivo, Señor?
¡Cómo descansar volando! Mirando el resplandor
de una estrella posando en un establo, Señor.
Allí humildemente naciste, como hijo de pastor;
Siendo Rey de reyes... ¡Tú, el Creador
de abetos, de palmeras y de olivos, Señor!
Tan pequeño naciste... siendo tan grande, mi Dios.
Mostrándonos tu grandeza, llena de humildad y amor.
Hoy, día de tu cumpleaños, volando cual águila, al cielo voy.
Para decirte humildemente “gracias”, mil gracias, Señor,
por tu inmenso y gran amor hacia mí, que nada soy.

Por Anna Sanchís

UN SALVADOR COMPASIVO

Por Pilar López de Corral



A menudo pasamos por etapas de tribulación y angustia, motivadas por la pérdida de un ser querido, una enfermedad, un desengaño, un bache económico...

Las causas pueden ser muchas y de difícil solución, pero, para

aquellas que somos hijas de Dios por la fe en el sacrificio de Cristo Jesús en la cruz, hay fortaleza, hay compasión, consuelo y esperanza en aquel que siendo Dios vino a habitar en un cuerpo humano como el nuestro, sujeto a toda clase de padecimientos y sinsabores para llegar a ser no sólo un poderoso Salvador, sino un fiel y compasivo intercesor entre el Dios Santo y nosotras, pecadoras.

Dice el escritor en la carta a los Hebreos: **“Porque no tenemos un sumo sacerdote que no pueda compadecerse de nuestras debilidades, sino uno que fue tentado en todo según nuestra semejanza, pero sin pecado”** (He.4:15).

Jesús en su condición de Hombre, reúne y representa todas las atribuciones del sacerdocio aarónico en el Antiguo Testamento; entre ellas está la de sumo sacerdote.

Una de las principales funciones del sumo sacerdote en el Antiguo Testamento, era la de entrar una vez al año, en el día de la expiación, en el lugar santísimo, con la sangre de una víctima animal sin tacha ni defecto alguno, para esparcirla sobre el propiciatorio como expiación por los pecados del pueblo.

Esta ceremonia anual sólo podía realizarla el sumo sacerdote que había sido elegido por Dios; el primero fue Aarón, y sucesivamente sus descendientes.

El Nuevo Testamento nos presenta un sumo

sacerdote **superior** al sacerdocio del antiguo pacto; este es **Jesús el Hijo eterno de Dios**, quien realizó un **único sacrificio** por los pecados y ahora está sentado a la diestra de Dios Padre, intercediendo por aquellos que profesamos fe en Él.

Ahora fijémonos cómo presenta el autor de hebreos esta preciosa verdad, poniendo el mensaje de la primera parte del texto en un negativo afirmativo para que brille con toda su intensidad la afirmación de la segunda parte.

Leamos de nuevo, **“Porque no tenemos un sumo sacerdote que no pueda compadecerse de nuestras debilidades...”**. Humanamente, nosotras muchas veces nos sentimos inútiles e incapaces de comprender a otras personas que están pasando por angustia, dolor, decepciones, abandono y desánimo, por causa de nuestras propias limitaciones y debilidades. Pero, no sucede lo mismo con nuestro intercesor, quien, en su humanidad, **“fue tentado en todo según nuestra semejanza, pero sin pecado.”**

Jesús sufrió la persecución del diablo, su acérrimo enemigo, aun antes de nacer. Queriendo exterminar a la nación por medio de la cual vino Cristo, lo persiguió en su infancia a través de Herodes, y más tarde por medio de los religiosos de su nación, quienes intentaron despearlo en una ocasión y apedrearlo en otras muchas. Jesucristo estuvo siempre asediado por Satanás a lo largo de todo su ministerio; este lo tentó de muchas maneras y en muchas ocasiones, pero sin éxito alguno, porque Él es santo y sin mancha.

En nuestra inmadurez y poco conocimiento de las Escrituras podemos pensar que para Cris-

to, siendo Dios a la vez que hombre, le resultó más fácil sufrir en cualquiera de las manifestaciones del sufrimiento, o que en realidad Él no experimentó el dolor hasta llegar a la cruz. Pero la narrativa de los evangelios nos muestra que, en cuanto a su condición de perfecta santidad, Él sufrió a un nivel mucho más grande de lo que nosotros podemos comprender, por causa del pecado y sus estragos en la vida de sus criaturas.

Cuando Jesús lloró ante la tumba de Lázaro, no lloró por él ni por sus apenadas hermanas y amigos, ya que Lázaro iba a resucitar, y sus íntimos iban a recibir el consuelo de tenerle de nuevo entre ellos, sino que lloró al ver la devastación del pecado en el mundo caído. Él se angustió horas antes de ir a la cruz, anticipando no sólo el sufrimiento físico de la crucifixión, sino también la carga terrible del pecado del mundo, por cuya causa sufrió el abandono y la ira de Dios Padre, porque la santidad divina no puede tener comunión ni por un breve momento con el pecado; y en ese espacio de tiempo Cristo, quien nunca pecó, por nosotros fue hecho pecado.

¡Terrible sufrimiento para el Hijo! Quien siempre había experimentado una íntima relación con su Padre.

