

Camínemos Juntas

MARZO - ABRIL 2022 • Nº 191



Vivian Morris

SUMARIO

AÑO 32
MARZO - ABRIL 2022
Nº 191

EDITORIAL

3

ESTUDIOS BÍBLICOS

ESCUDRIÑANDO CADA DÍA...

32

Hijas de Dios y coherederas con Cristo

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

ARTÍCULOS

¿Quién es éste?

4

Dioma de Álvarez
Hay un remedio divino para todas las inquietudes del alma...

TRAYENDO A LA MEMORIA ¡Quédate!

6

Gloria Rodríguez Valdivieso
¿Tenemos valores que hagan atractiva nuestra presencia a todos?



Abrazada a Dios

8

Chelo Villar Castro
Cuando pedimos conforme a la voluntad de Dios...

PLANTAS DE LA BIBLIA

10

Frutos y nostalgia en el Sinaí

Mª Cristina Jamarlli
¿Filosofías del mundo o enseñanzas de la Palabra de Dios?

El concepto adecuado

12

Trini Bernal
¿Que la asombrosa persona de Dios nos deslumbre cada día!

EL MATRIMONIO Y SU PROBLEMÁTICA

14

Los efectos de la adicción alcohólica

G. Elisabeth Morris de Bryant
Hablemos de cómo se siente y por qué recurre a la bebida...

INQUIETUDES JUVENILES

16

Culpa

Miriam Bisio
Actuar de acuerdo a lo que Dios diseñó para nosotras, nos libera.



Nuestro pronto auxilio

18

Margarita Burt
Nuestra necesidad es la oportunidad del Señor...

Discípulos

20

Débora Fernández de Byle
Los frutos como norma de vida.

MÚSICA... Y LETRA

22

En el monte Calvario

Mª Luisa Villegas Cuadros
¿Qué significa hoy la cruz para mí?

LA MAMÁ Y EL NIÑO

24

Eunice y Loida

Ester Martínez Vera
La influencia que nuestros mayores han tenido en nuestra fe actual.

Dejar atrás...

26

Mª Luisa Rodríguez de Córdoba
¿Una nueva vida!

PARA TI, AMIGA

27

Descanso reparador

Miriam M. Córdoba de Urquiza
¿Permite que tu alma esté junto al Señor!

LA EDAD DE ORO

28

El Padre que nos cuida

Pilar López de Corral
Consideremos lo que nos ha dado Dios en Cristo Jesús...

CAPACITADAS PARA LA DISCAPACIDAD

30

Trastorno del Espectro Autista (TEA) I

Verónica Santos Rivas
Un camino a recorrer...

TESTIMONIO

34

La Voz de la cumbre

Nelly Guadalupe Guerrero de Geiss
En busca de las más altas montañas...

¡Quédate en casa!

38

Abigail Rodés
Retazos de una confinada...

POESÍA

39

Una mirada al Calvario

Sagrario Bartolí

SALUD

ALIMENTACIÓN Y SALUD

36

¿Qué son los ultra procesados?

Eduarda Lerma (Consejera en Alimentación y Dietética)

CONSULTORIO MÉDICO

37

Cuando el ejercicio no es opcional

Dra. Florencia Kozak

Caminemos Juntas

LA REVISTA CRISTIANA PARA LA MUJER DE HOY



Editorial

FUNDADORA: Gloria Q. de Morris

Año 32 • Marzo - Abril 2022 • Nº191

DIRECTORA:

Elisabeth Morris de Bryant

ADMINISTRACIÓN:

Trini Bernal Boada

REDACCIÓN:

Débora Fernández de Byle
Gloria Rodríguez Valdivieso

DISTRIBUCIÓN:

Dámaris de la Paz Sánchez

REVISTA AUDIO PARA NO VIDENTES:

Laura González Fernández

DISEÑO EDITORIAL:

M. Viqueira
mviqueira@baleroactivo.com.ar

SUSCRIPCIONES

E-mail: admin@caminemosjuntas.org

Web: www.caminemosjuntas.org

Tel. y Fax: (34) 954.34.22.16

Dirección postal: Castilla, 63
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

IMPRIEME:

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

Tel:(34) 954.35.66.62
jgalvez@technographic.net

Revista bimestral

La gloriosa gracia de Dios

*"Porque por gracia sois salvos por medio de la fe;
y esto no de vosotros, pues es don de Dios"
Efesios 2:8*

Al acercarnos nuevamente a la celebración de Semana Santa en que recordamos cada detalle, cada descripción de los angustiosos momentos que atravesó nuestro Señor Jesús, Su obediencia hasta la muerte en el Calvario y Su resurrección para completar la obra de redención, no podemos sino preguntarnos: ¿Por qué? Sabemos bien que no somos merecedores de tal sacrificio. También sabemos que nuestros pecados merecen el castigo de Dios, porque la paga del pecado es muerte. Sin embargo, eso es lo maravilloso de nuestra salvación y lo que nos distingue de aquellos que siguen otras religiones: en ellas todo depende de las obras que ellos desempeñan para lograr la aprobación divina; nuestra redención es por GRACIA. No es en "el hacer" sino lo que "ha sido hecho" a favor de nosotros.

Por gracia somos aceptados (Ef. 1:6), es una dádiva, un obsequio totalmente gratis e inmerecido. Por gracia somos justificados (Ro. 3:24), el precio de nuestros pecados fue pagado allí en la cruz por nuestro Señor Jesucristo. Por gracia somos adoptados, pertenecemos a la familia de Dios. Por gracia, al aceptar a Cristo como nuestro Salvador, el Espíritu de Su gracia mora en nosotros. Por gracia somos partícipes de las riquezas de Su gracia (Ef. 1:7): tenemos a nuestro alcance Su poder, Sus promesas, Su socorro, Su consuelo, Su protección, discernimiento para comprender las Escrituras, la armadura de protección contra las asechanzas de Satanás, un futuro eterno en Gloria, y un plan personal de colaboración con Cristo aquí en la tierra.

La gracia de Dios es algo que podemos experimentar diariamente si "permanecemos en Él" (Juan 15:5). Aun cuando hemos pecado, desobedecido o pasado un tiempo apartados de Él y Su palabra, Dios no se aparta de nosotras, la fidelidad de Su gracia y Su amor siempre está a nuestro alcance. En la medida en que permanezcamos y andemos con Jesús, Él nos capacita, nos da fuerza y poder para realizar y llevar a cabo Su plan para cada una de nosotras. Por Su gracia podemos trabajar en Su obra, por Su gracia nuestros dones, cualidades y talentos pueden ser útiles en Sus manos, y Su gracia puede fluir a través de nosotras para guiar a otros hacia Cristo. Sigamos siendo trabajadoras diligentes...

*"Y poderoso es Dios para hacer que abunde en vosotros toda gracia,
a fin de que, teniendo siempre en todas las cosas todo lo suficiente,
abundéis para toda buena obra"
(2 Co. 9:8)*

Elisabeth

¿QUIÉN ES ÉSTE?

Por Dioma de Álvarez

Hay un remedio divino para todas las inquietudes del alma...



La confianza es un sentimiento muy necesario en las relaciones interpersonales. Cuando se cultiva, los lazos se fortalecen; pero para lograrla debemos llegar a conocer a la otra persona, y esto se obtiene con el trato y la comunicación cercana, compartiendo cosas en común: gustos, preferencias, tiempos de escasez, así como de abundancia, momentos de alegría y de tristeza, incluso de tensión y angustia, pues es en estos últimos donde se prueba nuestro carácter. Cuando intimamos se manifiesta lo que somos, y se desarrollan vínculos afectivos que dan estabilidad a la relación.

Vivimos en un mundo donde los avances tecnológicos nos dejan cada día maravilladas, especialmente en el ámbito de las comunicaciones. Hoy en día podemos conversar con alguien a remota distancia, y no sólo escucharle, sino también observar su rostro y así establecer contacto sin estar limitadas por el tiempo, ni el espacio. Esto lo logramos gracias a las redes virtuales. ¿Pero realmente podemos lograr un nivel de intimidad adecuado que nos permita alcanzar tal confianza que origine una relación firme y estable? Indudablemente que hay aspectos de la personalidad que sólo lograremos conocer mediante el contacto físico, cosa que es imposible de manera virtual.

Cuando nuestro Señor estuvo en la tierra, eligió a doce hombres para ser sus discípulos. Durante aproximadamente tres años, a ellos les fue necesario aprender a confiar en su Maestro, no sólo mediante su relación con él, sino por su asociación, pues habían

sido llamados a pertenecer y luchar por el reino de Dios y su justicia.

Era necesario convivir con el Maestro, oír sus palabras, observar sus gestos y acciones. Era necesario intimar. Verle dormir tranquilo sobre un cabezal en la popa, mientras una furiosa tempestad de viento echaba las olas en la barca y ellos eran presos del temor y la angustia. Observar cómo el Señor con perfecta calma reprendía al viento y al mar, y de inmediato cesaba la tormenta (Marcos 4:35-41). Atónitos y temerosos se interrogan: “¿Quién es éste que aun el viento y el mar le obedecen?” (Marcos 4:41). Su conocimiento limitado del poder del Señor, dada su poca fe, no les permitía percatarse de que quien viajaba en la barca junto a ellos era el Amo del océano, de la tierra y de los cielos. Aquel que encerró los vientos en sus puños y ató las aguas en un paño (Proverbios 30:4). **Tenían que conocer por experiencia Su poder y señorío sobre la naturaleza.**

¿Y nosotras? ¿Cuántas veces nuestros corazones son como la mar tempestuosa, que no tiene reposo? Cuando afuera hay peligros y dentro temores, y el espíritu está inquieto y entonces el Señor viene en nuestra ayuda y obra de manera poderosa, hemos tenido que decir: “¿Por qué no confié más plenamente en Ti?” ¿Tal vez necesitamos escuchar sus palabras con mayor atención, dedicar más tiempo para estar a solas con Él? ¿O tal vez necesitamos ejercitar la fe para observar Su cuidado diario en cada detalle de nuestra vida?

Nosotras sabemos muy bien cómo nuestro pobre corazón razona y se atormenta en muchas ocasiones. Pero hay un remedio di-

vino para todas las inquietudes del alma y una respuesta triunfal a todas las tenebrosas y terribles insinuaciones del enemigo (que busca sembrar dudas en nuestra mente). ¿Cuál es el remedio? **Una confianza inamovible en la eterna estabilidad del amor de Cristo.** En esto radica el verdadero secreto de toda la fuerza cristiana. “No permitamos que nada haga vacilar nuestra confianza en el amor inalterable de nuestro Señor. Suceda lo que sucediere -así el horno fuere calentado siete veces, las aguas resultaren muy profundas, las tinieblas espesas, el sendero escabroso o el apuro sin nombre- retengamos siempre nuestra confianza en el amor perfecto y en la simpatía divina de aquel que demostró su amor bajando hasta el polvo de la muerte, atravesando las espantosas olas de la ira de Dios con el fin de salvarnos de la muerte eterna” (C. H. Mackintosh).

Simón el fariseo convidó al Señor a su casa. Ante el otorgamiento del perdón, por parte de Él, a una pobre mujer pecadora que le brindó el homenaje de su perfume y abundantes lágrimas de arrepentimiento, los sentados a la mesa reaccionaron con incredulidad y dureza de corazón, diciendo: “¿Quién es éste, que también perdona pecados?” (Lucas 7:49). Ellos sabían que sólo Dios podía perdonar pecados; pero no estaban dispuestos a reconocer la deidad de Jesús. Al igual que aquella mujer, nosotras sabemos que sólo Jesús sana a los quebrantados de corazón y liberta de la esclavitud del pecado. Él pagó el precio de nuestra redención y ninguna sombra de incredulidad debe oscurecer el pensamiento de que todos nuestros pecados fueron borrados ante el Dios santo. Podemos, pues, confiadamente acercarnos

al trono de la gracia, y llamar al Dios Altísimo: ¡Abba Padre! Podemos abrir el corazón ante Él. A su diestra está el Hijo eterno, quien se hizo carne y padeció siendo tentado en todo, y es poderoso para socorrernos. **No hay pensamientos, ni sentimientos que Él no conozca. No hay pena, dolor o carga que no comprenda. ¡Qué grandiosa bendición! ¡Qué confianza más plena!**

Hasta los oídos de Herodes Antipas llegaron las noticias de que Alguien estaba obrando milagros en su territorio. Acusado por la voz de una conciencia culpable por la muerte de Juan el Bautista, preguntó: “¿Quién, pues, es éste, de quien oigo tales cosas?” (Lucas 9:9). Quería ver a Jesús con el objetivo de satisfacer su curiosidad y silenciar el alcance del pecado en su corazón. En su calidad de gobernante podía haber obtenido un encuentro con el Señor; pero no lo hizo. Al postergarlo se endureció su corazón, y cuando le vio, estaba tan prejuiciado contra Él como los otros (Lucas 23:8-12). Su actitud hacia el Señor fue de menosprecio y burla. **El pecado insensibiliza, ciega los ojos espirituales, obstaculiza la fe.**

¡Qué nuestra vida de fe nos permita ver a Cristo por encima y más allá de las circunstancias, y confiadamente descansemos en su amor sabio y fiel!

*“Puedo confiar en el Señor,
que Él no va a fallar.
Si el sol llegara a oscurecer, y no brilla más,
Yo, igual, confío en el Señor,
que Él no va a fallar”.*

¡QUÉDATE!

Por Gloria Rodríguez Valdivieso

En nuestro entorno nos encontramos, casi siempre, con determinadas personas con las cuales nos sentimos, por una causa u otra, más o menos a gusto o incómodas. A la vez, también están aquellas que, por las mismas razones, que cada cual debiera tratar de descubrir, se sienten de forma idéntica ante nosotras. Diríamos que hay cierto grado de aceptación, que va del “insoportable” al “deseable”, pasando por el “tolerable con matices”. Con unas transigimos unos instantes, y de otras no queríamos separarnos jamás. A aquéllas mantenemos la puerta entreabierta, situándonos delante para frenar el posible impulso de cruzar el umbral de nuestra intimidad. A las otras les franqueamos la entrada, en amplia bienvenida, cediéndoles el paso a nuestra vida, a nuestro todo. A éstas, llegado el momento de retirarse, las obligamos, preocupadas por lo que pudiera ocurrirles: “¡Quédate aquí, porque se hace tarde...! Por nuestra parte, quisiéramos que jamás nos abandonasen. ¿Qué tendrán estas personas que nos hacen anhelar tanto su amistad? ¿Concurren en mí, en ti, los valores que hagan atractiva nuestra presencia a todos...?”

Descendían por el camino hacia la aldea que luego harían célebre. Los dos hombres cavilaban, quizá decepcionados, porque el Amigo del que tanto esperaran los había abandonado, dejándoles un sabor amargo y un profundo vacío. Como autómatas habían dejado a los suyos, para dirigirse sin propósito definido al lugar. Sumidos en tristes pensamientos, que la suave brisa no lograba disipar, discutían entre sí, como queriendo, una vez más, poner en orden en sus mentes los recientes acontecimientos de que habían sido testigos, y las propias confusas ideas, tratando quizá de hallar entre ambos la respuesta al porqué del trágico fin del Amigo, sin el cual en tan tremendo desamparo se encontraban. ¿No se les había

revelado como varón profeta, poderoso en obras y en palabras delante de Dios y de todo el pueblo, y tanta esperanza les había infundido respecto a la liberación de Israel? ¿En qué quedaba todo eso repentinamente?

La memoria, ¡ay! nos juega malas pasadas. Trae al pensamiento cuanto deseáramos definitivamente borrar, en tanto que deja en el pozo del olvido lo que deberíamos mantener vivo en el recuerdo. Pero, **¿culparemos siempre a la memoria o reconoceremos, sinceras, la intervención de nuestra voluntad en lo que deseamos recordar o enterrar para siempre?** De todo un poco hay.

En cuanto al par de caminantes, su memoria se hallaba en completa bancarrota. Refrescarla en relación con los hechos poderosos y las palabras de Verdad del Amigo, hubiera sido un saludable ejercicio, que les hubiera catapultado de inmediato del hondón de la depresión a la cumbre del optimismo; del gran vacío existencial y la amargura, a la más reconfortante de las esperanzas.

