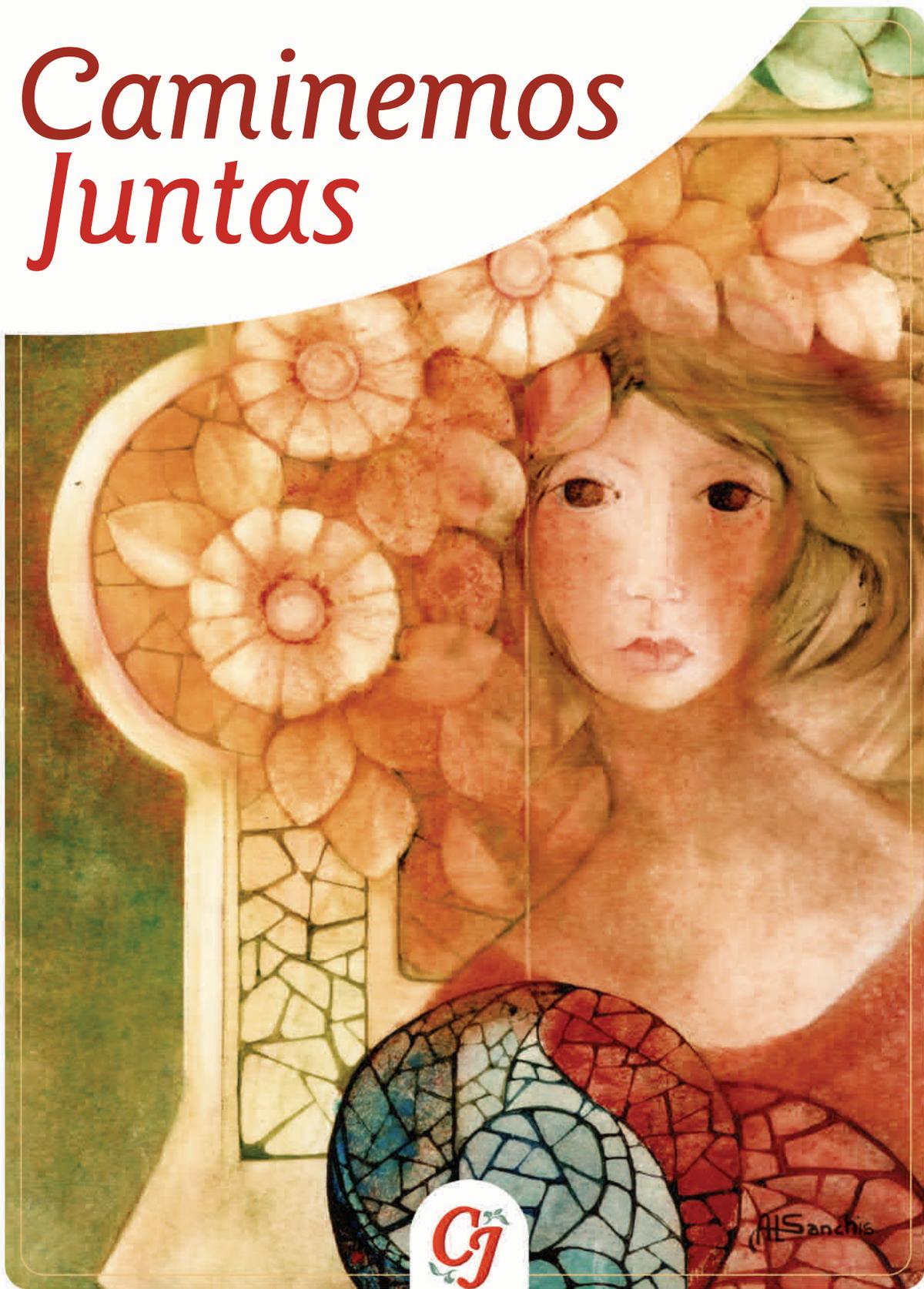


Camínemos Juntas

MAYO - JUNIO 2022 • Nº 192



LA REVISTA CRISTIANA PARA LA MUJER DE HOY

SUMARIO

AÑO 33
MAYO - JUNIO 2022
Nº 192

EDITORIAL

3

ESTUDIOS BÍBLICOS

ESCUDERIÑANDO CADA DÍA...

32

Firmes en el Señor

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

ARTÍCULOS

Desconexión

4

Débora Fernández de Byle
¿Queremos para la energía de Dios fluya en nuestra vida?

TRAYENDO A LA MEMORIA

6

Volviendo de Emaús

Viviana de Cano
Dios tiene el propósito de brindarnos esperanza.



Es necesario

8

Dioma de Álvarez
Nuestro Dios, en su conocimiento perfecto, lo ha determinado...

PLANTAS DE LA BIBLIA

10

“Tan negro como el ébano”

Mª Cristina Jamarlli
Para irradiar la excelencia moral del Señor Jesús...

¡Presta atención!

12

Trini Bernal
¿Quieres saber cómo vivir para la gloria de Dios?

EL MATRIMONIO Y SU PROBLEMÁTICA

La adicción y el abuso

14

G. Elisabeth Morris de Bryant
Una conexión inevitable.

INQUIETUDES JUVENILES

16

¿Vitaminas o toxinas?