Ante las diferentes ocasiones en que pasamos por etapas dolorosas, podemos caer en la tentación de sucumbir al desánimo y al desaliento en nuestra carrera a la meta celestial, por ello en el texto anterior leemos: **“Por tanto, teniendo un gran sumo sacerdote que traspasó los cielos, Jesús el Hijo de Dios, retenga-**


mos nuestra profesión” (He. 4:14).

El mandato aquí es mantener los ojos de nuestra fe en Cristo Jesús, en todo momento y en cada circunstancia que la vida nos depare. Porque Él anduvo por la misma senda antes que nosotras, ahora nos comprende, nos ampara y no nos deja solas, sino que nos ayuda en cada situación y necesidad.

La Palabra nos invita: **“Acerquémonos, pues, confiadamente al trono de la gracia, para alcanzar misericordia y hallar gracia para el oportuno socorro”** (He. 4:16).

La manera en que debemos acercarnos al trono es con confianza, en Aquel que está sentado en él, sabiendo que Él es fiel y verdadero, que no miente y que siempre cumple su Palabra, en su tiempo y según su voluntad, y no a mi manera y cuando yo quiero.

Segundo, con humildad, porque todo lo que recibimos de nuestro Padre Dios es por su gracia, no por ningún merecimiento personal; desde la salvación inmerecida, hasta el agua que bebemos y el aire que respiramos, viene de su divina gracia.

La misericordia y la gracia son dos ingredientes que Dios nos concede, a través y por los méritos de nuestro Señor y Salvador Jesucristo. Ingredientes que nosotras necesitamos todos los días, a todas las horas y en todos los instantes, para vivir según su palabra, para honrarle y para traer gloria a su Nombre, mientras Él tenga a bien tenernos aquí. 



Jesucristo anduvo por la misma senda antes que nosotras, y por eso ahora nos comprende, nos ampara y no nos deja solas

LA PARÁLISIS CEREBRAL

Por Verónica Santos Rivas
(Maestra en Educación Especial)

Es importante notar cuán necesario es poder apoyar a las familias para enfrentar la discapacidad de sus hijos en el hogar. Se ha avanzado en equipos y tratamientos para terapias, pero son cientos las familias que llevan una carga tremenda intentando descubrir cómo apoyar a su hijo en su hogar.

En mi experiencia como docente, he visto el peregrinar de familias en busca de apoyo, y me admiro de cuántas familias han logrado trabajos realmente maravillosos.

Quería detenerme para hablar sobre la Parálisis Cerebral. Esta (PC) es una afección neurológica. Actualmente, es la causa más frecuente de discapacidad física, que puede ir, o no, acompañada de deficiencias intelectuales y/o sensoriales, dependiendo de la región cerebral afectada. Su aparición es en los primeros meses o primera infancia, y son sus padres los que se percatan y reciben tal diagnóstico, causando un impacto fuerte, emocional, en la vida de cada uno de los integrantes de la familia. La manera en que se adaptan y se enfrentan a la nueva situación, influirá en la evolución física, psicológica y social del niño/a y, también, en la vida de todos los miembros de la familia. La PC puede ser causa de distintos grados de dependencia. También podría usar el artículo completo para describir las causas de la PC, estas son múltiples, sin embargo, el mismo está pensado para **animar y brindar estrategias de apoyo** a las familias, en especial al corazón de esa mamá que tiene una tarea ardua, agotadora y muchas veces de lágrimas silenciosas a los pies del Señor. Comenzaremos por el principio, ayudando a reconocer los signos o síntomas de la PC: Se apreciarán unos movimientos torpes, andares vacilantes y dificultades para mantener el

equilibrio. Al niño, o la niña, le cuesta girarse cuando está tumbado, sentarse, gatear, sonreír o caminar.

La PC se manifiesta con una tríada de síntomas principales: alteraciones del tono muscular, la postura y el movimiento. Estas manifestaciones pueden ir acompañadas de otros síntomas asociados: de la cognición (déficit intelectual), de la comunicación (dificultades en la articulación de las palabras), crisis convulsivas (epilepsia) y sensoriales. Específicamente:

1. Patrones anormales en la postura y el movimiento.
2. Patrones anormales en el movimiento que controla la articulación de las palabras.
3. Estrabismo.
4. Alteración en el tono muscular.
5. Alteración en el inicio y evolución de las reacciones posturales.
6. Alteración en los reflejos.

Muchas de estas características pueden causar dependencia total o parcial en la vida de los niños.

La Biblia nos habla de Mefi-boset, el hijo de Jonatán, quien debido a una caída sufrió una parálisis motriz. Si bien no aparecen detalles, describe que este niño era “lisiado de los pies”: *Aún ha quedado un hijo de Jonatán, lisiado de los pies*. Cuando leemos de Mefi-boset por primera vez en 2 Samuel 4:4, descubrimos que quedó lisiado de los pies por accidente cuando escucharon que su padre Jonatán y su abuelo Saúl murieron en batalla. Debemos recordar por qué la nodriza de Mefi-boset tomó al niño y huyó apresuradamente al escuchar la noticia de la muerte de Saúl y Jonatán. Ella temía, y con justa razón, que el líder de la nueva dinastía real ejecutaría a todos los potenciales herederos de la ante-

rior dinastía. Por eso escapó, y el niño cayó, quedando lisiado. Mefi-boset quedó en casa de un empleado, despojado de sus derechos y considerado un miserable. El rey David, por amor a su amigo Jonatán, reconoció a Mefi-boset como miembro de la familia real, dándole lugar en su mesa.