Él les había advertido frecuentemente: “Acordaos de la palabra que yo os he dicho”. Es deplorable que los enemigos tuvieran en cuenta Sus palabras, y las olvidasen Sus íntimos. Aquellos dijeron: “Nos acordamos de que aquel engañador dijo viviendo aún: después de tres días resucitaré” (Mt.27:63).

Acordarse es creer; creer es acordarse. “Nos acordaremos de tu Nombre” (Is.26:13), es la promesa del creyente leal a su Señor. La Suya, del Señor, es guardarnos en perfecta paz, en tanto nuestro pensamiento persevera en Él (Is.26:3). ¡Cuántas veces les anunció lo que había de venir, para que creyeran cuando aquello ocurriese! (Jn.14:29).

¿Cómo olvidaron su declaración: “Es necesario

¿Concurren en mí, en ti, los valores que hagan atractiva nuestra presencia a todos?



que el Hijo del Hombre sea entregado en manos de hombres pecadores, y que sea crucificado, y resucite al tercer día”? (Lc.24:7).

No obstante, el mismo Amigo, lleno de gracia, condesciende a unírseles en el camino, a escuchar sus pláticas, y preguntarles por el motivo de su tristeza. Pero no le reconocen.

Los apenados compañeros cuentan al oportuno Desconocido los sucesos de esos días, relacionados con el Amigo desaparecido: las autoridades judías lo habían entregado a la muerte, y fue crucificado, cuando los Suyos abrigaban la esperanza de que Él redimiera a Su pueblo. Y al tercer día de lo acontecido, ¿qué podrían esperar ya? ¿Hubo un rayo de esperanza, al decir: “Aunque también nos han asombrado unas mujeres de entre nosotros, las que antes del día fueron al sepulcro; y como no hallaron el cuerpo, vinieron diciendo que también habían visto visión de ángeles, quienes dijeron que Él vive. Y fueron algunos de los nuestros al sepulcro, y hallaron así como ellas habían dicho, pero a Él no le vieron”? ¡Ceguera espiritual, que no capta la realidad ni aun palpándola! “¡Oh insensatos, y tardos de corazón para creer todo lo que los profetas han dicho!” –les reprende el Desconocido.

Dios lo ha hecho todo bien para que no nos embargue la duda en cuanto a Su revelación. Las Escrituras dan testimonio de Jesucristo siglos antes de Su venida. Contamos, además, con Sus propias palabras, pronunciadas con anterioridad a los decisivos acontecimientos. El Desconocido los lleva a través de las Escrituras, y se sienten vivificados –jarden sus corazones!- **recuperan la fe y, con esta, el gozo del Señor que da fuerzas y mantiene ardiendo**

la luz de la esperanza.

Entusiasmados con su amistad, lo retienen, una vez llegados a la aldea adonde iban: “Quédate con nosotros, porque se hace tarde, y el día ha declinado”. Siempre lleno de gracia, el amable Desconocido accede y, ya a la mesa de sus anfitriones, toma el pan, lo bendice, lo parte y les da. ¡Es el Amigo! ¿Cómo no reconocerle en ese acto tan gloriosamente solemne? Él desaparece al instante, pero ¡ya no volverán a dudar!

¿Qué les detiene en Emaús? El gozo les impulsa a correr a los suyos en Jerusalén, con la asombrosa noticia de haber visto al Señor resucitado.

Si bien es normal que esporádicamente nos invadan el desánimo y la tristeza, no lo es que estos sentimientos se hagan habituales en nosotras, que creemos en el Señor; **porque el efecto de la fe es gozo y paz en Él.** La tristeza habitual denota fallo de la memoria en cuanto a las divinas promesas; y esto merece Su comprensión. **De sensatas es volver a las Escrituras diariamente para vivificar el corazón con sus alentadoras verdades.**

Como los discípulos de Emaús, tú y yo –aun teniendo la promesa de nuestro Salvador de no abandonarnos jamás–, anhelamos palpar Su presencia, oyéndole en el camino, abriéndonos las Escrituras, para que nuestro corazón se mantenga ardiendo “hasta que apunte el día, y huyan las sombras”. Por eso, le insistimos también: “Quédate aquí, Señor, porque se hace tarde, y el día ha declinado”.

Porque, dime, ¿en qué otro se funden los valores que hacen a este Amigo tan deseable?



Abrazada a Dios

Por Chelo Villar Castro

“Jehová empobrece, y él enriquece; abate, y enaltece. Él levanta del polvo al pobre, y del muladar exalta al menesteroso, para hacerle sentarse con príncipes y heredar un sitio de honor. Porque de Jehová son las columnas de la tierra, y él afirmó sobre ellas el mundo” (1 Samuel 2:7,8).

Es necesario buscar a Dios en todos los acontecimientos de la vida y, sobre todo, en los momentos de abatimiento y desesperanza. Él escucha nuestra débil voz en la oración, y es en su persona donde se debe poner la mirada, pues inclina su oído al corazón contrito y humillado.

El primer libro de Samuel en el Antiguo Testamento, en su comienzo, nos da a conocer a una mujer que vive su andadura en uno de los momentos importantes de la historia del pueblo de Israel. Ana (cuyo nombre significa llena de gracia), acude a Dios en su triste situación de mujer estéril, en una cultura donde la maternidad tiene un significado profundo. Para el pueblo de Israel era importante que se aumentase la población; de algún modo se aseguraba la supervivencia de la nación. Los hijos son bendición del Señor: *“He aquí herencia de Jehová son los hijos; cosa de estima el fruto del vientre. Como saetas en mano del valiente, así son los hijos habidos en la juventud. Bienaventurado el hombre que llenó su aljaba de ellos...”* (Salmos 127:3 – 5).

Acercarnos a la persona de Ana es profundizar en la íntima relación de una mujer con el

Dios de la vida. Su relato es una prueba del poder que tiene la oración, **porque la oración de Ana se apropió del poder de Dios y de su misericordia, y Él le concedió las peticiones de su corazón.**

Elcana, marido de Ana, pertenecía a la casa de Leví, y se nos dice que era un buen hombre. Iba religiosamente todos los años a Silo para guardar la fiesta, tenía dos esposas: Ana y Penina. La poligamia era costumbre extendida en aquellos tiempos. La razón principal por la que se practicaba, era la supervivencia de la familia. Esta costumbre fue adoptada de una cultura pagana porque, en el principio, Dios instituyó el matrimonio monógamo. Esta práctica de la poligamia era tolerada, aunque nunca apoyada en Israel.

Penina tenía hijos y provocaba a Ana. La irritaba, enojándola y entristeciéndola porque Jehová no le había concedido tener hijos, por lo cual Ana lloraba, y no comía; ayunaba debido a las provocaciones. No comía del sacrificio de paz, su corazón estaba afligido. Pero Elcana, cuando ofrecía sacrificio y daba a Penina y a cada uno de sus hijos una parte, a Ana le daba una parte escogida, porque la amaba. Más adelante, el relato bíblico nos dice que un día, después que hubo comido y bebido en Silo y mientras el sacerdote Elí estaba en el templo, *ella, con*

Cuando pedimos conforme a la voluntad de Dios, sentimos la paz y el consuelo de saber que la oración ha sido oída



amargura de alma, oró a Jehová. Encontró refugio en Dios para recibir consuelo y nuevas fuerzas, esperó en su gracia, quiso vivir dependiendo de Él. Y abrió su corazón también al sacerdote Elí, esperó sus consejos. Hizo voto a Dios **antes** de que Él respondiera a su oración.

Es importante observar su cambio de actitud después de orar. Dejó de estar triste, dejó de castigarse en que no comía por la tristeza. Aparentemente, nada de su situación física había cambiado, pero ya no era la misma. Dejó el control de su vida en las manos del que todo lo puede, abrazó a Dios con todas sus fuerzas. Y afirmo, nuevamente, que acercarnos a la persona de Ana es profundizar en la íntima relación de una mujer con el Dios de la vida. Su relato es una prueba del poder que tiene la oración, *porque la oración de Ana se apropió del poder de Dios y de su misericordia y Él le concedió las peticiones de su corazón.*

Dios en su voluntad puede obrar milagros y maravillas; Él desea que entremos al trono de su gracia para darnos el oportuno socorro. Ana ya no estuvo más triste. Cuando un creyente **pide en la voluntad de Dios** cuando ora, vence toda adversidad, reconoce su provisión, y siente la paz y el consuelo de saber que la oración ha sido oída. No importa el tiempo que transcurra para que Dios responda, Él es el Dios de los tiempos, y estamos en la mente del Altísimo. Su gracia cambió la historia personal de Ana; pasó de ser estéril a ser la madre del profeta Samuel, juez y sumo sacerdote de Israel, el hijo por

el que con tanta intensidad oró, y más tarde tuvo cinco hijos más. Aprendió que Dios estaba detrás de su esterilidad. *Él guarda los pies de sus santos... nadie será fuerte por su propia fuerza (2:9).*

Pidió sabiduría para tomar decisiones con respecto a la educación de su hijo, y cumplió su voto, dedicándolo para el Señor toda su vida; había hecho una promesa solemne a Dios si le concedía ese hijo. Lo crio en el buen camino, en las cosas de Dios en la casa de Jehová. No era fácil para una madre dejar a su único hijo en el templo una vez destetado. Lo había prometido antes de que fuera concebido, y cada año le visitaba y le hacía una túnica.

Como mujeres y madres cristianas, no tenemos mayor gozo que el de que nuestros hijos sean para el Señor, útiles en su servicio; que le amen y le sigan fielmente. Es más importante lo que les enseñamos en el Señor que lo que puedan recibir en otros ámbitos de la vida. Enseñémosles, también, desde pequeños, la importancia de ser honestos, humildes... de tomar en serio sus responsabilidades.

Ora al Señor siempre, cuando te sientas triste, desanimada, en soledad... **Acude a la presencia del Señor, búscale; porque el gozo verdadero está en Dios, ¡vive para adorar a Dios en tu ser interior! ¡Abraza a Dios!**

No hay santo como Jehová; Porque no hay ninguno fuera de ti, y no hay refugio como el Dios nuestro.

Frutos y nostalgia en el Sinaí

Por M^a Cristina Jamarlli

Fruto de una planta herbácea cultivada en el antiguo Cercano Oriente, en hebreo “Qishshu”, posiblemente de las especies **cucumis sativus**, pepinos de jardín similares a las variedades modernas; como también puede haber sido melón **cucumis melo**, fruta verde similar a los pepinos de jardín que nos trae el recuerdo de cuando el pueblo de Israel se quejó a oídos de Jehová, y oyó Jehová y aumentó su furor encendiendo sobre ellos fuego, interviniendo Moisés con oración y ruego hasta calmar aquel momento.

La opinión aparece igualmente dividida sobre la identidad botánica del pepino. Si nosotros consideramos la fruta como una de las primeras de Egipto, un manjar a la hora de la comida, con toda probabilidad es la fruta de los israelitas, tan codiciada después, en la sequedad del desierto de Sinaí. El pueblo podía haber recordado la planta y la fruta, aquella que floreció bien en los fríos suelos del delta del Nilo; la agricultura egipcia dependía de las inundaciones del Nilo cada año, para el enriquecimiento de las tierras agrícolas. El pueblo tuvo un vivo deseo de todo, lloraron, recordaron y exclamaban: “Ahora nuestra alma se seca” (Números 11:6). Aquí queda al descubierto el pobre corazón humano. Sus gustos y sus tendencias aparecen en toda su desnudez. El pueblo suspiraba por la tierra de Egipto y codiciaba sus frutos y su carne. No dicen nada de los golpes de los capataces, ni del cansancio sobre esas cosas. Sólo recuerdan los recursos con los cuales Egipto había satisfecho los apetitos de su carne.

¡Cuán seguido sucede lo mismo con nosotros! Una vez nuestro corazón pierde algo de lo que proporciona la vida con Dios, **cuando las cosas celestiales empiezan a perder su**

dulzura para nosotros -cuando se debilita el primer amor, cuando Cristo ya no es para el alma lo más precioso de todo, cuando la Palabra de Dios y la oración pierden su encanto y se convierten en un deber cansador y enredado- entonces las miradas se dirigen hacia el mundo, luego el corazón sigue a las miradas, y al fin los pies siguen al corazón. En tales momentos olvidamos lo que el mundo fue para nosotros cuando estábamos en él y formábamos parte del mismo; olvidamos qué ataduras, qué bajo se cae con el pecado y el servicio al mismísimo “hombre de las tinieblas”; no vemos las horas de vernos libres de los difíciles ejercicios, de los problemas y de las ansiedades que se hallan en el sendero del pueblo de Dios en el desierto.

Todo esto es muy triste y debiera llevar a nuestra alma a un profundo juicio de ella misma. Es doloroso el estado de los que después de haber comenzado a seguir al Señor, se cansan del camino y de las cosas de Dios. ¡Cuán terriblemente debieron resonar en oídos de Jehová las palabras: “y ahora nuestra alma se seca; pues nada sino este maná ven nuestros ojos”! Nos preguntamos: ¿Israel, que te faltaba, pues? ¿Ese alimento celestial no era acaso suficiente para ti? ¿No podías vivir de lo que la mano de tu Dios te daba?

Y nosotros, ¿nos hacemos preguntas parecidas? ¿Nunca estamos conformes con lo que recibimos? ¿No hemos oído en boca de los que profesan ser creyentes decir: “¿Cómo vamos a usar el día de hoy? No podemos estar pensando siempre en Cristo y en las cosas del cielo; debemos tener un pequeño recreo”. Ese lenguaje nos recuerda mucho al de Israel en este capítulo de Números.

El significado de la palabra en hebreo “Qishshu” es suficiente para decirnos: es el fruto

cucumis chata, que causa indigestión y dolor de estómago. La mayoría de nosotros hemos experimentado probablemente el incómodo efecto después de comer pepinos. Además, como con la mayoría de los tipos y variedades en la familia de los pepinos, hay muy pocos nutrientes en sus frutos. ¿Qué lección podemos haber ganado del registro de que los israelitas ansiaban los pepinos?

La comida del mundo siempre estará en conflicto con nuestra vida espiritual. Si tratamos de mezclar las filosofías del mundo con las enseñanzas espirituales de la Palabra de Dios, sin duda tendremos dificultad para digerir ambas. De una cosa estoy convencida, **si todos los días alimentamos nuestro alma en la Palabra de Dios mientras buscamos la ayuda del Espíritu Santo para guiarnos a toda la Verdad, nunca tendremos indigestión espiritual.** “Procura con diligencia presentarte a Dios aprobado, como obrero que no tiene de qué avergonzarse, que usa bien la palabra de verdad” (2^a Timoteo 2:15). El apóstol Pablo advirtió a los cristianos en Colosios sobre los peligros de las filosofías de los hombres. Pablo advierte con estas palabras: “Mirad que nadie os engañe por medio de filosofías y huecas sutilezas, según las tradiciones de los hombres, conforme a los rudimentos del mundo, y no según Cristo” (Colosenses 2:8). Además, la sabiduría de este mundo nunca alimentará el alma espiritual, y la sobre ocupación con las cosas de este mundo reducirá nuestro

apetito de maná celestial, el cual es Cristo. Si nos alimentamos diariamente de la Palabra de Dios, creceremos en la gracia y el conocimiento de nuestro Señor y Salvador Jesucristo... (2^a Pedro 3:18).

Señor, enciende en nosotros un santo deseo, como el que se encontró en tu pueblo de la antigüedad; Que sabían de tu amor y cuyos corazones ardían mientras esperaban tu rostro para contemplarlo.