Miriam Bisio
Jesús, ¡nuestro mejor “influencer”!



Un corazón perfecto delante de Dios

18

Margarita Burt
Lo tenemos o nos alejamos de Él...

Ventanas a la eternidad

20

Chelo Villar Castro
La vida de fe conlleva un esfuerzo exigente y agotador.

MÚSICA... Y LETRA

22

Dulce oración

Mª Luisa Villegas Cuadros
Nos saca de los afares del mundo y nos acerca al trono de Dios.

LA MAMÁ Y EL NIÑO

24

Una madre famosa y anónima

Ester Martínez Vera
El Soberano Dios estaba cumpliendo Sus propósitos y planes...

PARA TI, AMIGA

26

¡Te vi...!

Miriam M. Córdoba de Urquiza
No pasas inadvertida para Dios. ¡Él repara en ti!

POESÍA

27

Corramos con paciencia...

Rosa I.S. de Kukín

LA EDAD DE ORO

28

Nunca solas

Pilar López de Corral
Somos salvas para vivir según Su enseñanza.

CAPACITADAS PARA LA DISCAPACIDAD

30

Trastorno del Espectro Autista (TEA) II

Verónica Santos Rivas
Su aprendizaje debe acompañarse de ayudas visuales, amor y firmeza.

MUJERES QUE DEJARON HUELLA

34

Argula Von Grumbach

Gloria Rodríguez Valdivieso
“Un especialísimo instrumento de Cristo...”

Comenzar para avanzar

38

Mª Luisa Rodríguez

Levanta tu mirada, reanima tu corazón...

COMUNICANDO

39

SALUD

ALIMENTACIÓN Y SALUD

36

Los suplementos nutricionales

Eduarda Lerma (Consejera en Alimentación y Dietética)

CONSULTORIO MÉDICO

37

Cuando la caminata se vuelve una carga

Dra. Florencia Kozak

FUNDADORA: Gloria Q. de Morris

Año 33 • Mayo - Junio 2022 • N°192

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

DESEÑO 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:

Retablo de Anna H. Sanchís

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

Prohibida la reproducción de la portada.

Déposito 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



Editorial

¡32 Aniversario!

Hemos llegado a otro aniversario, otro alto en el camino para detenernos a valorar lo mucho que nos ha dado Dios a través de todos estos años de este singular ministerio. Podemos decir como el salmista, "Sí, el Señor ha hecho grandes cosas por nosotros, y eso nos llena de alegría" (Salmo 126:3). Dios nos dio el privilegio de ser parte de lo que Él obró a través de Caminemos Juntas y nos ha bendecido a cada una en esta labor. Este alto en el camino también nos hace reflexionar en lo agradecidas que debemos estar, no solo hacia Dios sino también hacia todos aquellos que nos han ayudado y continúan siendo parte de este ministerio. Pablo en 1ª Ts. 5:12 nos exhorta a que reconozcamos a aquellos "que trabajan entre vosotros". Muchas de ustedes han estado con nosotras desde los comienzos de este ministerio, o han estado trabajando fielmente con nosotras por muchos años por el amor a nuestra revista, y no hubiéramos llegado a este 32 aniversario si no fuera por cada una de ustedes.

*Nos gustaría en cada uno de los editoriales de este año 33 que acabamos de comenzar, ir **agradeciendo a distintos grupos de colaboradoras de secciones de este ministerio que han ayudado a mantenerlo marchando a través de todos estos años.** En este número queremos agradecer a la administración en España (presente y pasada) y a nuestra coordinadora en Argentina por el arduo trabajo que han hecho y continúan haciendo para conservar este ministerio a flote financieramente, manteniendo el balance de entradas y salidas, contactos con todas las representantes a su cargo, trabajando con las imprentas, pagos, supervisando los envíos, proyectando presupuestos... y tanto más que hacen voluntariamente y fielmente para Caminemos Juntas. Junto con ellas queremos también agradecer a cada una de nuestras colaboradoras que trabajan a su cargo en los equipos que empaquetan, etiquetan y hacen los envíos. Muchas de ellas lo han hecho por años, fielmente trabajando en este ministerio y dando de su tiempo para que cada lectora reciba su revista a tiempo y en perfectas condiciones. Agradecemos unánimemente por ellas al Señor, sabiendo que Él bendice y bendecirá todos sus esfuerzos y todo lo que hacen para Su gloria.*

***El futuro de la revista está en las manos de nuestro Señor, y quisiéramos que se unieran a nosotras en oración para pedirle a Dios que nos guíe en decisiones que tenemos que ir tomando este año.** Para que Él nos dirija claramente, levantando nuevas colaboradoras jóvenes que nos ayuden a atraer y ser de bendición a estas nuevas generaciones que se mueven más en el mundo digital.*

*Estos dos últimos años no han sido fáciles, con la pandemia y sus restricciones; los costos que siguen subiendo, especialmente de envíos e impresión, y las suscripciones que han menguado. Si contemplamos lo visible y lo temporal es fácil desalentarnos, que es lo que el enemigo, el príncipe de este mundo, trata de usar para que perdamos fuerzas, y perdamos la perspectiva, pero **sabemos que nuestra inversión en Su obra no es en lo pasajero sino en lo eternal**, lo que permanece (2ª Co. 4:16-18). ¡Qué hermosa expectativa! ¡Qué preciosa esperanza!*