Trayendo esta historia a nuestra realidad, podemos aprender de ello, ya que muchas veces se expone a los niños a situaciones similares. En primer lugar, es importante **la posición que deben tener los niños en el hogar**, en la mesa: como un integrante más, sin importar su condición. Durante muchos años, en la historia se excluyó a estas personas, siendo consideradas incluso monstruos mal-ditos, quedando escondidas en habitaciones o centros de rehabilitación.

¿Cuál es el papel en el hogar, entonces? Durante la infancia y parte de la adultez de los niños con PC, se les expondrá a cientos de tratamientos. Durante los primeros años, su vida estará marcada por la asistencia a distintos tratamientos o terapias (médicos, atención temprana, etc.) en los que interviene un amplio número de profesionales, todo generando mucho temor, inseguridad y miedos en los padres.

Quiero compartir contigo una porción de la Biblia que está en 1ª Pedro 5:7: **“Echando toda vuestra ansiedad sobre él, porque él tiene cuidado de vosotros”**. ¡Descansen en el Señor cuando deban tomar decisiones sobre tratamientos para su niño!

Apuntes para la familia:

✓ Aunque el niño/a no pueda hablar, nunca dejes de hacerlo tú; utiliza palabras claras, buscando su mirada. ¡Habla, canta, léele!

✓ Si hay hermanos, involúcrales desde peque-

ños para jugar con ellos, acercándole juguetes, aunque no pueda tomarlos. Puede seguir con la mirada, tomando en cuenta la direccionalidad, de izquierda a derecha, de arriba hacia abajo, detrás de sus oídos si son sonajas, de esta forma estarán estimulando sus sentidos.

✓ Con el asesoramiento del técnico, repetir los movimientos motrices en el hogar las veces que sea necesario; no dejarlo sólo para la terapia, cuidando de no convertir en un hospital el hogar. Es necesario reducir la ansiedad y frustración que les produce no ver resultados inmediatos, y fomentar en ellos el cultivo de actividades y aficiones placenteras, impidiendo así la creación de un ambiente familiar marcado por las pautas médicas. El bienestar de los padres y la realización de actividades ajenas a los tratamientos será también beneficioso para el niño/a con PC y sus hermanos/as, pues contribuye a crear un ambiente de naturalidad y calidez en toda la familia.

✓ Estimulen con imágenes, cuentos, videos, paseos; todo lo que ayude al estímulo del cerebro.

✓ Establece en forma diaria rutinas de alimentación e higiene.

✓ Utiliza mini pelotas terapéuticas, con pinchos, para estimular las manos.

✓ Por último, y no menos importante, ora con tu hijo y por tu hijo, cuéntale del Dios maravilloso que le creó y le conoce.

Cómo último aporte y para tu corazón, querida mamá, te dejo las palabras del Salmo 56:3: “En el día que yo temo, yo en ti confié”.

¡Que el Señor te brinde la fortaleza diaria! 



Ora con tu hijo y por tu hijo,
cuéntale del Dios maravilloso
que le creó y le conoce

Escudriñando cada día..

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

Por Raquel Vázquez de Campilongo

EL CUERPO DE LA HUMILLACIÓN NUESTRA

Aunque tenemos cientos de programas para fortalecer nuestro cuerpo con comidas sanas, ejercicios, etc., sabemos que este cuerpo tiene una vida útil limitada.

En estos tiempos tan especiales que estamos viviendo, vemos más nítidamente el aguijón de la muerte que entró en el mundo por un hombre, como señala **Romanos 5:12**.

Si bien la muerte fue decretada desde que entró el pecado, cuando hay una guerra o una pandemia, la vemos multiplicarse y acelerarse, afectando a los seres humanos de cualquier edad, y allí comprobamos una vez más la finitud de este cuerpo nuestro.

1. UN CUERPO TEMPORAL

En la enfermedad, en sus distintas formas, y en la muerte, tenemos los estragos visibles del pecado. Mientras estemos con este cuerpo o estuche, sufriremos las consecuencias del mismo. Si bien debemos decir que hay algunas promesas de cuidado especial para los Hijos de Dios. Por ejemplo, para aquellos que piensan en el pobre o en el débil: **“Jehová lo sustentará sobre el lecho del dolor; Mullirá toda su cama en su enfermedad” (Sal.41:3)**.

También en Proverbios leemos que si nos fiamos de Dios de todo corazón, le reconocemos en todos nuestros caminos y nos apartamos del mal, y esto **“...será medicina a tu cuerpo y refrigerio para tus huesos” (Pr.3:8)**.

Pero aunque muramos en buena vejez, como señala la Biblia de algunos personajes, es un

hecho que moriremos. Muchos no quieren pensar en este tema, pero es importante que lo consideremos. Para aquellos que todavía no tienen en sus vidas al Salvador, porque el tiempo es breve y cuando parten sin Él están condenados. Y para los que hemos sido rescatados, para que cuando Él venga nos encuentre irreprochables esperándole.

Cuando Cristo estuvo en este mundo vino a traernos la salvación eterna de nuestra alma y la promesa de que nuestro cuerpo también será redimido en su venida para buscar a los suyos. Mientras tanto, éste es “el cuerpo de la humillación nuestra”, o “nuestro cuerpo miserable” o “nuestro débil cuerpo mortal”.