T. Kelly

A modo extraordinario y para terminar, como hija de orientales, he querido poner en conocimiento de mis lectoras **dos recetas muy útiles para el uso del pepino:**

a) Pelar la fruta, luego ponerla con agua y sal por espacio de una hora. Tener un recipiente con leche cuajada (*laven*) fresca a la que se agrega picado de hojas de menta y pequeñas partículas de ajo natural, dejando descansar unos minutos mientras se lava el pepino que fue cortado y remojado en agua con sal, desechando el agua primera y poniendo el pepino dentro de la cuajada para mezclarlo antes de comer.

b) Pequeños pepinos recién cosechados conservando su cáscara son guardados en una vasija de vidrio o cerámica cubiertos de agua con sal en su totalidad, y tapados por varios días hasta que se forma sobre el agua una capa de hongos verdes, que nos hablan del tiempo de cocción que la fruta ha tenido al natural. Se extrae esa capa verdosa de la boca del recipiente y el pepino aparece blando, cocinado en sal. Y retirando solamente lo que se va a comer, y guardado siempre tapado el resto, se puede acompañar de arroz al dente con fideos



Si mezclamos las filosofías del mundo con las enseñanzas espirituales de la Palabra de Dios, sin duda tendremos dificultad para digerir ambas



tostados cabellos de ángel, o lentejas cocinadas con el mismo arroz

Una comida milenaria del oriente, que seguramente nuestro Señor degustó también.

EL CONCEPTO ADECUADO

Por Trini Bernal

Qué importante es tener un concepto adecuado de las cosas para poder acercarte a ellas con la actitud adecuada. Si, por ejemplo, el médico te indica que debes someterte a alguna prueba diagnóstica, tener un concepto adecuado de en qué consiste dicha prueba va a determinar muchas cosas; entre otras, si irás en ayunas o puedes ir con el estómago lleno, si puedes ir solo o necesitarás acompañante, si debes hacer alguna preparación previa o si no será necesario... Y, lo que es más importante para alguien como yo que no lleva nada bien esas cosas, si puedo estar tranquila o “debo salir corriendo”... Así es, tener un concepto adecuado de las cosas lo cambia todo. Y también tener un concepto adecuado de las personas puede cambiarlo todo, **especialmente si esa persona es Dios.**

Esa es una de las claves en la experiencia de los discípulos de Jesús. Cuando vamos leyendo los Evangelios y seguimos con los Hechos de los Apóstoles, vamos asistiendo a una auténtica transformación. Aquellos que acabaron los Evangelios sin saber muy bien qué era lo que acababa de ocurrir, que comenzaron el libro de Hechos un poco desorientados, metidos en aquel aposento alto, sin saber muy bien qué esperar; cuando experimentaron la presencia del Espíritu Santo en sus vidas y comenzaron a ser iluminados, **nunca jamás volvieron a ser los mismos.**

Mira, por ejemplo, su primer enfrentamiento con las autoridades, recogido por Lucas en Hechos 4. En este momento, Pedro ya no es aquel que en el patio del Sumo Sacerdote se escondía y disimulaba su relación con Jesús de Nazaret, aquel que por tres veces negó rotundamente que aquel Hombre bueno era su Amigo, su Maestro durante los últimos tres años. Ahora nos encontramos con un hombre absolutamente diferente. ¿Qué ha cambiado? Porque algo ha cambiado... Cuando Pedro y Juan son arrestados, son además amenazados por aquellos mismos que habían conseguido deshacerse del “molesto” Jesús de Nazaret, aquellos que en su momento habían conseguido callarles la boca, asustarlos y hacerlos esconderse. A estas autoridades de la ciudad de Jerusalén, un Pedro, lleno del Espíritu Santo y con un concepto muy adecuado de quién

es el Dios al que sirve, les enfrenta con la realidad de que ellos asesinaron a Aquel por cuyo poder había sido hecho el milagro; les enfrenta con el hecho de que “este Jesús es la piedra desechada por vosotros los constructores, pero ha venido a ser la piedra angular” (Hch. 4:11), les responde que no va a “dejar de decir lo que ha visto y oído” (Hch. 4:20) porque no es “justo delante de Dios obedecer a vosotros antes que a Dios” (Hch. 4:19).

Repito la pregunta de antes, **¿qué ha cambiado?** La oración que elevan todos juntos,

cuando Pedro y Juan son puestos en libertad, nos da alguna pista. Me parece muy determinante la manera en la que empiezan: “Oh, Señor, tú eres el que hiciste el cielo y la tierra, el mar y todo lo que en ellos hay...” (Hch.4:24) y continúan refiriéndose al conocimiento previo de Dios de esta oposición de la que acaban de ser víctimas. Este grupo de hijos de Dios ya no tiene miedo porque, ¿cómo van a tener miedo si el Creador de todo es quien está de su parte? ¿Cómo se van a dejar asustar si quien conoce el futuro es quien va delante y va con ellos? Así sí puedes ser valiente. Por eso la petición de este grupo de intrépidos es la que es: “Ahora, Señor, considera sus amenazas, y permite que tus siervos hablen tu palabra con toda confianza, mientras extiendes tu mano para que se hagan curaciones, señales y prodigios mediante el nombre de tu santo siervo Jesús” (Hch.4:29-30).

Necesitamos una visión bien informada y al día de quién es Dios. **Necesitamos tener un concepto real, adecuado, de quién es Aquel a quien servimos.** Ellos sabían que su Dios era el Todopoderoso, el Soberano, el que estaba en control, Aquel cuyo brazo poderoso está por nosotros. Ellos tenían ese concepto, y no como algo teórico, sino como algo muy real en su vida diaria. Si tienes esa certeza en tu corazón, ¿verdad que puedes andar por la vida con absoluta confianza? ¿Verdad que puedes vivir con seguridad en cualquier circunstancia? Esa es la verdad que nos cuentan las historias

de los Hechos de los Apóstoles, aquellos que tanto hicieron porque conocían bien a su Dios.

Tenemos que revisar nuestro concepto de Dios, tenemos que beber en las páginas de la Biblia cada día para seguir descubriendo más y más de Él, tenemos que dejarnos enseñar por la creación y asombrar por la obra de Sus manos, “los cielos cuentan la gloria de Dios, y el firmamento anuncia la obra de Sus manos” (Sal. 19:1). No hay otra forma, sólo de la experiencia personal con Dios manará el concepto adecuado de Su persona. Es lo que les pasó a los discípulos, y no va a ser de otra manera con nosotras. Abramos bien los ojos y dejemos que la asombrosa persona de Dios nos maraville y nos deslumbre cada día.

¿Te falta confianza y seguridad? ¿Me falta confianza y seguridad? ¿Vamos por la vida amedrentados, asustados, tratando por todos los medios de pasar desapercibidos? Muy probablemente necesitemos actualizar nuestro concepto de Dios. ¡Ánimo! Déjate sorprender por el Omnipotente y tu vida, mi vida, como la de aquellos pescadores judíos, jamás volverá a ser la que era. Y, por consiguiente, **tu entorno y mi entorno sufrirán una revolución,** tal y como les ocurrió a ellos. ¡¡Qué emocionante!! ¿verdad? 

ABRAMOS BIEN LOS OJOS Y DEJEMOS QUE LA ASOMBROSA PERSONA DE DIOS NOS MARAVILLE Y NOS DESLUMBRE CADA DÍA

LOS EFECTOS DE LA ADICCIÓN ALCOHÓLICA

Por Elisabeth Morris de Bryant - Psicóloga Clínica

En el artículo anterior hablamos de las adicciones en general y cómo afectan a la relación matrimonial. Mencionamos que la adicción puede ser a una sustancia o actividad que altera nuestro ánimo o humor para crear una sensación placentera o de satisfacción, a pesar de su nocividad o posibles consecuencias alterantes; y una vez que se convierte en *compulsión*, es muy difícil de modificar o interrumpir voluntariamente. Y esto es muy real en el caso del alcohol.

El alcohol en nuestra sociedad no tiene el estigma de otras adicciones, a no ser que la persona llegue al extremo de vivir en la calle, pierda todo sentido de la realidad y camine haciendo eses sin poder hablar claramente. El consumir alcohol en actividades sociales suele ser una actividad considerada apropiada y celebrativa. A veces es difícil reconocer la línea que separa al alcohólico del que no lo es. No es necesario estar siempre borracho para ser considerado adicto, **la clave está en la dependencia**; si uno necesita el alcohol para hacer algo, para sentirse mejor o para participar más abiertamente, estamos ante un adicto. Aunque no llegue a estar completamente borracho porque su tolerancia puede ser alta, su personalidad, humor y capacidad de recordar lo que dice o hace puede igualmente estar alterada. Otra indicación de dependencia es cuando toma alcohol durante el día a solas; por ejemplo, a media mañana, a media tarde o cuando al salir del trabajo se dirige directamente a un bar que ofrece "happy hour". Otros pueden limitar la consumición al fin de semana, pero beben en grandes cantidades.

Para la persona casada, el problema aparece cuando el alcohol comienza a ser más atractivo que su relación con su esposa/esposo; sus hijos pasan a tener menor importancia; y

cuando están en casa su conducta puede ser imprevisible, errática, y aun pueden llegar a ser abusivos verbal o físicamente. La mañana siguiente a veces no pueden funcionar por estar con resaca, y sus responsabilidades se ven afectadas.

¿CÓMO PODEMOS AYUDAR A NUESTRO CÓNYUGE A SUPERAR ESTA ADICCIÓN?

- El primer paso para ayudar al alcohólico es hacerle **reconocer su dependencia** de la sustancia, algo que seguramente niega. Propongámosle que cada vez que quiera tomar alcohol, lo reemplace por una gaseosa o refresco. Si no puede hacerlo o se pone irritable o a la defensiva, podemos hacerle ver que tiene un problema.

- Una vez que vea que tiene un problema, **sin juzgar**, sin darle un ultimátum o acusarle, tratar de hablar de cómo se siente y por qué recurre a la bebida. Que sepa que estamos a su lado para ayudarlo y oírle, y porque estamos preocupadas por su salud y los peligros de manejar o hacerse daño a él o a otros. Hay que intentar que nos diga qué es lo que le atrae del alcohol: la desinhibición que le produce, o el olvidarse de sus problemas, o puede que les calme algún dolor o preocupación ...

- Si reconoce su dependencia y puede señalar el porqué de su atracción por la bebida, podemos ayudarlo a partir de este punto. Ver cómo **sustituir** el alcohol y eliminarlo de nuestra casa. Si es posible, pedirles a sus amigos que no lo tiente invitándolo al bar o bebiendo en su presencia. Buscar actividades para reemplazar el tiempo que pasarían bebiendo, ya sea saliendo de la casa para caminar, o ir a la plaza con los niños; buscar algo placentero como un helado o un café, que sacie el anhelo de algo reconfortante. Fortalecer nuestra relación buscando actividades que nos gustan a los dos y posiblemente solíamos hacer juntos

cuando la vida era menos ocupada.

- Si necesita **refuerzo** con terapia, buscar un psicólogo creyente o una terapia de grupo de índole cristiana, no secular.

- Saber que habrá recaídas, pero, sin confrontarle con enojo y discusiones, animarle a volver a seguir los pasos anteriores y **no tirar la toalla**.

- **Orar juntos sobre el problema y pasar tiempo leyendo pasajes Bíblicos** que hablen del poder de Dios para darnos fuerzas, que hablen de arrepentimiento, de dominio de sí mismo ... La Biblia no prohíbe el alcohol, pero sí prohíbe el emborracharse, así como cualquier "ídolo" que reemplaza a Dios o hace que perdamos control de nuestras acciones (Ro. 13:13; Ga. 5:16-24; 1 Tm. 3:1-7; 1 P. 4:3, 7).

¿QUÉ PODEMOS HACER SI NO RECONOCE SU PROBLEMA, SI NIEGA O SE COMPARA CON OTROS QUE SEGÚN ÉL BEBEN IGUALES CANTIDADES?

- Lo más importante es **hablar con él** en un momento de completa soledad, o sea, no confrontarle cuando llega al hogar después de haber bebido o aun durante el día, si ha consumido ya algo de alcohol. Posiblemente será bueno hablar a primera hora del día, una vez que aclare un poco su mente. Resaltar nuestra preocupación, detallar su forma de actuar cuando ha bebido y las consecuencias negativas que hemos visto que ya han ocurrido: su irritabilidad, el perder días de trabajo, apartarse de sus hijos y no estar involucrado en sus vidas, etc.

- **Ofrecerle información** sobre tratamientos que pueden ayudarlo, y darle nuestro apoyo al ir con él.

- El abstenerse y tomar **la decisión de lograr un cambio debe provenir del adicto**, no podemos forzarle o lo hará a escondidas y puede

aun agravar el problema.

- Como mencionamos en el artículo anterior, también **es importante no facilitarle el encubrimiento de su conducta** tomando sus responsabilidades o dejando que su hijo lo haga. No llamemos con excusas a su trabajo, o tratemos de protegerle de las consecuencias de su conducta. Para reconocer el problema tiene que ver y aceptar las repercusiones de la adicción, y si la posibilidad de perder su trabajo le sacude lo suficiente como para reconocer su adicción, le demuestra que otros también están conscientes de su problema.

- Si insiste en negar el problema o no buscar soluciones y llega a ser abusivo con su esposa y familia, es posible que un tiempo de separación sea necesario para **protección física frente a él**, mientras no haga los cambios necesarios y acceda a la ayuda de un terapeuta cristiano o a asistir a un tratamiento de rehabilitación.

TRATEMOS DE HABLAR DE CÓMO SE SIENTE Y POR QUÉ RECURRE A LA BEBIDA...



Si la persona adicta acepta que tiene un problema y está dispuesta a hacer los cambios necesarios, con la ayuda de Dios podemos ir reconstruyendo nuestra relación conyugal y de familia. La confianza en nuestra pareja, que se ha perdido durante todo este tiempo de temperamento controlado por la adicción, puede ir de a poco fortaleciéndose a medida que los cambios, la abstinencia y renovada adherencia a cumplir sus responsabilidades vuelvan a ser parte de la vida diaria. **Es posible que todos necesiten apoyo emocional** si sus acciones causaron temor, inseguridad y ansiedad en sus hijos. Una vez que la adicción esté bajo control y no haya recaídas, unas sesiones de terapia de familia pueden ayudar a fortalecer los vínculos familiares. ⁷

CULPA

Por Miriam Bisio - Psicóloga



Hola! ¿Cómo están? ¡Espero que muy bien!
¡Ya comenzaron de pleno las actividades de un nuevo año!

Es frecuente conversar con personas cuya energía está baja, a causa de una problemática que nos aqueja a muchas de nosotras... Intentamos hacer ¡TODO! Cumplir y satisfacer a TODOSSSS... Nos cuesta decir no, poner límites, ordenar, priorizar nuestras necesidades... Damos una y más vueltas y el resultado es siempre el mismo: ¡No podemos agrandar y hacer todo, todo el tiempo! Y es en este punto donde nos sobreviene la CULPA.

¿A qué llamamos culpa? Todas nosotras la experimentamos, pero nos resulta difícil explicarla. Generalmente podemos expresar los sentimientos que esta nos produce, pero cuesta definirla en sí.

Culpa... El diccionario la asocia a la acción de admitir un error, "mea culpa".

...Es el sentimiento que se experimenta por NO hacer algo que debíamos haber realizado. Acá nos planteamos: ¿Tendríamos que haberlo hecho? ¿Para qué? ¿Para quién? Nuestro sistema de valores flaquea.

...Por hacer ese algo, pero de manera incorrecta (por acción u omisión se puede experimentar culpa).

Asimismo, existen distintas variedades de culpa:

- Culpa consciente (aquella de la que nos damos cuenta).
- Culpa inconsciente (no nos damos cuenta, porque no advertimos el daño que causamos).
- Culpa real: el hecho o transgresión, ocurrió...
- Culpa ficticia: surge por situaciones no resueltas de la niñez, acontecimientos que atormentan y no dejan vivir en libertad.
- Culpa asociada a la vergüenza, una de las emociones básicas. Trae consigo el miedo a

"ser descubierto"; en muchos casos lleva a que la persona se aísle.

¿Es bueno? ¿Es malo tener culpa?

Por mucho tiempo se asoció la culpa a "ser responsable". Como resultado, cuando no se podía con todo, aparecía ella, la culpa.

Como cristianas podemos distinguir una inigualable culpa saludable: la que nos hace ver que somos pecadoras, por transgredir, errar al blanco en los propósitos de Dios. Esta culpa nos lleva a pedir perdón, a quebrantarnos, a querer estar a cuentas con nuestro Padre y Creador.