Elisabeth

DESCONEXIÓN

Por Débora Fernández de Byle



La idea de relajarnos nos atrae a todas poderosamente. Se crean negocios ofreciendo precisamente eso, relax, descanso, desconexión de todo... Se utiliza a menudo la expresión “tengo que desconectar”, para indicar que estamos abrumados y necesitamos descansar y centrarnos. Pero, ¿es lo mismo la desconexión que el descanso o la relajación? Aún más, desde la llegada de la infame pandemia de COVID, se ha puesto de moda la expresión “*distancia social*”, cuando realmente se refiere a la separación física, lo que nos hace preguntarnos cuáles son las razones que llevaron a escoger precisamente ese término...

El enemigo de nuestras almas, de nuestra vida, quiere que “desconectemos”. Que nos desconectemos de Dios, de nuestro cónyuge, de la familia, de nuestros hermanos, de la iglesia, de nuestra propia conciencia... Porque al hacerlo nos quedamos indefensos; porque desconectar es interrumpir la conexión entre dos o más cosas, es decir, la unión (y todos sabemos que la unión hace la fuerza), la comunicación, la relación.

Es interesante que, a pesar de que utilizamos, correctamente, este término para hablar de nuestra “relación con Dios”, en la Biblia esta palabra prácticamente no se utiliza. En su lugar encontramos, principalmente, el término “comunidad”: *“lo que hemos visto y oído, eso os anunciamos, para que también vosotros tengáis **comunidad** con nosotros; y nuestra **comunidad** verdaderamente es con el Padre, y con su Hijo Jesucristo (...) Dios es luz, y no hay ningunas tinieblas en él. Si decimos que tenemos **comunidad** con él, y andamos en tinieblas, mentimos, y no practicamos la verdad; pero si andamos en luz, como él está en luz, tenemos **comunidad** unos con otros, y la sangre de Jesucristo su Hijo*

nos limpia de todo pecado” (1ª Jn.1:3-7).

En el huerto de Edén, Dios se comunicaba, tenía comunión, se relacionaba directamente con el hombre, hasta el punto de darse cuenta y entender que estaba solo y necesitaba compañía (Gn.2:18). Y como tenía esa comunión con él (a propósito, una de las acepciones de esta palabra es: “Trato familiar, comunicación de unas personas con otras”), se propuso solucionar el problema, primero con los animales (v.19), y finalmente con la mujer (v.22). ¡Insistió hasta conseguir aquello que era bueno en gran manera! Y eso tan bueno era otra relación, la unión entre hombre y mujer (v.24).

Pero, a pesar de todo, el hombre y la mujer desestimaron esa comunión con Dios, esa relación que les había dado sustento -el huerto en Edén (2:8)- compañía y dirección para su vida (3:2,3). **Adán y Eva desconectaron**, se escondieron de la presencia de Dios (3:8). Dios intentó que reconsideraran, les dio otra oportunidad de mantener esa relación, esa comunión, y por eso llama a Adán y le pregunta algo que Él ya sabía, simplemente para ver si Adán vuelve a establecer esa comunicación sincera, abriendo el corazón y reconociendo su culpa; pero Adán no lo hace. Tiene en más su orgullo que la relación. ¡¡Acusa a Dios!! Y Eva acusa a la serpiente. Y aquí se rompe la comunión; el hombre se desconecta de Dios y desde entonces sufre las consecuencias de ello. Aunque el amor del Padre es tal que, a pesar de este desprecio, Él sigue cubriendo las necesidades de sus criaturas, y les proporciona túnicas de pieles, al igual que cubre las de la humanidad con la abundancia de recursos a nuestro alcance (que nosotros las gestionemos y repartamos mal, es otra de las consecuencias del pecado).

Sabemos por la historia, que Dios intentó reiteradamente restablecer esa relación con los hombres; volver a conectar. Les envió sus misivas a través de mensajeros (He.1:1,2), y final-

¿Queremos que la energía de Dios fluya en nuestra vida?



mente envió un embajador sin par en la persona de su amado Hijo, nuestro Señor Jesucristo. Pero como en la parábola del dueño de la viña, la humanidad eligió no restablecer esa relación, esa comunión con el Padre, y prefirió seguir con su vida desconectada de quien se la dio.

Nuestra desconexión de Dios es lo que nos roba la vida, la fuerza, el poder. Y no sólo a la hora de discriminar entre vida eterna con o sin Dios. La inexplicable misericordia de Dios ha provisto el medio para restablecer la conexión perdida con Él, el Creador Todopoderoso. ¡Cristo es ese medio! Y lo sabemos, y muchos hemos aceptado esta nueva oportunidad agradecidos y llenos de fe y esperanza. Pero Satanás, el gran promotor de la desconexión, sigue intentando interferir en esa conexión, en esa relación de vida nueva. Él intenta desconectarnos, si pudiese, de la “red (web) divina”, pero como no puede, ataca otros puertos, otras conexiones: la relación con la familia, con los hermanos en la fe, con nuestra propia conciencia, con la Palabra de Dios...