Y ¿qué implica esto? Pues que “como tal está expuesto a la maldición del pecado en forma de flaquezas, sufrimientos, enfermedades, deformidades, incapacidades y muerte” (G.H.).

Pero qué maravilloso pensar que aun en este estuche imperfecto nuestro, mora el Espíritu Santo, el cual hemos recibido de Dios y nos hace posesión suya (**1^oCo.6:19**).

La presencia augusta de nuestro Señor, santifica nuestra pobre casa y hace que la cuidemos y limpiemos. Hemos sido comprados por precio, por lo tanto debemos honrar con nuestro cuerpo a Dios, así como con nuestro espíritu (**1^oCo.6:20**).

2. LA ESPERANZA DEL CRISTIANO

Cuando el apóstol Pablo escribe las epístolas a los Tesalonicenses, les anima en cuanto a

los que partieron de este mundo, y les dice que no se entristezcan como los que no tienen esperanza (**1^oTs.4:13**). Los paganos tenían una inseguridad grande respecto a dónde iba el alma; pensaban que algunas se fundían con la esencia de algún dios, otras deambulaban en la obscuridad. Y respecto al cuerpo, ninguna esperanza de resurrección. Hoy en día algunos también piensan en una nueva vida, pero reencarnada en distintos tipos de animales que les corresponden de acuerdo al comportamiento en su vida anterior.

¡Qué diferente la esperanza cierta del cristiano! Sabemos que nuestro cuerpo tiene un fin en el obrar en este mundo; sirve para nuestra vida acá. Cuando terminamos nuestra vida, el cuerpo descansa hasta el llamado glorioso de la resurrección con un cuerpo nuevo glorificado, aunque el alma va inmediatamente a la presencia de nuestro Señor.

Escapa a nuestra mente finita cómo traerá el Señor a sí mismo los cuerpos diseminados en todo el mundo aun quemados, comidos por fieras, etc., pero Él tiene todo el poder y creemos que lo hará.

Los que partieron están en la presencia de Cristo, pero nosotros, mientras andamos en el cuerpo lo acompañamos por fe, no le vemos, pero si nos toca estar ausentes del cuerpo, estaremos presentes con el Señor (**2^a Co.5:6-7**).

3. ¿ES PARA MÍ EL VIVIR CRISTO?

El apóstol Pablo podía decir que el vivir para él era Cristo; ¿Qué significa esto?


A. Significa **una vida vivida para Su gloria y el servicio de nuestros semejantes**. Este es el ejemplo que nos dejó Cristo. Él fue obediente hasta la muerte, no dejó de obedecer en el peor momento, se humilló a sí mismo para cumplir el propósito eterno de Dios. Una vida para la gloria de Dios, no mide el precio o las contrariedades que conlleva el obedecer a Dios; solo busca Su gloria, aun en la muerte. La vida es transitoria, debemos servir al Señor “entre tanto que el día dura; la noche viene, cuando nadie puede trabajar” (**Jn.9:4**). Cuando el vivir es Cristo, debemos entonces pensar como Cristo (**Fil.2:5-11**).

B. Significa **conocer a Cristo**, y este conocimiento no es simplemente intelectual; se trata de haber comprobado en la práctica de la vida cristiana, quién es Cristo: Él es amparo en la angustia, fortaleza en la aflicción, todo lo podemos en Él, que nos fortalece (**Fil.4:13**). También, en Él está el verdadero gozo, que perdura en medio de la dificultad (**Fil.3:1;4:4**). Conocer a Cristo hace que todas las cosas de este mundo que se basan en los méritos propios, dejen de ser valiosas; porque nuestra justificación es de Dios, por la obra de Cristo, por la fe en Él (**Fil.3:8-9**).

C. Significa ser **imitadores de Cristo**, mostrar al mundo las virtudes de Aquel que nos llamó de las tinieblas a Su luz admirable, para guiarles a Él y que puedan ser salvos. Por ejemplo, Pedro y Juan (discípulos del Señor), eran hombres sin estudios ni preparación, y fueron reconocidos como personas que habían estado con Jesús; ellos eran hombres comunes, pero transmitían con valentía aquello aceptado en sus vidas (**Hch.4:13**). Sabemos que no es solo mostrar con palabras sino, fundamentalmente, que la vida de Cristo pueda verse en nuestras vidas.

Los cristianos somos “cartas leídas por todos los hombres” (**2^aCo.3:2**), y debemos ser buenos embajadores de nuestro Señor. Tenemos un hermoso ejemplo de los tesalonicenses, que se convirtieron de los ídolos a Dios para servirle, y cambiaron sus vidas a la imagen de Jesús, siendo **ejemplo con su conducta** en toda Grecia y más allá. Ellos transmitían la palabra con gozo en medio de grandes persecuciones, y esperaban de los cielos a Jesús.

Pero también tenemos una tarea especial, que es la edificación del cuerpo de Cristo, que es la iglesia. Esto es posible por la gracia de Cristo, quien nos regala aquello que es producto de su triunfo en la cruz; los dones dados a los suyos, para que en el ejercicio de los mismos nos ayudemos unos a otros a crecer en el conocimiento de Dios (**Ef.4:7-16**).

Aquí también debemos ejercitar las virtudes de Cristo, ejerciendo la verdad en amor, unidos a Él, quien es la cabeza de este cuerpo. Y el propósito de este cuerpo unido en amor, creciendo en el conocimiento de Él para llegar a la madurez de la fe, será el mayor testimonio aquí en la tierra de que somos como Cristo. 