Se trata de la culpa de pecado ¡¡para salvación!! Un reconocimiento de culpa, ya pagada por Jesús en la cruz, que nos lleva a los pies de Cristo.

La culpa aparece desde el momento en que podemos distinguir entre el bien y el mal, entre situaciones correctas, esperables, y las que no. Es subjetiva, tiene que ver con nuestra educación, crianza, valores, respeto por el otro, sistema de costumbres, culturas, etc.

Resulta gráfico recordar el desastre ocurrido en enero de 1999, cuando se produjo un derramamiento de petróleo muy tremendo. Los pájaros, instintivamente, intentaban liberarse de él de la misma forma que limpian sus alas, y con sus picos ingerían la sustancia. Estas medidas no sólo no eran eficaces sino que, además, eran tóxicas; el veneno les impedía volar, contaminaba todo el cuerpo y les causaba la muerte. Muchos autores equiparan la culpa con este petróleo.

La culpa aparece cuando existe una creencia, consciente o no, de que hemos sido malos, que merecemos un castigo, que hicimos o nos sucedió algo que nos provoca sentimientos de indignidad. **Con el afán de solucionarlo, inconscientemente aparecen conductas de auto boicot que parecen inexplicables; de autocastigo.** Una y otra vez elegimos el sufrimiento... Parejas que nos causan dolor, amis-

ACTUAR DE ACUERDO A LO
QUE DIOS DISEÑÓ PARA NOSOTRAS,
NOS LIBERA

tades que nos desprecian, actividades que nos quitan la dignidad... Abandonamos caminos que nos llevan al éxito, a la felicidad, y hasta llegamos a dudar del perdón de Dios... Procuramos compensar la falta con buenas conductas, pero vemos que no podemos alcanzar esa meta y la culpa crece.

La culpa dañina se origina al transgredir (realmente) o sentir que se transgrede (ficticia), y cuando aparece, esclaviza "por deber" o por "estar en falta". La persona, entonces, quiere compensar, generando un círculo vicioso de más deuda.

¡¡Es necesario pedir ayuda!! Contrastar lo que pienso y me condena, con lo que realmente es. Isaías 57:20,21 dice: "no hay paz ... para los malos". **Alinear nuestras acciones a un plan de acción bíblico, dejar que el Espíritu Santo nos guíe, nos muestre armonía y nos indique qué le gusta a Dios, nos trae paz;** actuar de acuerdo a lo que Dios diseñó para nosotras, nos libera.

Aprender a perdonarnos trae paz. Hemos de saber que Dios nos perdona, y por ello, nosotros no tenemos autoridad para culparnos...

El salmo 32:3 relata: "mientras callé se envejecieron mis huesos". Se consumía mi cuerpo, dice otra versión, ¡por no confesar! He aquí otro dato revelador **para despojarnos de la culpa: Confesar, hacernos cargo de lo sucedido, pedir perdón, continuar y no repetir la ofensa.**

Cuando la culpa no es asumida, suele disfrazarse, manifestarse de diversas maneras:

- **Desarrollando una conducta ejemplar.** La persona se conduce de manera dócil, solícita, para ocultar sus verdaderos sentimientos de culpa.
- **Dolencias en el cuerpo** (somáticas). Aparecen reacciones fisiológicas de fatiga, dolores de cabeza...
- **Sensación de depresión.** La persona se "acusa" continuamente y esto agota la energía psíquica.
- **Auto condena.** Aunque la mala acción ya prescribió, la persona se sigue condenando a sí misma.
- **Auto castigo.** En ocasiones se niega el ali-

mento, ropa u otros elementos materiales de necesidades básicas, para infringirse dolor. Es muy común ver el accionar de los adolescentes con trastornos alimenticios (se niegan comida), cortados (para causar dolor en su cuerpo), etc.

- **Proyección y crítica indebida.** Se dice que la mejor defensa es un buen ataque; la persona atribuye faltas propias a otros, para no quedar expuesta.
- **Hostilidad.** Suele ir por la vida a la defensiva, debido a sus propios sentimientos
- **Compensación.** Realiza acciones que calman su pensamiento, su conciencia. Quiere reparar mentalmente, aunque sea solo por un momento, su culpa.

Frente a la culpa y/o cualquier sentimiento negativo, ayuda saber quiénes somos, cuánto valemos. Y ¡¡encontramos esta afirmación y seguridad en Dios!!

La personalidad culposa o culpable, se cons-



truye. Es necesario adquirir nuevos modelos, un sistema de juicios y valores que nos aporte libertad. La verdad nos hace libres, ¡de la culpa también!

En Isaías 1:18, Dios nos propone estar a cuentas con Él, y eso tendría que ser lo único que nos debiera importar. Si confesamos, Dios ES fiel y justo para perdonar.

Enfrentar la realidad, contrastar con lo que Dios espera, aceptar y disfrutar su perdón, andar en sus caminos... ¡¡es la fórmula perfecta para despojarnos de toda culpa y peso, para continuar nuestra vida en abundancia!! ¡Que Dios nos ayude!

Nuestro pronto auxilio

Por Margarita Burt

Vivimos en tiempos cada vez más complicados. Se nota mucho cuando tienes que reunir papeles para viajar de un país a otro. Una visita nuestra pasó seis horas bajando documentos y rellenando formularios para volver a su país. Nosotros mismos tuvimos una experiencia inolvidable dos noches antes de volver a España. Necesitábamos un papel que iba a costar más de dos días para conseguirlo. Sin él no podíamos volar. Íbamos a perder el vuelo y no había dinero para conseguir otro. Además, teníamos un importante compromiso nada más volver, ¡un campamento! Por mucho que pensábamos no veíamos ninguna solución. En nuestra angustia, clamamos a Dios, ¡y Él proveyó la solución! Comprobamos reiteradas veces este verano que *“Dios es nuestro amparo y fortaleza, nuestro pronto auxilio en las tribulaciones”* (Salmo 46:1).

Mi coche tuvo que pasar la ITV (inspección técnica de vehículos) antes de cierta fecha, y pudimos conseguir hora para pasarla justo el día antes de volar. La noche anterior descubrimos una rueda pinchada y unos hermanos la pudieron reparar a tiempo para el test, que fue a primera hora del día siguiente. En correos se perdieron los materiales que necesitábamos para el campamento, íbamos a cancelar nuestra participación, pero no teníamos paz. ¡Los materiales llegaron justo el día antes del que tuvimos que viajar! Y pudimos conseguir cita para conseguir dos diferentes papeles imprescindibles ese mismo día. Y la lista continúa... Cada vez, clamamos a Dios en nuestra angustia, y cada vez nos respondió. Sin sus respuestas no

hay viaje, no hay campamento, no hay cursillo, y no habría sido posible viajar para ver a nuestra familia. En cada solución, vimos la mano de Dios.

Otra cosa que notamos con el aumento de la burocracia, es que la vida depende cada vez más de ordenadores y móviles. Sin ellos, no se puede hacer nada. Hay cada vez más controles para nuestra seguridad y con ellos la vida es cada vez más complicada, sobre todo, para la gente mayor que no nació con el móvil en la mano. En medio de estas complicaciones, el Señor ha escuchado nuestro clamor enviándonos a gente joven que nos pudo echar una mano.

Cuando nuestro coche se averió en la autopista, Dios nos envió ayuda. Cuando se estropeó definitivamente, Dios nos envió más ayuda. **Somos unos privilegiados. ¡Tenemos una ayuda sobrenatural cada vez que clamamos al Señor! Lo nuestro es obedecer, y lo Suyo es proveer.** No nos ha llevado hasta aquí para abandonarnos ahora en nuestra necesidad. Como escribió John Newton (1725-1807) en uno de sus himnos:

*Su amor en tiempos pasados
no me permite pensar
que me abandonará al final
hundiéndome en dificultades;*

*Cada dulce Ebenezer del que tengo memoria,
confirma su buen deseo de ayudarme
hasta el final.*

Nuestras necesidades incluyen también las necesidades emocionales. Cuando nos levantamos bajo un cielo negro con el enemigo susurrando acusaciones y condenaciones en nuestro oído, estas nos desmoralizan

y nos deprimen. Clamamos a Dios en nuestra angustia y Él envía su socorro, muchas veces por medio de nuestros hermanos. El pacto de amor que Dios ha hecho con su pueblo nos asegura todo lo siguiente: *“Y te desposaré conmigo para siempre; te desposaré conmigo en justicia, juicio, benignidad y misericordia. Y te desposaré conmigo en fidelidad y conocerás a Jehová”* (Oseas 2:19, 20). Bajo el azote del enemigo clamamos pidiendo misericordia según las condiciones del pacto, y Dios nos contesta mostrando su compasión. No quiere que su prometida viva bajo la opresión del enemigo, sino en la luz de Su sonrisa amorosa.

El Señor se desposa con nosotros en *“justicia y juicio”*, cosa temible si no fuese por la frase siguiente: *“en benignidad y misericordia”*. El Señor se compadece de nosotros: *“Como el padre se compadece de sus hijos, se compadece Jehová de los que le temen. Porque él conoce nuestra condición; se acuerda de que somos polvo”* (Salmos 103:13, 14). Y el profeta Oseas continúa enumerando las condiciones del pacto: *“Y te desposaré conmigo en fidelidad y conocerás a Jehová”* (Oseas 2:19, 20). El Señor nos ha prometido fidelidad. Estas son las condiciones de la relación matrimonial entre Dios y su pueblo. El matrimonio humano es un pequeño reflejo de esta relación. La misma misericordia y fidelidad que esperamos de Dios, debemos mostrar en nuestros matrimonios humanos. La finalidad de nuestra relación de amor con Dios es conocerle. Todo su trato con nosotros persigue la intención final de que, por medio de su justicia, juicio, benignidad y misericordia, lleguemos a conocerle. Esta es la finalidad de Dios al relacionarse con nosotros, y el propósito de nuestra vida: conocer al Señor.

El apóstol Pedro hace referencia a la benignidad del Señor: *“sí es que habéis gustado la benignidad del Señor”* (1 Pedro 2:3). Sí, desde luego, la hemos gustado. Muchas veces. Forma parte del trato de Dios con nosotros según su promesa. **Cada vez que escuchamos nuestro clamor pidiendo socorro, muestra su benignidad. Se acuerda de las condiciones de su pacto, y nos envía el auxilio que necesitamos.** Y cada vez que recibimos su ayuda apreciamos un poquito más el tesoro que tenemos en nuestro Dios, y le conocemos un poquito más.

Jeremías habló del deseo de Dios de que le conociéramos: *“Así dijo Jehová: No se alabe el sabio en su sabiduría, ni en su valentía se alabe el valiente, ni el rico se alabe en sus riquezas. Mas alábase en esto el que se hubiere de alabar, en **entenderme y conocerme**, que yo soy Jehová, que hago misericordia, juicio y justicia en la tierra”* (Jr. 9:23, 24). Nuestra necesidad es la oportunidad del Señor para mostrar su benignidad, compasión, misericordia y fidelidad. Y, a la vez, es una oportunidad para nosotros de crecer en nuestro conocimiento de Él. El Señor Jesús dijo: *“Y esta es la vida eterna: que te conozcan a mí”* (Juan 17:3). No es doctrinal, es experimental. La salvación es conocer al Señor. La condenación es no conocerle: *“Y entonces les declararé: Nunca os conocí; apartaos de mí, hacedores de maldad”* (Mt. 7:23).

En este mundo tan complicado en que vivimos, vamos clamando a Dios en nuestra necesidad, y Él nos da el oportuno socorro: *“Acerquémonos, pues, confiadamente al trono de la gracia, para alcanzar misericordia y hallar gracia para el oportuno socorro”* (He. 4:16). Y fielmente nos va llegando su ayuda. 



Discípulos

Por Débora Fernández de Byle

Las conversaciones entre hermanos amigos, son siempre las mejores; porque hay un común entendimiento de lo que Dios significa en nuestras vidas. Pero, casi de forma recurrente, durante esas charlas muchas veces surge la incógnita de **quién es, o no, un hijo de Dios**; porque algunos que se califican a sí mismos con este término -o que nosotros mismos calificamos así-, se han alejado de la congregación de los santos, o su vida difiere mucho de lo que el testimonio cristiano es. Esto me hizo pensar que es un tema importante, y que nos preocupa. Y aunque no nos corresponde juzgar, sí es nuestra obligación discernir, para poder usar nuestras fuerzas y recursos de la mejor manera, para la extensión del reino de Dios y la bendición de los hermanos en Cristo. Comencé, pues, a pensar en este tema y enseguida vinieron a mi mente dos palabras: **frutos y perseverancia** (o permanencia, ambos términos sugieren un mantenerse... sin mutación, constantes).

El capítulo 15 de Juan es lectura obligada cuando nos acercamos a este tema. Jesús dijo: *“Yo soy la vid, vosotros los pámpanos; el que permanece en mí, y yo en él, éste lleva mucho fruto; porque separados de mí nada podéis hacer. El que en mí no permanece, será echado fuera como pámpano, y se secará; y los recogen, y los echan en el fuego, y arden.*

Si permanecéis en mí, y mis palabras permanecen en vosotros, pedid todo lo que queréis, y os será hecho.

En esto es glorificado mi Padre, en que llevéis mucho fruto, y seáis así mis discípulos.

Como el Padre me ha amado, así también

yo os he amado; permaneced en mi amor. Si guardareis mis mandamientos, permaneceréis en mi amor; así como yo he guardado los mandamientos de mi Padre, y permanezco en su amor” (vv.5-10).

De esta vital lectura, se desprenden varias afirmaciones, de las que sólo menciono las pertinentes para nuestro razonamiento en este tema:

- Para llevar fruto, para hacer las obras dignas de un hijo de Dios, tenemos que **permanecer** en Cristo.

- Somos discípulos cuando llevamos **mucho fruto**.

- Jesús nos manda **permanecer en su amor...** esto se consigue guardando sus mandamientos.

En una frase, ser hijo o hija de Dios, su discípulo, implica **permanecer** en Cristo, lo cual hace que llevemos no simplemente fruto, sino “mucho **fruto**”. Esto está directamente relacionado con permanecer en el amor de Cristo, es decir, con guardar sus mandamientos. Por tanto, guardar los mandamientos de Dios se manifiesta en los muchos frutos que inexorablemente sus discípulos han de manifestar. Y no de vez en cuando, sino como **norma de vida**. Esa es la permanencia de la que se nos habla aquí, la perseverancia de la que nos hablaba Jesús cuando dijo: “y por haberse multiplicado la maldad, el amor de muchos se enfriará. Mas el que persevera hasta el fin, éste será salvo” (Mt.24:12,13).

Los salvos son los que perseveran hasta el final. Alguien que ha sido llamado por Cristo y ha respondido a su llamado, encuentra tal

vida en ello, que difícilmente puede mantenerse alejado (aunque algunos lo hagan por un poco de tiempo). Porque el versículo citado no dice que hay que perseverar hasta el final para poder ser salvo; lo que dice es que el perseverar hasta el final, el permanecer, es la característica, la marca de que somos salvos (si no, diría “el que persevera hasta el fin será salvo”, y no es lo que dice).

Dicho esto, reconozco que hay trabas para ponernos de acuerdo en un tema tan controvertido, ya que puede haber disensión incluso en cuanto a lo que se considera “frutos”. Asimismo, hemos de ir con pies de plomo a la hora de medir o pesar los “frutos” de aquellos que nos llamamos discípulos de Cristo. Porque todos tenemos nuestra propia idea, quizás no de qué son frutos, pero sí de cuáles frutos son más nutritivos o necesarios.

Pensando en estas fechas que se acercan, venían a mi memoria, a modo de ejemplo, los discípulos de Jesús. Más concretamente, **los doce apóstoles**, y cómo manifestaron sus

surrección...

No podría arriesgarme a decir que alguien que dice ser discípulo de Cristo, no lo es. Pero sí me atrevería a asegurar que algunos cuya vida conozco a fondo, lo son. Porque, como ya dije, quien ha gustado la vida en Cristo, no puede separarse de ella; así como la semilla que cae en buena tierra no puede evitar dar fruto. Además, cuando el Espíritu Santo mora en nosotros, no nos dejará estar ociosos; cuando hemos sido hechos participantes de la naturaleza divina, el estado natural del árbol que es nuestra vida, es uno fructífero.