El diablo ha intentado destruir y anular la Biblia repetidamente. Físicamente, en la hoguera, durante la Edad Media, falsamente preconizando su complicación e imposibilidad de ser entendida. Como esto no funcionó (Dios se encargó de ello, entre otras cosas con la creación de la imprenta), el siguiente ataque fue sembrar dudas acerca de la veracidad de los datos históricos en ella expuestos. Pero la ciencia y los descubrimientos arqueológicos se han ido encargando de repeler este ataque también. Por eso, actualmente, esta ofensiva contra la Palabra de Dios es mucho más sutil. Lo podríamos resumir en dos palabras: “políticamente incorrecta”. ¿Qué quiero decir con esto? Quisiera que consideremos sinceramente lo siguiente: ¿Qué nos incomoda más, lo que dice la Biblia o lo que dicen los medios de comunicación?

Podemos ver series, oír comentarios en programas varios, chats, cualquier medio social que exprese opiniones contrarias a las enseñanzas bíblicas, y no nos sentimos violentos o incómodos. Pero si leemos o escuchamos mensajes o predicaciones donde se expone sin miramientos las verdades y recomendaciones bíblicas, los tachamos de “fuertes, duros, bruscos, incluso ofensivos...”. ¿Qué nos está pasando? Pues que escuchamos más al mundo que a nuestro Señor; prestamos más atención a las opiniones engañosas, políticamente correctas, de los que fingen piedad, que al Espíritu Santo que nos habita. **De nuevo, Satanás está usando la desconexión, esta vez entre nosotros y nuestros valores cristianos.**

Tenemos que restablecer nuestras conexiones en la red divina, si queremos que la energía de Dios fluya en nuestra vida. La conexión principal con Dios, si eres su hija, está asegurada, porque Él se encargó de ello. Pero, ¿y las otras conexiones; con tu familia, con los hermanos en la iglesia, con tus prójimos...? Más aún, por ser lo más difícil de comprobar, ¿cómo está nuestra conexión con la misiva divina, con la Palabra de Dios? ¿Tenemos las verdades bíblicas, las ideas de Dios en nuestra mente, o son otros valores los que nos mueven?

En mi experiencia, no hay recomendaciones mágicas que nos lleven a una relación, a una comunión íntima, sin interrupciones, a una conexión “5G” con Dios. Sólo dos actitudes:

Humildad para reconocer nuestra ignorancia e impotencia, y para pedir la ayuda de Dios a través de su Espíritu Santo.

Esfuerzo para aferrarnos a la Palabra de Dios, leyéndola diariamente y deseando fervientemente entender y poner en práctica lo que Dios nos quiere decir a cada uno, personalmente, a través de ella.

¡Conectémonos con la máxima velocidad a la red divina, y que la energía del fuego del Espíritu Santo inunde nuestra vida!

VOLVIENDO DE EMAÚS

Por Viviana de Cano

LOS DOS DISCÍPULOS QUE CAMINABAN A EMAÚS arrastraban sus sandalias en el polvo. Como si hubiese estado allí, imagino tristeza dibujada en sus rostros y una pregunta flotando en medio de ellos: ¿Qué clase de Dios es este que nos ha dejado acá solos, sin esperanza? Tan absortos estaban en sus pensamientos, que no se dieron cuenta de Aquel que caminaba cerca de ellos...

Pero hoy no les puedo culpar, porque a más de dos mil años de distancia, yo misma también he caminado rumbo a Emaús con mis pies arrastrándose en el polvo de la vida y la mirada perdida en el vacío, y **en mi triste estado no me he percatado de la presencia del Señor a mi lado**. Son los momentos en que la fe se esfuma y el sufrimiento borra la visión.

Los discípulos de Emaús esperaban un reino terrenal, y perdieron de vista el reino espiritual. Tú y yo no somos distintas a estos viajeros; también nos sumimos en la tristeza estando aun en la sombra misma de la cruz. Tanta desesperanza nos impide fijar los ojos en el lugar correcto. Existen secretos escondidos en cada detalle de nuestra vida con Dios. La esperanza no es un deseo otorgado o un favor que no llega. Es mucho más que eso. Es la dependencia total de Dios, quien nos sorprende fuera de nuestros zapatos para probar nuestra reacción.

Volviendo al relato de Emaús. El Señor habló con ellos pacientemente hasta llegar a la casa, y no se les reveló sino hasta que estuvo sentado frente a ellos en la mesa. Fue allí que tomó pan, y cuando lo partió sus ojos se abrieron. **¿No es verdad que muchas veces el Señor se nos revela cuando llegamos a destino?** Emaús era un sitio de pocas esperanzas y cero visión. A pesar de que el dicho popular afirma: "la esperanza es lo último que se pierde", he

podido notar que, contrariamente, es lo primero que se pierde. ¿No es verdad? Hablar de esperanza es hablar de futuro, de sueños, expectativas, ilusiones y todo lo que nos gustaría se vea realizado en nuestra vida. Cuando miro a mi alrededor, siento que todas necesitaríamos que se nos inyecte una dosis extra de esperanza, porque sin ella la vida se torna cuesta arriba y se nos puede ir cuesta abajo. Hay un Emaús escondido en la vida de cada una que nos trae dudas y desesperanza, es el camino opuesto a la luz y el gozo. Emaús es orientar los ojos al lugar equivocado: las circunstancias, el pasado, nuestro interior...