Cuántas personas, desconocidas para la mayoría, fueron usadas por Dios en bien de muchos, que, sin Dios, sin esperanzas y sin el pan de cada día, vagaban como ovejas sin pastor! Y no sólo de sus contemporáneos; sucesivas generaciones se beneficiaron de las obras emprendidas por ellas, porque otros las continuaron.

Entre tales personas: Eva von Winkler.

Usando la imaginación, esa preciosa facultad anímica de que disponemos los humanos, me traslado a su tiempo, principios del siglo XX, a Alemania, para entrevistarla. No puedo describirla físicamente pero, "oyéndola", la conoceremos un poco.

Tras su cálida bienvenida y saludos de rigor, tomamos asiento en una agradablemente dispuesta sala, ante sendas tazas de té.

- Así que, estamos en Friedenshort, "Casa de Paz", construida por su padre para "sus pobres", ¿verdad?

- Sí, con gran sorpresa y gratitud de mi parte,

- Pero, ¿cómo llegó a conocerle entonces?

- Un himno, cantado por mis hermanas, me impulsó a buscarle; mas jamás oí que necesitara un Salvador. Con diecisiete años, pensar en el sentido de la vida, el porqué de la muerte y la realidad de la eternidad me perturbaba. Entonces, retazos de antiguas lecturas fueron encaminándome, como: *Estas cosas os he hablado para que en mí tengáis paz. En el mundo tendréis aflicción, pero confiad, yo he vencido al mundo*" (Jn.16:33). ¿Quién pudo pronunciar jamás tan maravillosas palabras? ¡Y yo sin conocerle!

- Así empezó a escudriñar las Escrituras.

- Exactamente. La declaración de Jesús: "Yo soy el Buen Pastor", me atrapó. Sumisa, le prometí: "Señor, si Tú eres el Buen Pastor, seré de Tu rebaño". Su paz me envolvió. Cambié radicalmente. ¡Me había oído! ¡Ahora le pertenecía!

- ¿Decidió inmediatamente servirle?

- **Con todo mi corazón. Leyendo el Nuevo Testamento descubrí Su tremendo sacrificio por mí, y no pude resistirme.** Así que, aproveché el tiempo preparándome hasta saber cómo.

- Lo supo...

Eva Von Winkler

Entre las pocas nobles del mundo

principalmente al Señor. Mi padre, el Conde von Winkler, es muy rico. Nací en su castillo y fui una niña muy feliz, la octava de nueve hijos. Mi madre, piadosa católica, nos enseñó a amar a Dios y Su Palabra, pero su enseñanza no incluyó "todo el consejo de Dios"; de ahí que **mis ideas sobre la fe cristiana estuvieron bastante enmarañadas.** Ignorando eso, me aferraba a lo que fui enseñada y, de carácter rebelde, tajantemente rechacé cuanto se intentara imponerme.

- Perdió a su madre...

- A los trece años. La tristeza me abatió... Es extraño, pero un día, paseando deprimida por el bosque, me pareció ver al Señor y oírle llamarme a servirle. Mas también a Él me opuse obstinadamente

- Leyendo Isaías 58: "(...) ¿No es que **compartas tu pan con el hambriento, que a los pobres errantes albergues en casa, que cuando veas al desnudo lo cubras?** (...)". Como el profeta, respondí: "Heme aquí, envíame a mí". ¡Le serviría ayudando a los excluidos de la sociedad!

- Su previa preparación le fue utilísima entonces...

- Había aprendido a hacer punto, coser; leí las biografías de siervos de Dios... Serví sopa a los pobres que acudían a nuestra puerta diariamente, les confeccioné ropa...

Con diecisiete años, mi padre me dejó ingresar en una escuela, en otra ciudad, donde estudié algo de enfermería, y, de regreso al castillo, me permitió invitar a unas niñas para enseñarles

costura. Viéndome hacer un vestido, prometió construirme Friedenshort.

- Pero sus prácticas como enfermera la agotaron.

- Sí, en la institución donde estudié, cuidé intensamente, día y noche, a niños muy enfermos.

- ¿Cuándo inauguraron Friedenshort?

- A mis veinticuatro años la dedicamos al Señor. Acogimos niños inválidos, bebés y ancianos abandonados, y ayudamos a jóvenes en sus estudios y clases de artes y oficios, teniendo siempre como base la enseñanza bíblica.

- Financiera y humanamente, ¿cómo se sostuvieron?

- Pues, sencillamente, con lo heredado de mi madre, hasta agotarse. Entonces cultivé coles, hice pan... Y un grupo de mujeres, dedicadas al Señor, constituyó un equipo formidable para este trabajo en constante crecimiento. Siempre recordando las palabras del Señor: *"Bástate mi gracia, porque mi poder se perfecciona en la debilidad"* (2Co.12:9).

- También le salpicaron las críticas...

- Es verdad, y me sentí muy herida, pero el Señor me confortó enormemente con Sus palabras: *"Si el mundo os aborrece, sabed que a mí me aborreció primero"* (Jn.15:18).

Pero peor fue mi lucha interna. Buscaba la perfecta santidad esforzándome en mis buenas obras, y siempre fracasaba. ¿Por qué? -me preguntaba constantemente.