Examinémonos a nosotras mismas, no nos engañemos a nosotras mismas. **¿Tenemos frutos? ¿Nacen de la motivación correcta? ¿Son el desarrollo lógico e inevitable de nuestra forma de ser y sentir?**

El ser discípulo no es un estado (más o menos largo) en nuestra vida. Ser discípulo -seguidor, servidor...- es una actitud, de la que natural-

Guardar los mandamientos de Dios se manifiesta en los muchos frutos que inexorablemente sus discípulos han de manifestar

frutos al acompañar a Jesús y obedecer sus indicaciones durante sus años de ministerio. Pero esos mismos discípulos, una vez se llevaron al Maestro para crucificarlo, desaparecieron, sus frutos se esfumaron... Sin embargo, hubo **otros discípulos**, cuyos frutos no habían sido tan abundantes

con anterioridad, pero que, llegado este momento, los exhibieron para la gloria de Dios: pienso en José de Arimatea, en el riesgo que corrió al pedir el cuerpo del Señor; en Nicodemo, que lo acompañó; en las mujeres, testigos y activos en su re-

mente emergen acciones y que forma parte de nosotros mismos, arraigada fuertemente en el Espíritu que nos guía y motiva.

Esa vida fluctuante de los discípulos, cambió radicalmente tras recibir al Espíritu de Dios en sus corazones. Por lo que sabemos de ellos a través de las Escrituras, se transformaron en hombres valientes, entregados, seguros de su misión y destino. El Espíritu Santo les proporcionó a ellos como nos proporciona a nosotras, aquello que nos falta: perseverancia que nos sostiene, y poder para fructificar. ¡No tenemos, pues, excusa... si somos de Él! Gracias sean dadas a Dios por el Consolador en nuestras vidas. 



En el monte Calvario

Por M^a Luisa Villegas Cuadros



Este himno es una exaltación de la obra redentora de Cristo a través de su sacrificio en la cruz.

¿Por qué cuando vemos una cruz la relacionamos con el cristianismo y sus seguidores? La vemos en un edificio y sabemos que en él se reúnen personas que reconocen a Cristo como su Salvador, que dan alabanza y adoración a Dios, que comparten su fe con otros cristianos y reciben enseñanza de los valores que emanan de la cruz.

Seguramente me diréis que no siempre es así, y es cierto. La cruz, en muchos casos, es un símbolo que ha perdido su verdadero significado. Se exhibe la cruz, pero no es ella el centro en la vida del que se dice cristiano. Verdaderamente, hoy hablar de la cruz de Jesús no "vende". Estamos tendiendo a seguir un cristianismo superficial, de éxito sin sacrificio, de retribución inmediata sin paciencia en la espera y sin valorar el costo de la cruz para quien la sufrió, Jesús.

Porque la cruz no fue gratis. El acto de darse en sacrificio por la salvación de los hombres tuvo un alto precio. Dietrich Bonhoeffer, pastor alemán muerto por el régimen nazi en 1945, explicó este alto precio en su magnífico libro "El precio de la Gracia". Dios omnipotente, omnipresente y omnisciente, limitó su deidad para adaptarse a la figura humana, padeciendo sed, hambre, calor, dolor, cansancio, tal como la naturaleza caída del hombre sufre. Esto queda expresado magníficamente en Filipenses 2:6-8: "el cual (Jesús) siendo en forma de Dios, no estimó el ser igual a Dios como cosa a que aferrarse, sino que se despojó a sí mismo, tomando forma de siervo, hecho semejante a los hombres; y estando en la condición de hombre, se humilló a sí mis-

mo, haciéndose obediente hasta la muerte, y muerte de cruz".
Y muerte de cruz...

La cruz era la forma de ejecución que se usaba en el mundo romano para dar muerte a los peores criminales. La muerte en la cruz era la más indigna que podía aplicarse: era dolorosa, era pública y el reo quedaba expuesto a las miradas y burlas de los que pasaban por el lugar. Y a ese escarnio se sometió Aquel que era sin culpa pero que llevó en Él el pecado de las faltas de la humanidad, y abrió la vía espiritual para ser reconciliados con el Padre.

El apóstol Pablo admiraba y comprendía la cruz de tal forma que exclama: "**Pero lejos esté de mí gloriarme, sino en la cruz de nuestro Señor Jesucristo, por quien el mundo me es crucificado a mí, y yo al mundo**" (Gálatas 6:14). La cruz, la obra de Cristo en ella, era lo único en lo que podía gloriarse, jactarse, complacerse. Y esa debe ser la bandera del cristiano.

A George Bennard (1873-1958), compositor de la música y letra de este himno, un día le fue revelado el profundo significado de la cruz.

G. Bennard nació en Youngstown, Ohio (USA), pero pronto su familia se mudó a Iowa. Su padre falleció siendo él un adolescente, y tuvo que hacerse cargo de su madre y cuatro hermanos. Ello le impidió prepararse, como era su deseo, para el ministerio cristiano. Así y todo, se incorporó junto a su esposa al Ejército de Salvación, participando en las campañas y actividades evangelísticas propias de esa organización. Más tarde, fue nombrado ministro de la Iglesia Episcopal Metodista, desde la que dirigió numerosas campañas evangelísticas y de avivamiento.

¿Qué significa hoy la cruz para mí?

El autor cuenta que el proceso de creación del himno surgió de su propia necesidad, al preguntarse qué significaba la cruz para él como cristiano, algo a lo que deberíamos responder todos más de una vez. Bennard relata que vio con ojos nuevos y vivos el significado de Juan 3:16, "Porque de tal manera amó Dios al mundo, que ha dado a su hijo unigénito, para que todo aquel que en él cree, no se pierda, mas tenga vida eterna". Impactado por la escena que contempló al imaginarse estar frente a la cruz de Cristo, pudo componer la melodía de manera fluida, pero los versos no llegaban de la misma forma. Dejó pasar un tiempo y meses más tarde, el mismo año, los versos surgieron sin tropiezo. Y así fue como nació en 1913 el himno "**The Old Rugged Cross**", traducido al castellano como "En el Monte Calvario". El himno fue cantado por vez primera en una pequeña iglesia por cinco voces, y posteriormente en otro espacio más grande, llegando a convertirse en uno de los himnos más populares del siglo XX, siendo usado en campañas evangelísticas en muchos lugares del mundo.

El poeta afirma que siempre reconocerá el valor de ese sacrificio de Cristo, pues supone la victoria sobre la muerte que trae el pecado. Fue Jesús quien se sacrificó cual Cordero, como se hacía con un cordero en el Antiguo Pacto, por el pecado de todos. La sangre de Cristo vertida en esa cruz, limpia y hace recuperar la pureza a todo aquel que acepta, por fe, ese sacrificio. Finalmente, el autor del himno confirma la fidelidad que el creyente ha de tener a esa cruz, no importando los desprecios o persecución que le acarree esa creencia. El mantenerse fiel al llamamiento primero, al pacto personal de cada hombre con Dios, permitirá que se cumpla en su vida la promesa de Dios: "**Sé fiel hasta la muerte, y yo te daré la corona de la vida**" (Ap.2:10b).

LETRA

1 En el monte Calvario estaba una cruz;
Emblema de afrenta y dolor.
Y yo quiero esa cruz, do murió mi Jesús
por salvar al más vil pecador.

Coro:
¡Oh! Yo siempre amaré esa cruz.
En sus triunfos mi gloria será.
Y algún día en vez de esa cruz,
mi corona Jesús me dará.

2 Aunque el mundo desprecie la cruz de Jesús,
para mí tiene suma atracción.
Porque en ella llevó el Cordero de Dios,
mi pecado y mi condenación.

3 En la cruz do su sangre Jesús derramó,
hermosura contemplo en visión.
Pues en ella el Cordero inmolado murió
para darme pureza y perdón.

4 Yo seré siempre fiel a la cruz de Jesús,
sus desprecios con Él sufriré.
Y algún día, feliz, con los santos en luz,
para siempre su gloria tendré.

La traducción al castellano fue realizada por Speros D. Athans (1883-1969), un griego cristiano ortodoxo que emigró primero a Inglaterra y luego a Estados Unidos donde, después de convertirse, se hizo misionero y fue muy apreciado por sus dotes de predicación y trabajo como pastor dentro de la comunidad de habla hispana.

Recuerda: "**Sé fiel hasta la muerte...**"





Eunice y Loida

Por Ester Martínez Vera - *Psicóloga*



Me encanta añadir en esta serie a una abuela llamada Loida.

¡Qué importantes son en nuestras vidas las abuelas! Además, las que tienen una relación intensa con Dios, dan el mejor “sermón” que un nieto puede escuchar: una vida de fe que ama al Señor y una conducta coherente con las propias creencias.

Por lo tanto, quiero escribir hoy sobre una madre y una abuela llamadas Eunice y Loida, madre y abuela, respectivamente, de Timoteo, hombre joven que escogió el apóstol Pablo, por su fe y su buen testimonio, para que le acompañase y llegase a ser supervisor, en el primer siglo, de la Iglesia cristiana de Éfeso.

Encontramos parte de su historia en la carta que el apóstol escribió al joven Timoteo y en la que le decía: “Persiste tú en lo que has aprendido y te persuadiste, sabiendo de quién has aprendido; y que desde la niñez has sabido las Sagradas Escrituras, las cuales te pueden hacer sabio para la salvación por la fe que es en Cristo Jesús” (2 Ti. 3:14,15).

San Pablo sabía que, aunque Timoteo era como un hijo para él, al que amaba mucho (2 Ti. 1:2) y al que quería ayudar y dirigir en el camino del servicio al Señor, podía contar con una ventaja muy importante de forma previa: **su abuela y su madre, con anterioridad, habían puesto firmes fundamentos sobre los que se podía seguir construyendo, y construyendo bien** (Mt. 7:24-29).

¿Cómo lo habían hecho esas dos mujeres? Encontramos la respuesta al principio de esta misma carta: “Trayendo a la memoria la fe no fingida que hay en ti, la cual habitó primero en tu abuela Loida, y en tu madre Eunice, y estoy seguro que en ti también” (2 Ti. 1:5).

Hoy somos muchas las personas que podemos mirar atrás y ver la influencia que nuestros mayores han tenido en nuestra fe actual. Deberíamos, por tanto, recordar el texto escrito en el libro de Deuteronomio: “Acuérdate de los tiempos antiguos, considera los años de muchas generaciones, pregunta a tu padre, y él te declarará; a tus ancianos, y ellos te dirán” (Dt. 32:7).

El nombre *Timoteo* significa “alguien que honra a Dios”, y así fue este hombre que sirvió, fielmente, al Señor al lado del gran apóstol Pablo. Se desprende del texto bíblico apuntado arriba, que estas dos mujeres enseñaron y transmitieron a su hijo y nieto la **“fe no fingida”** que ambas profesaban.

Eunice y Loida pertenecían, en la ciudad de Listra, a la iglesia cristiana fundada por Pablo en su primer viaje misionero. Ambas eran judías convertidas al cristianismo. El padre era griego, y la Escritura no se refiere a él de forma especial, quizás porque era pagano o quizás había muerto... no sabemos.

Pero sí sabemos que **es un mandato bíblico que los progenitores transmitan sus valores más preciados a sus hijos**, desde muy pequeños (entre los que se destaca la fe). Moisés escribió: “Y estas palabras que

yo te mando hoy, estarán sobre tu corazón; y las repetirás a tus hijos, y hablarás de ellas estando en tu casa, y andando por el camino, y al acostarte, y cuando te levantes ... y las escribirás en los postes de tu casa, y en tus puertas” (Dt. 6:6-9). Y: “Guárdate, y guarda tu alma con diligencia, para que no te olvides de las cosas que tus ojos han visto, ni se aparten de tu corazón todos los días de tu vida; antes bien, las enseñarás a tus hijos, y a los hijos de tus hijos” (Dt. 4:9).

La fe viene por lo que tú has visto en tu vida de la obra de Dios, y por lo que has oído de su Palabra. Esa fe se ha de ver en cómo todas esas experiencias y conocimientos van transformando tu forma de ser, y eso se expresa en todo lo que haces y en todo lo que dices.

Es interesante notar las palabras que utiliza San Pablo para catalogar la fe de ambas mujeres: **“fe no fingida”**. No podemos como madres, ni como abuelas, intentar transmitir algo que nosotros no creamos y no vivamos de verdad. Los niños son “bajitos” pero no son tontos. Pueden detectar con precisión cuando intentamos inculcar algo que está muy lejos de ser una vivencia genuina en nuestras propias vidas.

Transmitir a nuestros hijos la Palabra de Dios, desde muy pequeños, es muy recomendable para que esos conocimientos vayan entrelazándose con el desarrollo de los fundamentos de su personalidad, que se da en los primeros años de vida. Pero no podemos olvidar que para transmitir algo con impacto, hemos de conocerlo muy bien nosotras primero. La Palabra de Cristo ha de morar en abundancia en nuestras vidas, para poderla traspasar (Col. 3:16), porque de la abundancia del corazón va a hablar nuestra boca (Lc. 6:45).

Vivimos unos tiempos en los que el Enemigo nos ha robado el tiempo para la piedad. Nos permite que hagamos muchas cosas, pero nos estorba en cuanto cogemos la Biblia para meditar en ella. **Y no podemos transmitir nada que no hayamos recibido primero nosotras.**

Por lo tanto, ha de ser una prioridad en las vidas de madres y abuelas, tener, cada día, tiempo de calidad con el Señor. Sentarnos a sus pies, escoger la buena parte (Lc. 10:41, 42), escuchar su voz, llenarnos de Él, obedecer sus mandamientos, descansar en sus promesas... y que todo eso se vea en vidas de piedad en las que el fruto del Espíritu Santo sea una realidad para nuestros hijos y nietos. Porque no podemos, tampoco, transmitir nada que no sea vivido, en primera persona, con gozo y paz.

Las abuelas y las madres pueden hacer **esa gran obra, enseñar la Biblia con tiempo y sin prisas**. Explicando las historias que encontramos en el Libro Sagrado y enseñándoles a memorizar textos que, aunque ahora no entiendan del todo, serán la base para conocimientos posteriores que fundamentarán su fe.

Es curioso cómo padres, madres y abuelos nos esforzamos tanto en transmitir conocimientos científicos, idiomas, etc., que les servirán, sin duda, para avanzar en sus vidas con cierto éxito personal y laboral; y ¡es necesario que lo hagamos! Pero mi llamada de atención es que hagamos también lo mismo en cuanto a la instrucción y la transmisión de la fe. Los conocimientos culturales y científicos les servirán para la vida en esta tierra, pero... **en cuanto a la eternidad, ¿qué hacemos?**

Podemos mirar atrás y ver la influencia que nuestros mayores han tenido en nuestra fe actual...

Somos responsables de transmitirles lo que creemos; sabemos que después ellos decidirán y algunos quizás se equivoquen escogiendo el camino de la “provincia apartada”, como el hijo pródigo (Lc. 15:11-32), pero recordemos que si han recibido la enseñanza bíblica desde pequeños, “aun cuando fueren viejos se acordarán” (Pr. 22:6); de cómo volver al Padre, pero teniendo presente que quizás deberán llegar a situaciones muy complicadas y, a veces, a “tocar fondo”, como nos explica el texto mencionado en el evangelio de San Lucas.

¿Qué te parece? 

Dejar atrás...

Por María Luisa Rodríguez de Córdoba

Muchos de nosotros **vivimos extrañando el pasado cuando éste fue exitoso**, feliz. Aquellos días en que disfrutábamos de logros personales vinculados a nuestros estudios, profesiones, familias... Pero estos triunfos son efímeros.

Alguien dijo una vez que “el diario sale todos los días, y las tapas son nuevas cada mañana”. Lo que hoy nos sorprende y es celebrado, mañana es olvidado por una nueva noticia. Sólo en nuestra cabeza esos recuerdos siguen significando algo respetable, importante. Pero sabes, querida amiga, pensar y vivir de esta manera impide que sigamos creciendo; no puedo seguir anclada en el ayer.