Anular la capacidad de producir desesperanza no es fácil. Depende mucho de nuestra actitud, y esta de cómo alimentemos nuestro espíritu y nuestra mente. **El tener actitud positiva trae expectativas, y esto reflota la esperanza perdida.**

Podremos escoger con qué actitud vivir: con queja o con acción de gracias. Hemos de colaborar unas con otras hablando palabras de esperanza: "Desfallece mi alma por tu salvación, mas espero en tu Palabra" (Sal. 119:81), y decidir actuar en fe. Tú ya lo sabes, la vida es un viaje donde cada día aprendemos algo nuevo, aunque tengamos ya bastante vivido; y al aprender crecemos, si sacamos fuerzas de debilidad para disfrutar el camino, aunque se presente sinuoso.

Recordemos los días de la cruz. Jesús y su maravilloso ejemplo, instruyéndonos y al mismo tiempo mostrándonos en forma práctica cómo hacer cuando enfrentamos nuestros días de Emaús; esos que son nuestros días de cruz. Allí Él sufrió los horrores de un viernes porque iba camino a la realidad llena de esperanza y gozo de un domingo memorable. Ese viernes fue el sendero que transitó hacia la resurrección, aun cuando todo lo que podemos ver en

En el corazón de Dios está el propósito de brindarnos esperanza



aquella jornada es una aparente agonía y derrota deprimente, que parece concluir cuando su cuerpo es colocado en un frío hueco desesperanzado.

Una sucesión de conceptos constituye el camino que Él nos abrió como pionero, autor, iniciador y perfeccionador de nuestra fe. Escuchar Su voz desde la cruz aquel viernes intercediendo por los que lo injuriaban, es aprender a caminar hacia la esperanza. **¡Jesús vivió ese día fijando sus ojos en lo que venía! Un glorioso domingo de resurrección.**

Allí está el secreto... la dirección en que pongamos nosotros nuestros ojos. ¿Qué están mirando nuestros ojos? **¿Hacia dónde dirigimos las miradas?...** ¿Nuestras heridas, nuestros dolores y fracasos, o las oportunidades redentoras que Dios ofrece y que están disponibles por medio de su hijo Jesucristo? Pensad en esto último; Así sí anularemos la capacidad de producir desesperanza.

Pocas veces nos detenemos a pensar en lo privilegiados que somos al tener en Jesucristo el mejor marco de referencia para procesar esos días. Días que se repiten sin creerlos merecer, y que se prolongan más tiempo de lo que pensamos poder soportar.

Un pensamiento alentador: en el corazón de Dios está el propósito de brindarnos esperanza. Su voz se oyó a través de los profetas, en tiempos difíciles para el pueblo de Israel. En cierta ocasión fue el profeta Jeremías el enviado de Dios para darle esperanza a su pueblo. La ciudad de Jerusalén había sido saqueada y un grupo de exiliados eran trasladados por sus captores. Mientras los pelotones derrotados, avergonzados y tambaleantes eran sacados de Jerusalén y guiados por sus enemigos a

punta de espada hacia Babilonia, se oyó la voz de Dios: "Porque yo sé los pensamientos que tengo acerca de vosotros, dice Jehová; pensamientos de paz y no de maldad, para daros el fin que esperáis... Y os haré volver al lugar de donde os hice llevar" (Jr. 29:11-14). Preciosas palabras que devolvieron la esperanza al pueblo, y en medio de la desolación fueron el bálsamo que los inundaba animándolos a no desfallecer.

El registro de la historia prueba que Dios cumplió su promesa tal como les había asegurado en aquel día. Y ese registro no está allí sólo para memorizarlo como un suceso histórico, sino que se nos da para contemporizarlo, es decir, ¡para aplicarlo a la situación que estamos viviendo, como una promesa profética personal!

Somos invitados a acudir a la esperanza con la misma certeza que a la cruz,

porque el Salvador que habla desde allí nos está enseñando a vivir mientras muere para darnos vida. Es la paradójica historia de nuestra salvación. Jesús todavía sigue hablando. Su cruz es una victoria del presente y las palabras que pronunció desde allí están a nuestra disposición para aplicarlas a fin de que triunfemos también. Al volver de Emaús, los ojos se nos abren al recordar a aquel forastero, sentado a nuestra mesa. Él es el Señor de la esperanza en medio de un mundo de desesperanza.

Que esta certeza germine fuertemente en nuestros corazones, y podamos ver el sol por encima de tanta nube negra.

Si te has ido a Emaús por algún tiempo, desalentada y triste, hoy puede ser el día de tu vuelta. ¡Que así sea!

"Y el Dios de esperanza os llene de todo gozo y paz en el creer, para que abundéis en esperanza, por el poder del Espíritu Santo"

(Ro. 15:13) 



Es necesario

Por Dioma de Álvarez



Se deslizaba tras las sombras que arrojaban las casas aquella noche de luna llena, no quería que alguien observara que un magnate del sinedrín judaico se acercaba a Aquel a quien tanto menospreciaban sus compañeros, quienes, como cazadores ansiosos, trataban día tras día de atrapar-

lo.