- ¡Qué horrible tensión, por ignorar la Palabra de Dios! Entre la agotadora labor y tan gran combate espiritual...

- Enfermé terriblemente. Pero fieles siervos de Dios me ayudaron a ver que hay un reposo para el pueblo de Dios.

El sacrificio de Cristo en la cruz "hizo perfectos para siempre a los santificados" (He.10:14). Por la fe, ya había sido lavada, santificada y justificada en el nombre del Señor Jesús y por el Espíritu de nuestro Dios (1Co.6:11).

Rendida ante la auténtica perspectiva de la vida cristiana experimenté total liberación.

- La obra del Señor en la cruz fue completa. Costosísima para Él, de pura gracia, para nosotros.

- En cuanto a lo económico, mis colaboradoras y yo, siguiendo el ejemplo

de Hudson Taylor, acordamos resolverlo por la fe. El Señor proveyó fielmente, y "Casas de Paz" se abrieron por doquier sobre las mismas bases. Dos de mis hermanos, antes contra mí, entregados al Señor le sirvieron con dos "Hogares para Desamparados".


- ¿Qué aconsejaría a nuestras lectoras?

- Una relación íntima y constante con Dios, meditando Su Palabra con oración, y recordando que en Cristo tenemos cuanto necesitamos para una vida plena, aquí y en la eternidad.

Y dos de mis pensamientos: *"Cuando el Espíritu Santo toma posesión de una vida, cada momento después, esta debe volverse a renovar"*.

"Muchas vidas sin paz, derrotadas, serían transformadas si se convirtieran en vidas de oración".

(1865-1921)

El té... ¡se ha enfriado! Terminada la entrevista vuelvo en mí, a mi realidad presente, junto a mi ventana, desde donde escribo para vosotras, queridas lectoras de "Caminemos Juntas", avanzada la tarde, diciendo adiós a un día más, que nos aleja, en el devenir de la historia del género humano, de estas personas que sirvieron fielmente a Dios; pero que, por otra parte, se convierte en un día menos aquí, al acercarnos, en el desarrollo de nuestra propia pequeña historia, a ese momento en que junto con ellas, **justificadas, santificadas, salvadas**, aclamaremos al Cordeiro inmolado, que nos redimió para Dios con Su sangre. 



Muchas
vidas sin paz,
derrotadas, serían
transformadas si
se convirtieran en
vidas de oración



Respuestas sanitarias a preguntas contemporáneas

Por Alicia Trovato de Úngaro - Tocoginecóloga

¿Cuál es la diferencia entre endemia, epidemia y pandemia?

Los términos “endemia”, “epidemia” y “pandemia” están ligados, pero describen situaciones de diferente gravedad y alarma sanitaria.

¿Cuál es la diferencia exacta entre endemia, epidemia y pandemia?

ENDEMIA

Decimos que una enfermedad infecciosa es **endémica**, cuando aparece en un país o una zona determinada en forma permanente o en fechas fijas.

Por ejemplo: LA MALARIA es endémica en algunos lugares de África, provocando la muerte de miles de personas al año, y no sólo allí sino también en otras partes del mundo, especialmente en áreas tropicales y subtropicales.

EPIDEMIA

Es la extensión **rápida** de una enfermedad donde se registra el **aumento** notable de casos en una zona concreta, llegando a un punto máximo y a una disminución posterior.

Por ejemplo: LA GRIPE. Hay países donde se registran epidemias de gripe todos los años, especialmente en otoño e invierno, disminuyendo los contagios en primavera y verano.

Asimismo, cualquier aumento de enfermos en una zona concreta incluso si fuera una enfermedad extinta (desaparecida), diríamos que es una epidemia.

Ejemplo de ello es la epidemia de PESTE que ocasionó 60.000 muertos en Sevilla (España) a mitad del siglo XVII.

PANDEMIA

El organismo encargado de declarar cuándo una enfermedad es considerada pandemia es la Organización Mundial de la Salud (OMS).

En realidad las pandemias son epidemias, pero debido a ciertas características como las siguientes, se transforman en pandemias:

- Su ritmo acelerado de crecimiento.
- El gran número de países afectados.
- La mayor parte de la humanidad está potencialmente expuesta al virus o microorganismos que generan el daño.

En los últimos años, una de las enfermedades que llegó a la categoría de pandemia, fue la GRIPE A, que acabó con la vida de más de 18,000 personas entre 2009 y 2010.

Debido a la gran movilidad y al número de viajes que se realizan hoy día por todo el planeta, es bastante fácil que se extienda un virus hasta provocar una posible pandemia. Además, estos

desplazamientos son la principal causa de su propagación.

¿QUÉ ES UN HISOPADO NASAL?

Un hisopado nasal es una prueba para identificar virus y bacterias que causan infecciones respiratorias.

Hay muchos tipos de infecciones respiratorias. El hisopado nasal permite diagnosticar qué tipo de infección tiene el paciente e indica cuál es el tratamiento más apropiado. La prueba se puede hacer mediante un hisopo tomando una muestra de células de las fosas nasales o de la nasofaringe.

La nasofaringe es la parte superior de la nariz y la garganta.

¿Para qué se usa?