Nunca es bueno quedarse asido al pasado; los desafíos están siempre mirando al futuro. El parabrisas de un auto es enorme comparado al espejo retrovisor; es una imagen de que lo más importante no es lo que queda atrás, sino lo que tengo por delante. ¿Recuerdan al apóstol Pedro? Quiso eternizar el momento de la Transfiguración, en Mateo 17: “Señor, bueno es para nosotros que estemos aquí...”. Pero el Maestro Divino lo desafió a dejar atrás la gloria y bajar al valle para servir a otros. Es tiempo de mirar hacia adelante y poner en práctica lo aprendido.

Pero **también hay otro pasado, “el doloroso”, aquel que nos lastimó**, que generó sentimientos de amargura, tristeza profunda, que dejó “cicatrices profundas”, producidas por dardos lanzados por otros. Y ese pasado nos acecha cada tanto, y nos impide avanzar en la vida cristiana. Recordamos días tristes que dejaron marcas en nosotras, también por nuestros propios errores, fracasos, caídas que duelen y avergüenzan... y nos hacen tirar por la borda el trabajo de muchos años. Todas tenemos estos momentos guardados en nues-

tros corazones. Son episodios que querríamos arrancar de nuestra vida. Pero esas experiencias pasadas no se borran, como tampoco las cicatrices. El apóstol Pedro experimentó esto cuando le dijo al Señor Jesús que nunca lo negaría, que iría con su Maestro hasta la muerte... Pero no respaldó con actos sus palabras, falló. ¡Como fallamos todas! Pero después de este fracaso, Pedro lloró amargamente. Solo, triste, destruido, como vos y como yo, personas comunes y corrientes que muchas veces por nuestra soberbia, miedo... estropeamos nuestra vida. Pienso que Pedro querría volver el tiempo atrás para “remendar” su pasado. Para gritarle a todos que “sí” conocía a su Maestro. ¡Cuánta amargura tuvo! Pero lo maravilloso de esta historia escrita en las páginas doradas de las Escrituras, es el “reencuentro” entre el amado Salvador y Pedro. Jesús fue al encuentro de este Pedro “anclado” en el pasado, con una dulzura y bondad que solo tiene el amor del Señor. Lo restauró, no le señaló sus errores, lo amó con profundidad, porque así ama Dios. **No importa con qué pasado estemos hoy viviendo: ¡no es tiempo de mirar atrás!! Hoy es tiempo de mirar “arriba” y encontrarnos con un Padre fiel y amoroso que nos ayuda a avanzar.** En Filipenses 3:13



El Señor Jesús no mejora nuestras vidas, ¡nos da una nueva!



encontramos un texto sublime y de mucho ánimo: “Pero una cosa hago: olvidando ciertamente lo que queda atrás, y extendiéndome a lo que está delante, prosigo a la meta...”. Las misericordias de Dios son nuevas cada mañana. Pongamos los ojos en Jesús, la meta de nuestras vidas. Esforcémonos para avanzar, no perdamos de vista el objetivo final. Es una decisión personal. El Señor Jesús no mejora nuestras vidas, ¡nos da una nueva! Llena de bendiciones. Recuerda que cada mañana son nuevas sus misericordias. Dios tiene para ti y para mí “nuevas cosas” en el horizonte de nuestras vidas. Que Él te guíe siempre.

Descanso reparador

Por Miriam M. Córdoba de Urquiza



Todo el mundo tiene problemas para dormir en algunas ocasiones. Pero cuando esto sucede a menudo, puede afectar la salud y hacer que sea difícil sobrellevar el día. Algunas personas tienen problemas para quedarse dormidas. Otras se despiertan a media noche y no pueden volver a dormirse. Muchas pasan la noche dando vueltas en la cama, batallando para dejar de revisar sus teléfonos y leer las últimas noticias sobre el mundo, la economía o el coronavirus.

En la Palabra de Dios encontramos este hermoso texto: “Por demás es que os levantéis de madrugada, y vayáis tarde a reposar, y que comáis pan de dolores; Pues que a su amado dará Dios el sueño” (Salmos 127:2).

Sabes, amiga, el sueño no sólo sirve para la restauración física; el sueño tiene una función más profunda que el solo hecho de restablecer el físico. Alguna vez leí que: “... el sueño es una dádiva celestial de Dios”. **El sueño desactiva nuestra conciencia, nos desconecta del mundo exterior**, y sólo Dios es, en ese momento, quien tiene acceso a la vida psíquica inconsciente. Me impresiona fuertemente la expresión “...a su amado...”. Ser el /la amado/a del Señor es el honor más elevado posible, y quien lo tiene debería sentir que la propia ambición no podría desear nada más.

En Proverbios 3:24 se nos dice: “Cuando te acuestes, no tendrás temor, sino que te acostarás, y tu sueño será grato”. En este pasaje bíblico se nos enseña que cuando estamos bajo el cuidado de Dios, no debemos tener temor, ya que, como expresa el apóstol Juan

en su primera carta, capítulo 4, versículo 18: “En el amor no hay temor, sino que el perfecto amor echa fuera el temor”. Y no hay amor más perfecto que el del Señor Jesús, quien entregó su vida por la humanidad.

Tal vez, la hora del descanso sea el momento propicio para tu encuentro personal e íntimo con el Señor. Escuchar lo que Jesús quiere decirte antes de que concilies el sueño y luego, sí, descansar con sosiego y tranquilidad.

¡Permite que tu alma esté junto al Señor! Pídele que te dé de su paz mientras duermes

Amiga, en el Nuevo Testamento se nos advierte: “En el mundo tendréis aflicción; pero confiad, yo he vencido al mundo” (Juan 16:33). El mundo da poder, riqueza, distinción, fama; pero **también esas cosas desvelan, quitan el sueño, nos perturban.** El dar sueño cuando irrumpe

la tempestad, el dar sueño cuando nuestra conciencia nos enumera todos y cada uno de nuestros pecados, el dar sueño cuando se acerca la muerte de un ser querido o aun de nosotras mismas, cuando un problema o situación adversa está próxima... ¡oh, qué bendición es recibir ese sueño, este don precioso de parte del Señor! El salmista decía: En mi lecho me acuerdo de ti; pienso en ti toda la noche. A la sombra de tus alas cantaré porque tú eres mi ayuda. Mi alma se aferra a ti; tu mano derecha me sostiene (Salmos 63: 6,7 y 8). En otras palabras, amiga querida, ¡permite que tu alma esté junto al Señor! **Entrégale a Él tu vida**, pidiendo que te dé su paz mientras duermes. Y la paz de Dios, que sobrepasa todo entendimiento, guardará vuestros corazones y vuestros pensamientos en Cristo Jesús (Filipenses 4:7). Y ¡entonces, sí! **Tu sueño será grato y gozarás de un descanso reparador.**

EL PADRE

QUE NOS CUIDA

Por Pilar López de Corral

“Todas nuestras dificultades, pruebas y preocupaciones acerca del mañana, se desvanecen cuando lo miramos a Él”

(Oswald Chambers).



Quando leí las palabras de este afortunado escritor, vino a mi mente lo afortunadas que somos y la gran bendición que resulta de vivir bajo el cuidado y amparo amoroso de nuestro Padre Dios.

Pero, por otro lado, me produjo cierta tristeza pensar por qué tantas veces vivimos como si fuéramos huérfanas desamparadas; no porque Dios falle, sino por nuestra falta de un verdadero amor e interés en conocerle a Él tal y como se revela en su Palabra y en la persona de su Hijo, quien nos muestra al Padre.

Esta **falta de discernimiento de quién es Él**, su carácter santo, su misericordia y amor, su soberanía y poder, amén de otros atributos de su deidad, es lo que nos lleva a la incredulidad y a la falta de confianza en sus promesas.

La desconfianza viene de no tener a Dios y su Palabra como el centro de nuestra vida, de no llenar nuestra mente con sus promesas y vivir cada día, cada momento con la plena certidumbre de que Él no nos va a fallar, que su amor, su cuidado y su misericordia son constantes y fieles en todo momento. Confiamos en nosotras mismas y en nuestros propios recursos, y sólo acudimos a Él cuando nuestras posibilidades se han agotado. Lo cual nos acarrea mucha inseguridad e incertidumbre en el día a día, y esto nos lleva a la desconfianza y a pecar contra Dios.

Cuando Jesús enseñó a sus discípulos acer-

ca de la preocupación por las cosas del vivir diario, los invitó a observar su entorno; cómo Dios cuida su creación y a las criaturas más indefensas, como son las aves del cielo, o aun la hierba y las flores del campo con sus vivos colores, diciéndoles:

Considerad los lirios, cómo crecen; no trabajan, ni hilan; mas os digo, que ni aún Salomón con toda su gloria se vistió como uno de ellos (Lc.12:27).

La palabra **considerad**, nos invita a detenernos, a tomar el tiempo necesario para **examinar, reflexionar y meditar** en algo en concreto. En este caso, Jesús nos invita a pensar en algo tan cotidiano como es la belleza de las flores con sus multiformes y vivos colores, lo cual resalta el maravilloso cuidado y esmero que Dios tiene de su creación, aun de las cosas más pequeñas e insignificantes, como puede ser una pequeña florecilla.

“...y si Dios viste así la hierba del campo, que hoy es y mañana es echada en el horno (que no tiene ninguna trascendencia) ¡Cuánto más hará por vosotros, hombres de poca fe! (Creados a su imagen y semejanza, y con trascendencia eterna) (Lc.12:28).

El hecho de la encarnación de Cristo, su amor mostrado por su muerte en la cruz para redimirnos de la esclavitud del pecado y darnos perdón por la fe en Él, nos da la medida del valor que se nos da, del amor con que somos amadas por Dios.

Consideremos lo que nos ha dado Dios en Cristo Jesús, y confiemos en Su provisión para todas nuestras necesidades

Como dice el apóstol: **Sabiendo que fuisteis rescatados de vuestra vana manera de vivir... no con oro, plata, o piedras preciosas, sino con la sangre preciosa de Cristo...** (1 P.1:18-19).

No cabe un precio más alto, como rescate de tu vida y de la mía, ni una ofrenda más santa que la que el Padre hizo por medio de Su amado y eterno Hijo, para que tus pecados y mis pecados pudieran ser perdonados.

Esta gloriosa verdad debe producir tal seguridad y confianza en Dios nuestro Padre, que aun en los momentos más extremos y duros, cuando parece que todo se derrumba a nuestro alrededor y no vemos una salida a nuestros problemas, seamos capaces de seguir mirándole a Él y descansar en sus promesas. Nuestra apreciación de los problemas casi nunca es clara, y nos sucede, como en el dicho, que “los árboles no nos dejan ver el bosque”; o como el que dice que “las nubes no nos dejan ver el sol”, pero no por ello deja de estar en su lugar. Así nos sucede cuando nos encontramos en el torbellino de las pruebas: no vemos a Dios, sin embargo, Él siempre está en su trono; Él sabe, conoce y controla cada día y cada problema que nos acontece; de hecho, Él los permite para nuestro crecimiento y madurez espiritual.

La mayoría de los desvelos e inseguridades que nos inquietan y nos causan temor, no tienen un fundamento real, porque **su causa no está en el ayer que ya pasó, ni posiblemente en el hoy, sino en el mañana**; porque no lo podemos controlar, y esto nos produce incertidumbre y miedo a lo desconocido. Pero este es un engaño de nuestra mente no controlada por la verdad de la Palabra. Dios sigue siendo fiel a su Palabra, y no faltará a nada de lo que ha prometido.

La promesa por excelencia que Dios nos ha dado es la de un poderoso, misericordioso y fiel Salvador.

En el principio de la humanidad, después de que Adán y Eva pecaran, Dios les prometió un Salvador al decirle a la serpiente: **“y pondré enemistad entre ti y la mujer, y entre tu simiente y la simiente suya; ésta te herirá en la cabeza y tú la herirás en el calcañar”** (Gn. 3:15).

Después de miles de años la promesa fue cumplida fielmente. Dice así el apóstol Pablo: **“Pero cuando vino el cumplimiento del tiempo, Dios envió a su Hijo nacido de mujer”** (Ga. 4:4).

Aun después de muchos años, los israelitas que esperaban el cumplimiento de esta promesa ratificada a través de las Escrituras por los profetas, vieron su cumplimiento con la venida del Mesías.

La promesa que Dios hizo al hombre después que éste pecó, descansa en Su carácter fiel, justo y misericordioso. No había nada del lado humano que mereciera la más mínima consideración. Adán y Eva fallaron estrepitosamente, pero hallaron misericordia por la fe, basada en la promesa de un Salvador.

Consideremos nuestra vida a la luz de lo que Dios nos ha dado en Cristo Jesús, y confiemos en su cuidado y provisión para **todas** nuestras necesidades.

Nuestro mañana, igual que el ayer y que el hoy, está seguro en sus manos firmes.

“Bien has hecho con tu siervo, oh Jehová, conforme a tu palabra. Enséñame buen sentido y sabiduría, porque tus mandamientos he creído. (Salmos 119:65-66) 



TRASTORNO DEL ESPECTRO AUTISTA (TEA) I

“Un camino a recorrer”

Por Verónica Santos Rivas
(Maestra en Educación Especial)



Uno de los mayores retos que tiene la sociedad del siglo XXI es la integración y socialización de los niños con autismo. El autismo ha generado un sin fin de interrogantes, y también angustia para lograr su inserción de forma adecuada en la vida diaria. Quienes lo padecen enfrentan un incierto camino, a veces doloroso.

Así que para iniciar este artículo, lo primero que deseo que haga aquella mujer, madre o docente de un niño que posee autismo, es mirar a Cristo y poder ir a su presencia: **“¿A quién tengo yo en los cielos sino a ti? Y fuera de ti nada deseo en la tierra. Mi carne y mi corazón desfallecen; Mas la roca de mi corazón y mi porción es Dios para siempre”** (Sal. 73:25-26).

Es así como muchas familias se sienten ante el diagnóstico no esperado de que su hijo tiene autismo: **“Mi carne y mi corazón desfallecen”**. Es el deseo de mi corazón que ellos puedan encontrar en Dios su roca y fortaleza. Para iniciar, existen dos grandes clasificaciones que se manejan para dicho trastorno. Según los criterios del CIE10 (**Clasificación multi-axial de los Trastornos psiquiátricos en niños y adolescentes, clasificación internacional de las enfermedades**) se nombra al autismo como **Trastorno Generalizado del Desarrollo**. Pero la clasificación del DSMV (Manual de Psiquiatría) lo hace como Trastorno del espectro autista. De esta manera, debemos entender que muchos médicos pueden utilizar ambos manuales de diagnóstico.

El manual define al TEA como **alteraciones de la comunicación e interacción social en múltiples contextos**, alteraciones de la reciprocidad social, emocional, déficits en la comunicación no verbal que se usa en la comunicación social y déficits en el desarrollo, mantenimiento y comprensión de las relaciones asociadas a pautas de comportamientos restringidos (movimientos motores y uso de objetos rutinarios, adherencias a rutinas, intereses altamente restringidos).

Incluyo esta información básica a modo de introducción para llegar a la verdadera preocupación de las familias: ¿qué hacer con un niño autista?

He trabajado alrededor de 10 años acompañando a familias en el proceso educativo de los niños con este trastorno, y aún tengo inseguridad, preguntas sin respuestas, pero he podido aprender algunos consejos que son prácticos, y que no ejercen expectativas dolorosas para las familias. A nivel mundial, dicho trastorno ha provocado que la industria del “negocio” venda “recetas mágicas” para la cura del autismo. Lo primero que debes saber es que dicho trastorno no tiene cura científicamente comprobable. Puedes entonces decir, ¿cómo, y no tengo un Dios que todo lo puede? ¡¡Sí!! así es, Dios, si así lo desea, lo hará: Tuyo son, Señor, la grandeza y el poder, la gloria, la victoria y la majestad. Tuyo es todo cuanto hay en el cielo y en la tierra. Tuyo también es el reino, y tú estás por encima de todo (1 Cr. 29:11).