Él creía en Jehová, conocía la Ley, había aprendido a admirarla y respetarla: ¡era la ley divina, santa, justa y buena! Pero percibía que aquel Nazareno, no era un hombre cualquiera; era un maestro, que enseñaba una doctrina que no estaba divorciada de la práctica. Urgía, pues, conocer a este hombre. Necesitaba responder a los muchos interrogantes que obnubilaban sus pensamientos: ¿Quién era? ¿Vendría como un mensajero divino? Y si era así, ¿cuál sería su mensaje? Por eso, al acercarse a Jesús lo hace con respeto, llamándole: “Rabí”. Sí, un maestro; pero uno venido de Dios. Llega hasta Él, tal vez pensando que **tan sólo era menester saber, para luego ser.**

Como siempre, el Señor no rechaza ningún corazón que con sinceridad anhela conocerle. Desde la eternidad sabía que ese momento llegaría, y con mansedumbre, bondad y ternura, le habla a aquel que, confiado en sus conocimientos, cualidades morales y actitudes religiosas, pensaba tener algún derecho en el reino de Dios.

Las palabras del Maestro sondan la conciencia de Nicodemo, penetran su alma, sobrepasan su razón. En aquel diálogo enriquecedor, vemos al Señor usar dos veces la expresión: “**es necesario**”. Una vez aplicada al hombre: “Os es necesario nacer de nuevo” (Juan 3:7), y

la otra, concerniente a nuestro adorable Salvador: “es necesario que el Hijo del Hombre sea levantado” (Juan 3:14).

Cuando nuestro Señor dice: “Os es necesario”, hemos de prestar la debida atención. Porque lo que quiere decir es que es indispensable que ocurra un hecho o situación. ¡Y cuánto necesitaba conocer aquel fariseo que para ver y comprender las cosas espirituales se requiere una mente espiritual! El Señor Jesús, le dice: “De cierto, de cierto te digo, que el que no naciere de nuevo, no puede ver el reino de Dios” (Juan 3:3). Esto es lo que deja maravillado a este versado conocedor de las Escrituras, pero que no podía comprender eso de “nacer de nuevo”. Porque, así como entramos al mundo de los hombres por medio del nacimiento natural, es menester otro nacimiento para entrar en el dominio espiritual, de los pensamientos y caminos divinos. **Es vital nacer en la familia de Dios.**

El nacimiento es el comienzo de la vida. Nacer de nuevo es empezar a vivir de nuevo. Por nuestro primer nacimiento somos corruptos, concebidos en el pecado; por tanto, debemos ser hechos nuevas criaturas.

El Señor elige una expresión enfática: “Os es necesario”, para significar un cambio de estado, de carácter, grande y notable, que implicaba nuevos principios, nuevos afectos, nuevas miras...

Nicodemo entendió mal lo que Jesús dijo, pensó que para lograr esto había que volver a dar un marco al cuerpo. Entonces Él le explica que no es obra de sabiduría o poder humanos; es una obra divina llevada a cabo por el Espíritu Santo. Aunque no es posible verlo, sus efectos en el corazón son evidentes, por lo que esta

Nuestro Dios, en su conocimiento perfecto, ha determinado desde la eternidad lo que es necesario para cada una de nosotras



nueva vida no es una fantasía sino una hermosa realidad.

Una vez implantada, esta vida nos permite ver y comprender las cosas divinas, antes incomprendibles y misteriosas, pero que ahora deleitan el alma y elevan el espíritu hacia Dios.

Nicodemo conocía muy bien cómo el Señor salvó de la muerte a sus antepasados cuando las serpientes los mordían y los mataban (Números 21:6-9). En aquella ocasión hubo una extraña solución a este problema: Moisés hizo una serpiente de bronce y al mirarla encontraban sanidad.

El Dios santo había determinado desde la eternidad lo que “era necesario” que se cumpliese: el Cordero de Dios vendría a quitar nuestros pecados de una vez y para siempre. “Era necesario” que fuese levantado en la Cruz del Calvario.

Cuando el alma, por la fe, mira a aquel misterio de amor, al Hijo del Hombre muriendo por sus pecados, levantado en la cruz, como la serpiente sobre el asta, y le abre los nichos más profundos de su ser, este se constituye en el bendito momento de la impartición del germen de la nueva vida por la agencia del Espíritu Santo.

Tal como la mordedura de una serpiente venenosa es mortal, así los efectos del pecado son letales para nuestras almas. Pero, ¡bendito sea nuestro Señor Jesucristo que experimentó el juicio que merecíamos nosotros! “Él quitó la muerte y sacó a la luz la vida y la inmortalidad” (2ª Timoteo 1:10).

Como cristianas hemos experimentado este nuevo nacimiento; pero es necesario, también, que disfrutemos la satisfacción plena

que Él ofrece. Para enseñarle esto a una mujer sedienta espiritualmente y ofrecerle “el agua viva”, Jesús no se dirigió a Galilea a través del valle del Jordán, como lo hacían los demás judíos, sino que le fue “necesario” pasar por Samaria (Juan 4:4).