El hisopado nasal se usa para diagnosticar ciertas infecciones del aparato respiratorio, como:

- Gripe
- Covid-19
- Virus Sincicial Respiratorio (VSR): Infección respiratoria común y generalmente leve que, sin embargo, puede ser peligrosa en bebés y personas mayores
- Tos Ferina: Infección bacteriana que causa ataques de tos graves y dificultad para respirar
- Meningitis: Enfermedad causada por la inflamación de las membranas que rodean el cerebro y la médula espinal
- SARM (Staphylococcus Aureus Resistente a la Meticilina): Tipo de infección bacteriana grave que puede ser muy difícil de tratar

También podemos necesitar un hisopado nasal como prueba ante los siguientes síntomas:

- Tos
- Fiebre
- Congestión o moqueo nasal
- Dolor de garganta
- Dolores de cabeza
- Fatiga
- Dolores musculares

¿CÓMO FUNCIONAN LAS VACUNAS?

Las vacunas realizan un papel **vital** a la hora de hacer frente a las enfermedades.

Permiten que nuestros cuerpos reconozcan el virus o la bacteria y puedan responder de manera rápida y eficaz.

Hacia años que no se utilizaban palabras como epidemia o pandemia. Sin embargo, **el virus COVID-19, más conocido como coronavirus**, ha hecho que se vuelvan a emplear estas palabras, frente a su actual extensión internacional.

Educación en la alimentación

Por Eduarda Lerma - Consejera en Alimentación y Dietética



Es la responsabilidad de los padres enseñar a los hijos a comer de forma sana, variada y nutritiva; que desarrollen buenos hábitos alimenticios.

Esta enseñanza debe empezar lo más temprano posible; ningún ser humano nace con estos hábitos, hay que aprenderlos.

La mejor manera de enseñar

Los niños imitan lo que ven en los padres, por ello es muy importante que nosotros seamos un ejemplo a seguir. Ellos observan qué comemos y cómo comemos. Para los niños, los padres son el mundo en el cual se reflejan. Cuando empiezan a comer sentaditos a la mesa con nosotros, nos miran, nos observan, quieren hacer lo mismo que papá y mamá. Por ello, enseñarles a comer alimentos sanos, variados y equilibrados es una tarea a la que necesitamos dedicar tiempo y esfuerzo.

La hora de la comida no es momento para discutir con ellos, para estar en tensión, para tener prisas ni para estar de mal humor. La hora de la comida debe ser un tiempo agradable, tranquilo, donde mantener conversaciones educativas, relajadas, divertidas.

Debemos animarlos a que nos hablen, a que nos cuenten cómo ha ido el colegio, qué ha pasado con sus amigos, qué les preocupa, qué les interesa...

Implicar al niño en lo relacionado con la comida

Si los niños aprenden a comer de forma sana, van a tener una buena calidad de vida y menos riesgos de padecer enfermedades como obesidad, caries, hiperactividad, problemas digestivos, colesterol...

Una mala alimentación en la infancia y adolescencia puede provocar trastornos y enfermedades en la vida adulta.

Debemos enseñar al niño a comer de todo. Por tanto, es importante enseñarle a oler los alimentos, a saborearlos, a probar diferentes texturas... y darle tiempo para que se adapte a los nuevos sabores sin forzarlo. Dejarle que pruebe diferentes alimentos desde temprana

edad. Que se acostumbre a comer de todo tipo de comida saludable. Que no rechace la comida.

Es aconsejable que los niños participen en la compra con nosotros. Enseñarles a escoger alimentos sanos, y descartar aquellos que puedan perjudicar su salud.

Debemos animarlos a que cocinen con nosotros. Dependiendo de su edad, podemos dejarles más o menos responsabilidad a la hora de cocinar. Pueden ayudarnos a preparar la ensalada, a hacer un postre... Que nos ayuden a poner y recoger la mesa. Que prueben la comida. Estimularles con palabras alentadoras como "mira qué bonito ha salido", "pruébalo", "¿está bueno?"

A evitar:

1. Todo aquello que pueda obstaculizar la comunicación a la hora de la comida; TV, móvil, tablet, etc.
2. Malas costumbres en la mesa.
3. Nunca utilizar la comida como castigo o premio; esto podría traer consecuencias tanto a corto como a largo plazo.
4. Obsesionarnos con la cantidad que deben comer y servirles demasiado
5. Evitar las comidas azucaradas, los alimentos ricos en grasas saturadas y la bollería industrial.

Conclusión

Lo queramos o no, la salud de nuestros hijos es nuestra responsabilidad. Los padres somos los responsables de enseñarles y transmitirles buenos hábitos alimentarios, y la mejor forma de hacerlo es con nuestro ejemplo.

En ningún caso debemos dejar esta responsabilidad en manos de los abuelos, en el colegio, o en terceras personas.

Cuanto antes empecemos a enseñarles estos hábitos, mejor será.

Durante el tiempo de la comida debemos crear un ambiente de relajación y de armonía familiar; conseguir que los niños se sientan a gusto y atendidos; evitar todo aquello que pueda ser perjudicial; y animarles a participar y compartir con nosotros.