A lo que me refiero es a que no existe ninguna medicación, tratamiento aplicado que provoque que este trastorno sane. **¡Tengan cuidado!** He visto a familias invertir en programas costosos que luego terminan en esfuerzos frustrados. Lo que sí podemos asegurar es que **a temprana intervención el pronóstico de vida es mejor.**

Si has sentido rechazo, negación y deseos de decir, ¡no quiero un hijo así! tranquila, eso sucede, normalmente en la etapa inicial, que los expertos llaman duelo. Pero no puedes quedarte ahí, debes luchar y dar, por el bienestar de tu hijo, un paso adelante; tomar la fortaleza que viene de Dios, ir a su Palabra para recibir aliento y fuerzas, y trabajar juntos en casa, para que ese niño sea feliz y logre la mejor versión de sí mismo. Me gustaría compartir un breve testimonio de una hermana amiga.

Daniela junto a su esposo Ernesto, son misioneros en Uruguay

a tiempo completo a la obra; estoy convencida que los relatos de las mismas familias son los que permiten consuelo, tranquilidad, empatía en otras familias. Reunirse con familias que viven cosas similares les ayudará a ser fuertes, a apoyarse y consolarse cuando no puedan más. Amablemente le pedí a Daniela que me compartiera un poco su peregrinar, que sin duda no ha sido fácil, pero en el que ha podido ver la mano bondadosa de Dios. Esto es lo que escribí: **Soy Daniela, mamá de Matías, que tiene 14 años. Él tiene autismo. Nos dimos cuenta después de los tres años de edad. Ya teníamos una niña de cuatro años cuando nació, así que notábamos cierta diferencia. De pequeño lloraba mucho, caminó recién a los 18 meses. Para el control de esfínteres no tuvimos mayor dificultad, lo logramos como**



Se define al TEA como alteraciones de la comunicación e interacción social en múltiples contextos

cualquier otro niño. Jugaba a hacer una fila interminable de autitos o animales y se acostaba en el piso a mirarlos. Al autito le daba vueltas y giraba las ruedas, no jugaba. De bebé dijo algunas palabras, mamá, papá, que después perdió.

Aquí empezamos el peregrinar, en el centro infantil fue donde observaron a Mati, detectando algo en él. Ahí nos dijeron que consultáramos, porque podía tener autismo. Empezamos control con Neuro-pediatra, tuvimos que cambiar porque le restó importancia, hasta dar con quien sigue hoy como médica de cabecera. Los controles son una vez al año. Cada cosa que Mati lograba nos llenaba de alegría. Logró terminar primaria y hoy está haciendo octavo en una escuela rural.

Tuvo docentes que no le prestaron atención, hacía horario recortado, hasta el recreo. A la hora que había que ir a buscarlo, su papá lo retiraba; yo sufría por tener que sacarlo y que los compañeros me preguntasen: ¿Por qué

Mati se va antes? Fui algunas veces pero no podía, me volvía llorando. Fueron años de mucho trabajo, de muchas pruebas, a veces las personas no lo entendían, la familia no entiende por qué actúa así. Hoy día practica Equinoterapia, recibe apoyo de fonoaudióloga, psicopedagoga y realiza dos tipos de talleres. Durante el transcurso de su ciclo escolar fue con Acompañante Terapéutico, o Asistente Personal.

Quizás te sientas identificada con el testimonio de Daniela; **en el próximo artículo hablaremos de la intervención del autismo en el hogar y la escuela.**

Compartiremos intervenciones específicas, apoyos que deben estar presentes en su vida.

Escudriñando cada día...

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

Por Raquel Vázquez de Campilongo

HIJAS DE DIOS Y COHEREDERAS CON CRISTO

He conocido un niño muy hermoso que tuvo, en este mundo infectado por el pecado, la tristeza de nacer de una mamá adicta que tuvo varios hijos de distintos hombres y a los cuales, como es de entender, no supo cuidar.

El niño pasó de mano en mano en varios hogares sustitutos que no lo quisieron, y volvía al internado con los otros niños, hambriento de tener un hogar que lo contuviera, una familia. Una amiga había adoptado a una de sus hermanitas más chiquitas y oró para tenerlo a él también. En resumen, hoy está en esta hermosa familia, aceptó al Señor Jesús como su Salvador, estudia, es muy buen alumno, colabora con la alabanza entre los niños tocando el teclado... tiene una familia que lo ama.

Nosotras, todas las que aceptamos a Jesús como Salvador, tenemos un privilegio mucho mayor que el de pertenecer a una familia en este mundo, lo cual es sin duda un privilegio y bendición, pero que no deja de ser pasajera; y, como humana que es, llena de falencias. Pero la familia de Dios tiene un propósito de perfección en el que muchas veces no reparamos. Dios la planeó desde el principio, "según el puro afecto de Su voluntad" (Ef.1:4).

Quiso tener una familia grande con hijos que sean como Cristo, es decir, con las virtudes de Cristo y sin pecado. Esto es imposible para el hombre en su naturaleza humana; necesita la vida de Dios en Él.

1) El precio del amor de Dios por sus hijos

¡Cuánto debió amarnos! ¡Cuánto deseó tener esta familia celestial! Dio lo mejor del cielo para que ocupara nuestro lugar y pudiese así vivificarnos por su Espíritu.

Su resurrección con poder es la que posibilita que nosotros, juntamente con Él, tengamos vida (Ef. 2:6). Tal como el cuerpo humano glorificado de Cristo, tendremos nosotras también un cuerpo humano glorificado el día de la resurrección, o en Su venida si estamos vivas. Muchas veces me he preguntado cómo Dios creó al hombre y la mujer en su humanidad, sabiendo que íbamos a pecar, y a la vez planeó desde el principio nuestra salvación por medio de Jesucristo. Pero es que no había otra forma de participar de la vida de Dios, sino que ese Dios hombre glorioso ocupase nuestro lugar, y por Su vida recibamos la vida de Dios. Y como hermanos con Cristo en esta familia, tengamos sus virtudes.

Cristo vino a este mundo para hacer esa obra de acercarnos al Padre. Él tiene potestad sobre toda carne para darles vida eterna. "Y esta es la vida eterna: que te conozcan a ti, el único Dios verdadero, y a Jesucristo, a quien has enviado" (Jn.17.3).

La salvación tiene el propósito de llevarnos a ser Hijos de Dios sin mancha en medio de una generación maligna y perversa, en la cual debemos resplandecer (Fil.2:15).

2) La unidad de la familia de Dios

Otra de las características fundamentales de esta familia es la unidad entre el Padre, el Hijo y los hermanos en Cristo. En Juan 6:39 el Señor expresa la voluntad del Padre y Su tarea de que ninguno de sus hijos se pierda: "Y la voluntad de Dios es que yo no pierda ni uno solo de todos los que Él me dio, sino que los resucite en el día final" NTV. Luego en Juan 17:10 dice: "Y todo lo mío es tuyo, y lo tuyo mío; y he sido glorificado en ellos".

¡Glorificado en nosotros! Es algo hermoso que Dios permite cuando estamos en Él. Vemos la unidad de esta familia, somos del Padre y de Su Hijo Jesucristo ¡Gloria sea a Dios!

La unidad en el cuerpo de Cristo, en Su familia, fue uno de los temas sobresalientes de la oración del Señor mencionada en Juan 17: "para que sean uno" v.11, "perfectos en unidad" v.23, "para que todos sean uno; como tu oh Padre, en mí, y yo en ti, que también ellos sean uno en nosotros; para que el mundo crea que tú me enviaste" v.21.

La unidad con el Padre, Cristo y los hermanos, es un testimonio poderoso al mundo de la existencia de Dios. Pero es importante que la unidad no sea simplemente compañerismo de hermanos, como a veces sucede; esto es humano. Necesitamos estar unidos al Padre y al Hijo, de otra manera no tenemos el poder para amarnos de verdad, tenernos misericordia unos a otros, ayudarnos a crecer unos a otros, alentarnos, etc. Y esto mediante "la gloria que Él nos dio" (Jn.27:22).

3) Para alabanza de Su gloria

Mientras meditaba en este tema, me acordaba de un coro que cantaba cuando era niña: "Como estrellas que brillan son los niños que le aman". Y así como los niños que le aman, los adultos que le amamos somos como estrellas que brillan y que el Señor quiere exhibir para Su gloria.

El reflejo de la majestad de Dios, de Su gracia para con nosotros, de Su bondad, es lo que brilla en este mundo perdido y en oscuridad: "a fin de mostrar en las edades venideras las

abundantes riquezas de su gracia (expresadas) en bondad para nosotros en Cristo Jesús" (Ef.2:7). Y también, a través de la eternidad los redimidos serán exhibidos como monumentos de la maravillosa gracia de nuestro Señor. En Efesios 1:5-6 vemos que, en sus planes, desde el principio Dios desea adoptarnos como hijos "para alabanza de la gloria de Su gracia". Somos aceptos y capacitados en el Amado, por gracia (Ef.1:17-18).

En Efesios 1: 11 y 12, se nos habla de esa herencia que recibimos desde el momento que tenemos a Cristo en nuestras vidas. El Espíritu Santo otorgado, es un sello o garantía de pertenencia a Dios. Y, además, es la fuente de santidad para los creyentes. Esta herencia que gozamos mientras estamos en la tierra es un anticipo; será completada en los cielos, pero es "para alabanza de su gloria" (Ef.1:12).

Su gloria será perfecta llegado el momento de "la redención de la posesión adquirida, para alabanza de su gloria" (Ef.1:14), cuando resucitemos o seamos transformados, con cuerpos incorruptibles.

Esta herencia total incluye nuestra resurrección y el ser liberados del pecado y sus efectos. Nuestra entrega a Él será total, fuimos comprados por un precio muy alto, somos suyos. Él nos libró del poder del diablo, de una eterna condenación. El no pertenecemos a nosotros mismos sino a Él, y vivir de acuerdo a Su voluntad, nos hace libres y felices, y alaba Su gloria.

Mientras estamos en este camino de santificación personal, conociendo a Cristo cada día más, debemos vivir en un mundo de pecado, con enfermedades en nuestro cuerpo y hombres que se oponen a las leyes de Dios, lo cual ataca a nuestro espíritu. El apóstol Pablo reconoce que en la debilidad física por la enfermedad, en afrentas, en necesidades, en persecuciones... en angustias por las que él había pasado, él era débil, pero Dios era fuerte en su vida. Por eso, por amor a Cristo se gozaba en esas circunstancias (2Co. 12.10). ¡La gloria era para Dios!

El Señor nos fortalezca para que mientras estamos en este mundo, toda nuestra vida pueda ser para Su gloria. ¡Amén!

La Voz de la cumbre



Por Nelly Guadalupe Guerrero de Geiss

Dios nos hace nacer a cada cual en una familia, un lugar y un tiempo específico, como se afirma en Hechos 17:26,27. A mí me hizo venir al mundo en la familia de Don Manuel Alberto Guerrero y Doña María Codina de Guerrero en San Salvador de Jujuy, Argentina, un 15 de enero.

Crecí rodeada de montañas, y ellas dieron dirección al concepto que me estaba formando del mundo creado por Dios. Indicaban el norte y el límite oeste de mi formación, en uno de los países más australes del mundo. Solo me faltaba encontrar la dirección de “la Estrella brillante de la mañana” en el este, para que alumbrara, transformara y conformara mi diario vivir para su gloria.

Como todos los montañeses sabemos, muchas veces hay que bajar al valle para sobrevivir. Mi hogar fue nominalmente católico, y me proveyó con la identidad espiritual de un Dios distante, muy severo como Padre, y lleno de reglas tradicionales, sin libertad espiritual. Ir a la iglesia era obligatorio; ir de procesión, una demostración de sacrificio y obediencia; cumplir con los sacramentos era prueba de devoción y crecimiento católico dentro de las normas de nuestra sociedad.

monte, y fue al Monte Calvario para morir por mis pecados. Resucitó y ascendió a lo más alto, y está sentado a la derecha de Dios. Una de las verdades que llegué a descubrir a los veinticuatro años. El hecho de estudiar específicamente cada montaña se debe a una profunda búsqueda en la Biblia, que me llevó a entender mi llamado a servir en las de Nepal, donde se halla la concentración más grande de población mundial, y son centro de actividad religiosa y espiritual de la “Ventana 10/40” (Países sin acceso a los recursos cristianos).

Al crecer como católica hasta los veinticuatro años, descubrí que **la práctica de la religiosidad y la espiritualidad, sin dirección, no reprimía a los jóvenes en cuanto a experimentar con las tentaciones**, sino más bien nos impulsaba a un mundo de placeres y temores, insuperables con la fuerza de la juventud. Era como caminar por el valle oscuro de la muerte, perdiendo la vida que creía tener; caer en el pozo del lodo fangoso de mi propio pecado, y no saber cómo salir. Gloria sea dada a Dios, que mandó a su Hijo unigénito para que me rescatara de mi pecado sacándome del lodo, y restaurándome al lavarme con la sangre derramada en la cruz, y curarme con su llaga, dándome así una vida nueva y eterna, por su gracia y misericordia.

A veces nuestro Señor tiene que intervenir drásticamente para cambiar nuestra vida, como con Pablo camino a Damasco. A mí me sacó de mi país para poder conocerlo a los veinticuatro años. Me quitó la ceguera espiritual en un paso de fe, al abandonar todo lo conocido y controlado por mi propio concepto pequeño y pecaminoso de lo poco que entendía de Él. Me envié como becaria de Fullbright (Programas y Convocatoria de Becas) y de la Universidad de Ohio a Atenas, pueblito de los Apalaches, en el sureste de los EEUU,

Pero el llamado de la cumbre de la montaña era mucho más alto, por ser pura creación de Dios y dar fuerte testimonio de su presencia. Jesús a menudo iba a un lugar solitario, apartado, y tal vez empinado, para orar y tener comunión con su Padre celestial. Su transfiguración ocurrió en un

en 1984, y enfrenté un choque cultural, emocional, espiritual y físico, en profunda soledad durante tres meses. Después de una lucha interna, como Jacob para ser bendecido, me permitió tener comunión con los grupos evangelizadores del campo universitario, como Campaña de Cristo al Campo Universitario y Juventud Con Una Misión, donde lo acepté, tras estudiar la Biblia durante dos años. Me gradué con dos maestrías en Idiomas Modernos y Relaciones Diplomáticas Internacionales de la Universidad de Ohio. Me bauticé por inmersión en junio de 1986. Dios me casó con Miguel Federico Geiss en 1988, en Ashland, Ohio. Me dio dos hijos, Débora Marie (1993) y Daniel Federico (1995) en Maryland, donde viví. Trabajé en la OEA (Organización Estados Americanos) en Washington, D.C. desde 1986 a 1989. También pude estudiar y trabajar como asistente dental y radióloga (1986-1993). Durante veintiún años me permitió entrenarme en el campo misionero, mientras estudiaba y trabajaba con La Gran Comisión, Wycliffe, y Comunidad Misionera Internacional, priorizando el asentamiento de iglesias con grupos de habla hispana, y tres iglesias internacionales, dos de ellas nepalesas.

En 2001 hice con mi familia mi primera visita exploratoria a Nepal, para confirmar nuestro llamamiento, y en 2003 fuimos comisionados

por la junta misionera Comunidad Misionera Internacional, como misioneros a Nepal, con la aprobación y apoyo de la iglesia local, Forcey Memorial Church. Servimos a los nepalíes inmigrantes en los EEUU desde 1995, trabajamos en Nepal oficialmente desde 2005, y hemos creado una red de apoyo con la diáspora nepalesa en varios países, para plantar iglesias evangélicas, reproducibles en el campo misionero sin denominaciones. Participamos en el primer alcance global a la diáspora nepalesa en Pataya, Tailandia, en 2009.

Dios me llevó por muchos valles en mi entrenamiento para servirle, pero siempre me dio el gozo de una relación estable y permanente con Él. Jesucristo es el mismo ayer, hoy, y por siempre (Hebreos 13:8). En mi caminar con Él, cada vez que me permite escalar una cumbre más en mi crecimiento espiritual, y de su mano, puedo decir con certeza: Dios es Dios de las alturas, que está rescatando de los valles terrenales a quienes le aman y han recibido el llamamiento a seguirle y servirle, para formar el monte de los súbditos del Rey de reyes y Señor de señores en todo lugar; “Mas la piedra que hirió a la imagen se hizo un gran monte que llenó toda la tierra” (Daniel 2:35b). Yo soy parte de ese monte que Dios sigue formando y ampliando sin cesar, como lo puedes ser tú, no importa dónde estés.