Nuestro Dios, en su conocimiento perfecto, ha determinado desde la eternidad lo que es necesario para cada una de nosotras: **cada gozo, cada prueba, cada obra a realizar...** El Señor le dijo a Ananías: “porque yo le mostraré cuánto le es necesario padecer por mi nombre” (Hechos 9:16), y Pablo lo comprendió de tal manera que dijo: “Y aunque sea derramado en libación sobre el sacrificio y servicio de vuestra fe, me gozo y regocijo...” (Filipenses 2:17). El otrora fariseo había cambiado de prioridades, lo importante en su vida ya no era el servicio a la religión judaica, tampoco los intereses de su propio corazón, sino el reino de Dios y su justicia.

Jesús nuestro modelo, como hombre perfecto nos enseña lo que era “necesario” para Él mientras estuvo aquí en la tierra. A la edad de doce años dijo a sus padres: “¿Por qué me buscáis? ¿No sabíais que en los negocios de mi Padre me es **necesario** estar?” (Lucas 2:49). Y más tarde, a sus discípulos les expresó: “Me es necesario hacer las obras del que me envió...” (Juan 9:4a).

El corto día de nuestro peregrinar en la tierra terminará pronto, y nuestra oportunidad de servir al Señor se habrá ido para siempre. **¿Hemos considerado lo necesario, es decir, cuáles cosas son imprescindibles para que la voluntad de Dios se cumpla en nuestras vidas?**

“Tan negro como el ébano”

Por M^a Cristina Jamarlli



La Biblia nos trae una referencia sobre esta madera, y la encontramos en el libro de los profetas mayores llamado Ezequiel, capítulo 27, verso 15: *“los hijos de Dedán traficaban contigo; muchas costas tomaban mercadería de tu mano; colmillos de marfil y ébano te dieron por sus pagos”*.

El *“diospyros ebenum”* es un árbol que crece a una altura de 20 m. o más; el valor de la madera está en el corazón del tronco, en su médula. La madera en su exterior es blanca y no valiosa, mientras que su interior, durísimo y negro, lo convierte en algo valioso a diferencia de muchos otros árboles. Cuando envejece, no se pudre en el centro; más bien, la madera se vuelve más dura y difícil en el árbol de mayor edad. **La madera varía en color, pero la más fina de ellas es tan oscura** que dio origen a la frase *“tan negro como el ébano”*.

Existen numerosas especies, y la mayoría de ellas crecen en la India, Ceilán, Bengala, Angola, Madagascar... siendo la de mayor calidad la variedad macasar; porque es madera dura, pesada y de grano fino. Su duramen, es decir, corteza y ramas, alcanzan hasta seis decímetros de diámetro, y con frecuencia se obtienen piezas de 3 a 7 metros de largo. El ébano es susceptible al más fino pulimento, y se emplea con preferencia en ebanistería o marquetería, y en la manufactura de instrumentos musicales y de teclas de piano, objetos para deportes, mangos de utensilios, y empuñaduras, bastones, chapas e incrustaciones. Los antiguos griegos y romanos incrustaban ébano con marfil para producir un atractivo contraste.

Nosotros iremos a buscar la lección que todo lo creado por Dios tiene, pues el hombre natural no es de valor para Dios y el que quiere

hacer la voluntad del Padre debe cambiar en sus formas (He.13:21). Los hombres fuertes no se inclinan, con corazón fuerte desafían y permanecen ante Dios con todos sus caminos. Pero *“sol y escudo es Jehová Dios; gracia y gloria dará Jehová. No quitará el bien a los que andan en integridad”* (Salmos 84:11). Nuestros dientes nos muestran la capacidad de tomar en la palabra de Dios, masticar y masticar asimilando el espíritu valuado para nuestras almas (Col. 3:16). Nuestras ventanas se van oscureciendo y esto nos debe llamar a recordar diariamente poner nuestros ojos fijos en nuestro Señor bendito; de lo contrario, las atracciones del mundo cegarán nuestra visión del camino a lo largo del cual el Señor llevaría (Sal. 139:23, 24).

Salomón sabía que tener en cuenta al Creador en los primeros años de la vida, **escuchar y obedecer, resultaría una bendición duradera**. La vejez podría robarnos cualquiera de las bendiciones que Dios otorga abundantemente a todo el que le teme. Pero todas nuestras facultades espirituales podrían seguir siendo viables, fuertes y activas, siendo estimuladas diariamente por la Palabra de Dios y por el tiempo pasado en el santuario, a los pies del Señor.

¡Yo quisiera seguir siendo como Moisés al final de sus días: *“sus ojos nunca se oscurecieron ni perdió su vigor”* (Dt. 34:7).

Hay un grave peligro hoy, y es el riesgo de que los creyentes cristianos pierdan el apetito por el buen alimento. La madera de savia del árbol, paralelo a la vida y el trabajo de la carne en el hombre natural, es pasajera; mas el núcleo central corresponde al hombre inmortal, alma que es coloreada por la evidencia de una naturaleza equivocada. Aunque Dios ha determinado que esa carne no debe glorificarse

en su presencia *“a fin de que nadie se jacte en su presencia”* (1ª Co. 1:29). El poder de su Espíritu produce un cambio en el carácter del alma que se arrepiente.

El tronco del árbol de ébano es una muy buena figura del hombre natural, blanco y activo por fuera, pero negro y muerto en el interior. La capa exterior, llamada madera de savia, es el área de actividad que continúa sin cesar hasta que el árbol muere.