Centros Navideños Comestibles:

DECORANDO EN FAMILIA

Ingredientes

- 120 g. de mantequilla a temperatura ambiente
- 120 g. de azúcar moreno
- 140 g. de melaza o miel de caña
- 1 huevo grande
- 400 g. de harina de trigo
- ½ cucharadita de sal
- 1 cucharadita de canela en polvo
- 2 cucharaditas de jengibre en polvo
- ¼ de cucharadita de nuez moscada molida (opcional)
- Para decorar:

Glase real: 50g. clara de huevo pasteurizada
300 g. Azúcar glass

Golosinas variadas



CASITA DE JENGIBRE

Batir la mantequilla con el azúcar y la melaza hasta que esté cremosa, añadir el huevo y las especias y batir hasta obtener una mezcla homogénea. Ir añadiendo la harina tamizada de a poco hasta obtener una masa suave, no pegajosa (si es necesario, agregar un poquito más de harina). Reposar la masa cubierta con film transparente, o en bol cubierto, por lo menos media hora.

Precalentar el horno a 180°C y forrar una bandeja de horno con papel de hornear.

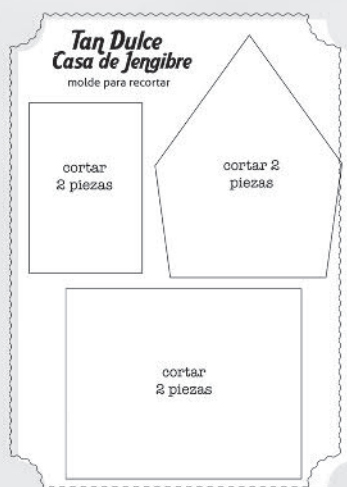
Extender la masa con ayuda de un rodillo sobre una superficie enharinada; con unos 6mm. de espesor. Recortar las piezas de acuerdo con el patrón o recortar dos rectángulos para las paredes, otros dos más largos para el tejado y dos con un triángulo superior para las paredes frontales. Se pueden agregar piezas para una chimenea también. O si sobra masa se puede recortar en forma de arbolitos. Colocar las piezas sobre la bandeja y hornear durante unos 15 minutos hasta que se doren levemente. Sacar del horno y dejar enfriar sobre una rejilla.

Una vez frías se pueden igualar los bordes con un rallador, si han quedado un poco imperfectos.

Montar a punto de nieve las claras; a mitad del proceso ir añadiendo poco a poco el azúcar glas y seguir batiendo hasta que queden muy firmes y brillantes. La mezcla será espesa.

Colocarla en una manga pastelera. Unir las paredes con el glase y cuando se sequen colocar las piezas para el techo. Dejar que se seque. Guardar el resto del glase en la manga para decorar.

¡Hora de invitar al resto de la familia para decorar! Preparar distintas golosinas en boles para que todos puedan participar. Usando el glase como pegamento, ir decorando secciones con las golosinas. Si hemos hecho arbolitos, se puede colorear parte del glase en verde para decorarlos.



Ingredientes:

Para el Bizcocho

- 6 huevos
- 70 g. de harina de trigo
- 40 g. de maizena
- 80 g. de azúcar
- 100 g. de chocolate en polvo

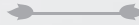
Para el Relleno:

- 250 ml. de nata (crema) líquida
- 200 g. de turrón de Jijona o del sabor que te guste

Para la Cobertura:

- 60 g. de chocolate de cobertura con un 70% de cacao
- 50 ml. de nata (crema) líquida

TRONCO DE NAVIDAD



Comenzamos preparando el relleno. Ponemos 100 ml de nata en la batidora junto con el turrón machacado. Batimos hasta que consigamos una crema homogénea. Ahora dividimos la crema en dos, porque una parte será para el relleno y otra para la cobertura. Luego volvemos a poner en la batidora la mitad para el relleno agregando el resto de la nata y batir hasta que forme picos. Dejar enfriar las dos en la heladera (frigorífico).

Para el bizcocho: Precalentar el horno a 180° y cubrir una bandeja de horno con papel de hornear untado con mantequilla. Batimos cuatro yemas de huevo y dos huevos enteros con el azúcar hasta lograr una masa uniforme. Las cuatro claras que quedan, las montamos a punto de nieve.

Añadimos a la masa y lo removemos con espátula para que no se rompan las claras. Agregamos con la espátula la harina tamizada, la maizena y el chocolate en polvo.

Repartimos la masa de forma uniforme en la bandeja de horno. Poner en el horno por 15 minutos hasta que empiece a dorarse. Remover del horno y darle vuelta sobre otro papel de horno. Lo dejamos que se enfríe.

Para preparar la cobertura tienes que partir el chocolate en trozos y fundirlo al baño maría. Añadir la nata. Luego lo mezclas añadiendo también la segunda parte de la mezcla original.

Para preparar el tronco. Extendemos la mezcla que teníamos en la nevera por todo el bizcocho. Enrollamos con cuidado el bizcocho sin apretar mucho con la ayuda del papel de horno.

Invitar al resto de la familia para decorar. Esparcir la cobertura sobre el tronco. Podemos incluso cortar un cuarto en forma angulada para hacer una rama.

Dejar que nuestros hijos simulen las vetas del tronco con un tenedor.

Para que quede perfecto puedes decorarlo con ramitas de romero (simulando pino), merengues pequeños espolvoreados suavemente con cacao para simular hongos silvestres, fruta espolvoreada con azúcar glass, o también podemos agregar galletas en formas de animales del bosque. Llevar a la nevera hasta que sea hora de celebrar y utilizar como centro de mesa durante toda la cena.





Porque un niño nos es nacido, hijo nos es dado, y el principado sobre su hombro; y se llamará su nombre Admirable, Consejero, Dios Fuerte, Padre Eterno, Príncipe de Paz.

Isaías 9:6

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