¡En busca de las más altas montañas...!



¿Qué son los ultra procesados?

Por Eduarda Lerma - Consejera en Alimentación y Dietética

Los *ultra procesados* no son alimentos; son productos preparados de forma industrial que se elaboran a partir de sustancias derivadas de algún tipo de alimento. Todos ellos tienen una larga lista de ingredientes, como azúcares, sal, grasas, aditivos, conservantes, edulcorantes, colorantes, potenciadores del sabor, estabilizantes, etc. El proceso de elaboración de estos productos es tan perjudicial como los ingredientes que lo componen. Por ejemplo, se elaboran a través de frituras, refinados, hidrogenados, etc. Algunos ejemplos de *ultra procesados* son: patatas fritas de bolsa y otros snacks, bollería industrial (“donuts”, “bollicaos”) nuggets de pollo, palitos de pescado, postres envasados, salsas, bebidas azucaradas y energéticas, barritas energéticas, chucherías, etc.

PELIGRO DE ADICCIÓN

El objetivo de la industria “alimenticia” que fabrica estos productos, no es promover la salud, sino la ganancia económica. Así pues, entre los ingredientes de estos productos encontramos sustancias que suelen crear una adicción. ¿Cómo lo hacen? Pues estimulan nuestro paladar muy intensamente, enviando a nuestro cerebro señales de satisfacción, y eso conlleva el deseo de seguir comiendo, creando así una adicción.

¿Recordáis cuántas veces habéis abierto una bolsa de patatas fritas con la idea de comer solamente unas cuantas, pero finalmente terminamos la bolsa? ¿No hay manera de parar! Consumiendo estos productos, nuestro organismo adquiere calorías vacías, ya que éstos no contienen nutrientes de calidad. No nos estamos alimentando saludablemente, sino al contrario; adquirimos productos y con ello hábitos que perjudican nuestra salud.

Estos productos suelen ser baratos, apetecibles, se conservan durante mucho tiempo y son muy socorridos. Al llegar a casa cansados después del trabajo y con poco tiempo para cocinar, abrimos la despensa o el frigorífico y tiramos de ellos porque son prácticos.

RIESGOS PARA LA SALUD

Son varios los estudios realizados que señalan y advierten que la ingesta de *ultra procesados* está directamente relacionada con el sobrepeso y la obesidad. Se asocia a una mayor posibilidad de contraer cáncer, debido a la gran cantidad de aditivos, sodio, azúcares y grasas trans, que contienen. Otros problemas que acarrea el consumo de estos productos son depresión, hipertensión, problemas respiratorios y cardiovasculares.

LA ALTERNATIVA

La alternativa a estos productos es la comida saludable, variada y nutritiva: Frutas, verduras, legumbres, frutos secos, cereales integrales, huevos, pescado, carne y agua. Es decir, la comida de verdad. Tratemos de ir a la compra con una lista favoreciendo los alimentos sanos y frescos. También nos ayudará si antes de ir a comprar, previamente hemos elaborado un menú semanal saludable. Así pues, a la hora de ir al supermercado podremos escapar más fácilmente de la tentación de los *ultra procesados*.

¿Qué tal si hacemos un ejercicio práctico y abrimos la nevera y la despensa para ver qué encontramos en ella? Si hay varios productos *ultra procesados*, quizás podríamos empezar eliminando algunos de ellos, y sustituyéndolos por alimentos reales como los ya indicados anteriormente. Nuestra salud nos lo agradecerá. 



Cuando el ejercicio no es opcional

Por Florencia Kozak - Médica especialista en Medicina Interna

La Organización Mundial de la Salud en agosto del 2021, publicó datos sobre la hipertensión, informando que alrededor del 42% de los adultos tenía hipertensión arterial sin ser diagnosticada. Aunque existen medicamentos para tratarla, ninguno demostró prevenir su aparición.

En la consulta médica nos preguntan si realizamos actividad física. La definición de actividad física indica cualquier movimiento, que puede incluir deporte; es decir, que las actividades diarias se encuentran dentro de esta definición. Existen cuestionarios para evaluar si somos sedentarias o no. Por otro lado, hacer ejercicio implica voluntad, decidir, proponerse, determinar un objetivo, por ejemplo: caminar 30 minutos diarios con ropa adecuada al aire libre.

En este aspecto, el ejercicio tiene efectos importantes aparte del descenso de peso; disminuye la incidencia, es decir, aparición de hipertensión arterial, y en aquellas personas diagnosticadas, baja alrededor de 5 a 8 mmHg de la presión arterial (es sólo un aspecto de todos los beneficios para el organismo). A pesar de ver las plazas llenas de grupos realizando ejercicio, la OMS demostró que alrededor del 80% de personas entre 11 y 17 años presenta inactividad física. Comenzar a hacer ejercicio es una medida importante de prevención primaria para evitar enfermedades futuras, y en el caso de personas con patologías ya establecidas, reducir su avance.

¿POR QUÉ HACER EJERCICIO?

- Disminuye los triglicéridos
- Aumenta el HDL
- Mantiene la estructura y densidad ósea
- Incrementa la fuerza y resistencia muscular
- Normaliza la glucemia
- Libera endorfinas produciendo bienestar y buen humor
- Disminuye la rigidez arterial
- Favorece el buen descanso

La respuesta se resume en: “NOS HACE BIEN Y NOS REJUVENECE”. Somos responsables

de cuidar el templo del Espíritu Santo y hacer pequeños cambios de hábitos en nuestra vida, ¡marca la diferencia! La recomendación es 30 minutos diarios de caminata a paso ligero, es decir, 3.2 km/h. De acuerdo a cada persona, se puede disminuir o aumentar la exigencia, agregar peso o no. Además, realizar elongación muscular (estiramientos) de 10 a 15 minutos diarios para evitar dolores y preparar el cuerpo para realización del ejercicio. Podrían preguntarse, “¿qué tipo de ejercicio debo realizar?”. Cada médico de cabecera debe ajustar un plan de ejercicio acorde a los antecedentes clínicos. Ejemplo: para pacientes con osteoporosis se recomienda realizar actividades de rebote o caminata para fijar el calcio a sus huesos; para personas con obesidad y problemas articulares, ejemplo: artrosis de rodilla, realizar ejercicio en piletas (piscinas) o en bicicleta fija, para evitar el impacto en las articulaciones.

La indicación debe contemplar el tipo de ejercicio, el volumen, es decir, la cantidad total de ejercicio (ejemplo: 3 km.); la intensidad (tiempo: 2.5 km. en 20 minutos); la frecuencia (3 o más veces por semana, y en caso de pacientes con hipertensión arterial, es recomendable todos los días). Cada una podrá, junto a su médico, determinar un objetivo para el ejercicio y aumentarlo a medida que va adaptándose. Es necesario contemplar gustos, posibilidades, grado de motivación, para ser constantes

PIRÁMIDE DEL EJERCICIO:

- 1) REDUCIR EL SEDENTARISMO
- 2) 2 a 3 días por semana fortalecimiento muscular/elongación
- 3) 3 a 5 días por semana actividad cardiovascular/ deportiva-recreativa
- 4) Todos los días cambios de hábitos para una vida saludable (ingesta de líquido, frutas y verduras, reducción de sal)

¿Que hoy te propongas incorporar el ejercicio a tu vida y reducir el sedentarismo! 

¡QUÉDATE EN CASA!

Por Abigail Rodés

Por estas fechas se cumplen dos años de ese período duro que dimos por llamar “el confinamiento”, motivado por la pandemia de COVID19. Una de nuestras colaboradoras, plasmó de manera particular lo que esta experiencia trajo a su mente. Aquí os lo dejamos, para vuestra edificación y para traer gratitud a nuestro Dios, que atravesó con nosotras aquellos difíciles momentos.

¡Hogar, dulce hogar! A estas alturas ya os conocéis palmo a palmo vuestra casa. Sí, claro, ya os la conocíais, pero ahora que estáis en casa las 24 horas del día, encontráis nuevas grietas en el techo, un azulejo que se mueve...

Ya no os quedan cajones ni armarios por organizar, ni papeles que archivar. Y ¿qué de vuestros balcones?

Os conocéis no solamente los que tenéis enfrente sino todos los de la calle: aquel que tiene una bandera del Barça, el vecino que ha tendido los calcetines de toda la semana, o aquel balcón que llegada la primavera ha florecido y parece un vergel.

Nunca habéis tenido la casa tan limpia y desinfectada. Bueno, si tenéis niños, quizás algo más revuelta de lo acostumbrado, porque no hay cole. Pero en la intimidad de tu habitación, hay algo distinto. Cada día cuando te levantas, te preguntas ¿qué voy a hacer hoy? Y ahí mismo, en tu aposento, puedes encontrar la respuesta.

El **techo** te recuerda Mateo 8:8, “Respondió el centurión y dijo: Señor, no soy digno de que entres bajo mi techo...”.

La **pared** te recuerda Isaías 38:2, “Entonces volvió Ezequías su rostro a la pared, e hizo oración a Jehová”.

La **ventana** te recuerda Proverbios 7:6, “Porque mirando yo por la ventana de mi casa, por mi ce-

losía, vi... consideré...”.

El **espejo** te recuerda 1ªCorintios 13:12, “Ahora vemos por espejo, oscuramente; mas entonces veremos cara a cara”.

La **puerta** te recuerda las palabras de Jesús en Juan 10:7, “De cierto, de cierto os digo: Yo soy la puerta de las ovejas”.

La **mesa** te recuerda al mobiliario del templo, “Además hizo diez mesas y las puso en el templo, cinco a la derecha y cinco a la izquierda...” (2ªCrónicas 4:8).

La **luz** te recuerda el Salmo 119:105, “Lámpara es a mis pies tu palabra, y lumbrera a mi camino”.

La **cama** te recuerda el Salmo 149:5, “Regocíjense los santos por su gloria, y canten aun sobre sus camas”.

El **calendario** te recuerda Eclesiastés 3:1, “Todo tiene su tiempo, y todo lo que se quiere debajo del cielo tiene su hora”.

El **reloj** te recuerda al profeta Isaías, “... e hizo volver la sombra por los grados que había descendido en el reloj de Acáz, diez grados atrás” (2ªReyes 20:11).

El **suelo** te recuerda al apóstol en Hechos 22:7, “y caí al suelo, y oí una voz que me decía: Saulo, Saulo, ¿por qué me persigues?”.

La **silla** te recuerda Mateo 23:6, “y aman los primeros asientos en las cenas, y las primeras sillas en las sinagogas”.

Y tu **Biblia** sobre la mesita de noche te avisa de que es tu tiempo devocional, tu encuentro personal a solas con Dios, de forma privada, sin interrupciones ni distracciones. Ora a Dios, pídele que hable a tu corazón por medio de su Palabra. Ora por tu crecimiento y sabiduría espiritual. Pide ayuda para vivir en santidad. Reconoce tus pecados y clama a Él. Adora a Dios. Aprovecha bien el tiempo porque los días son malos (Efesios 5:16). Ciertamente Él viene en breve... La gracia de nuestro Señor Jesucristo sea con todas nosotras. Amén (Apocalipsis 22:20,21). 

Retazos de una confinada...



persigues?”.



Una mirada al Calvario



Al contemplarte, Señor,
en esa vil cruz clavado,
mudo quedo, anonadado
ante tu inmenso dolor.
Quiero borrar de mi mente
tu sangrienta faz divina,
y no ver sobre tu frente
esa corona de espinas.
Mas, ¡ay! inútil empeño...
¿Cómo borrar la visión
de tus hondos sufrimientos,
de tu muerte y tu pasión,
si es esto precisamente
lo que me rinde obediente
ante tus plantas, Señor?

Torno de nuevo al Calvario,
y al mirar tu cuerpo inerte
que sin piedad ha flagelado,
escarnecido y mofado,
esa vil turba insolente,
los considero culpables
de tu muerte y tu dolor,
y los maldigo, Señor,
hasta con odio implacable.
Mas ¡miserable de mí!
¿Quién soy para maldecir
si como el más cruel villano
también mi Rey sobre ti
puse mis inicuas manos?

En cambio, tu boca pura
no profiere maldición,
porque la sella el amor
con un rictus de amargura.
¿Qué haré después de mirarte
en el madero colgado
y oír cómo has implorado
perdón para tus verdugos?
Ya que salvarme te plugo,
carga sobre mí tu cruz;
y cruzaré el mundo entero
cargado cual cireneo
por amor de Ti, Jesús.

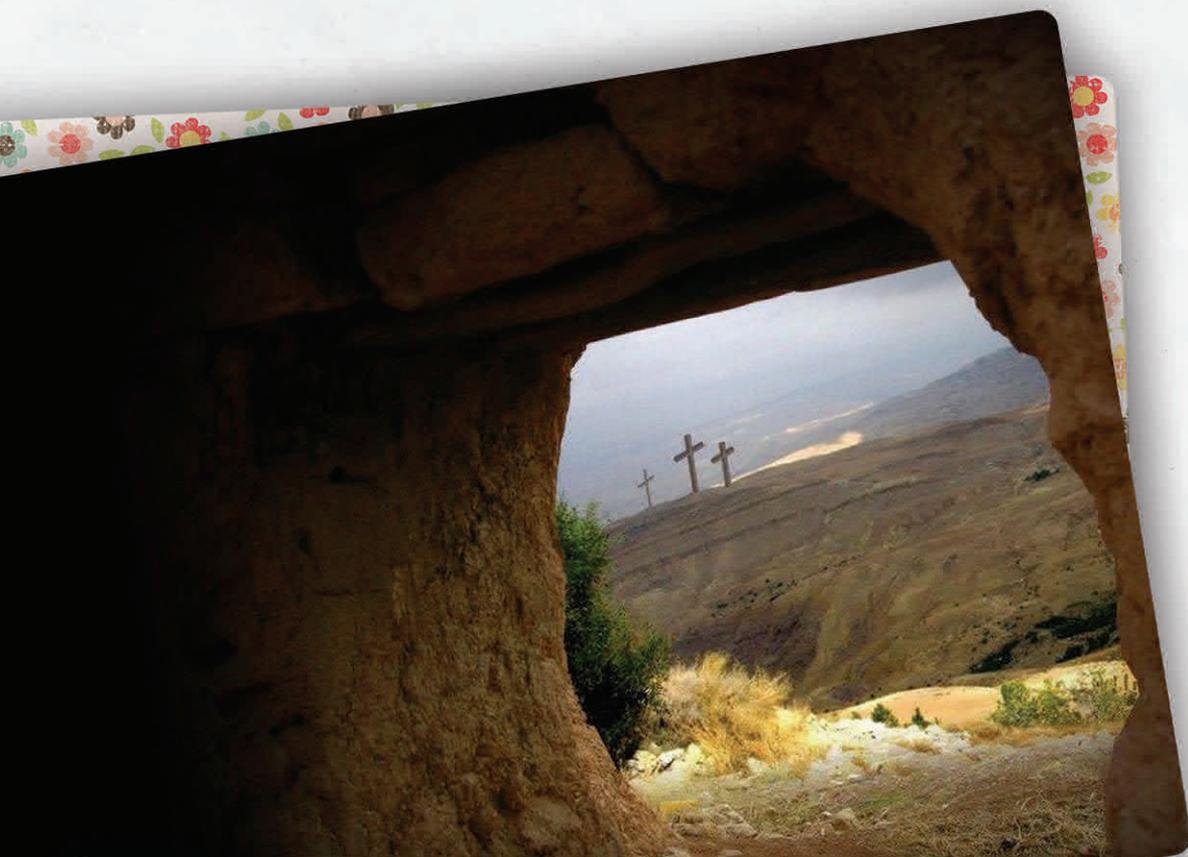


Por Sagrario Bartolí



*Puestos los ojos en Jesús, el autor y consumidor de la fe,
el cual por el gozo puesto delante de él sufrió la cruz,
menospreciando el oprobio, y se sentó a la diestra del
trono de Dios.*

Hebreos 12:2



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