Todo lo que es visible y activo en las capas externas del tronco, es paralelo a la definición de Jesús cuando llamó a los fariseos: “sepulcros blanqueados”, que se muestran puros, hermosos y atractivos por fuera, pero por dentro están llenos de huesos de los hombres muertos, llenos de inmundicia. Dios ha dicho: *“por gracia sois salvos a través de la fe y no de ustedes mismos; no por obras, para que nadie se jacte”* (Ef. 2:8, 9).

Entre las dos maderas del árbol hay un área intermedia donde la madera no es ni blanca ni negra. Este tipo de leño es igual a la cristiandad en general, y nos trae a la reflexión en el juicio del Señor a la iglesia en Laodicea, cuando se les reprochó no ser ni calientes ni fríos.

El mundo en pleno tiene profesores, pero no poseedores de la vida eterna que viene a través del arrepentimiento ante Dios y la fe en nuestro Señor Jesucristo. Las vidas y esperanzas de las personas que meramente llevan el título de *“cristianos”*, equivale a una mezcla de confianza en las obras de la carne y una creencia nominal en el Dios de la creación. Felizmente, el día de la gracia de Dios continúa dando a toda la humanidad la oportunidad de tomar a Dios en Su Palabra,

arrepentirse y creer de acuerdo con las Escrituras.

Entonces, nos preguntamos ¿qué es Dios capaz de hacer con el alma que cree que aún permanece negra? Recién talada, la madera de ébano es aburrida; de aspecto muerto, áspero y poco atractivo, muy parecida a la condición de todos los creyentes del Señor Jesús ante el momento de ser salvados. Felizmente, la madera de ébano no se deja ni se utiliza en su estado crudo. El artesano planeará, modelará, mejorará y pulirá antes de ponerla en uso. Podríamos decir que **el trabajo del artesano en la madera natural es paralelo a la obra del Espíritu Santo en el alma recién nacida.**

El milagro de la gracia de Dios es este; su Espíritu Santo es capaz de transformar algo que para el ojo natural es aburrido y sin vida, en un objeto que irradia la excelencia moral del Señor Jesús. Cuando uno mira un pedazo de ébano muy pulido, el ojo inmediatamente se centra en el brillo y resplandor de la luz reflejada, que parece emanar del cuerpo del mismo objeto. Es el brillo del ébano pulido, no su color, lo que establece el matiz de la madera. (1ª Co. 6:19, 20).



El Espíritu Santo es capaz de transformarnos para que irradiemos la excelencia moral del Señor Jesús

Así es con el cristiano creyente hoy en día; el valor y el poder de la vida nueva (naturaleza divina) siempre será evidente si hacemos caso a las palabras del Señor: *“que su luz brille ante los hombres para que puedan ver vuestras obras y glorificar a nuestro padre, que está en los cielos”* (Mateo 5:16).

Que el Señor nos ayude a brillar por Él todos los días, mientras buscamos movernos en la corriente de Su voluntad. 

¡PRESTA ATENCIÓN!



Por Trini Bernal



Mirar alrededor y no entender, en el fondo, dónde estás... o, mejor dicho, por qué estás donde estás. Considerar tu situación y no ser capaz de encontrar la justificación adecuada para lo que sea que sucede. ¿Alguna vez te has encontrado así? Es bastante desconcertante, ¿verdad? No suele ser plato de buen gusto no tener todos los detalles, ¿a que no? Sin embargo, pasa, al menos a mí... y me pasa a menudo; quizá más a menudo de lo que me gustaría... Es entonces que me digo, justo ahí: ¡Presta atención!

Y también puede suceder que todo esté en orden, que nada te desconcierte. Es raro, pero a veces pasa... jejeje. Pero aun cuando todo esté en su sitio, incluso cuando la calma más apacible reina en tu día a día, aun entonces, justo ahí: ¡Presta atención!

Había un hombre a quien se le encargó distribuir artículos de primera necesidad entre quienes los necesitaban. Él prestó atención e hizo este reparto de buena gana, lo hizo, como venía haciendo cada cosa, tratando de mostrar el amor del Señor Jesús en cada una de sus acciones; y los que le veían daban testimonio de que así era. A pesar de haber recibido un encargo "tan material", **este hombre no dejaba de cultivar su relación con Dios, cosa que hacía de él un hombre sabio y lleno del Espíritu Santo**; porque sabía que para Dios todos los encargos son espirituales y que

Él prefiere a los mejores a Su servicio, sea el servicio del tipo que sea. Y este hombre, con su trabajo manual y material, colaboró para que el Evangelio fluyera en abundancia en su época y en su entorno.

Con el tiempo, se levantó una persecución en la zona y él tuvo que abandonar su hogar, y resulta que, como muchos de sus hermanos, por donde iba compartía con todos las buenas nuevas de Jesús. Como consecuencia de su generosidad, hombres y mujeres de aquella ciudad tenían un trascendental encuentro personal con Jesús de Nazaret que cambiaba sus vidas para siempre.

Y, un día, el Señor le dijo: "Levántate y ve hacia el sur, al camino que desciende de Jerusalén a Gaza (este es un camino desierto)". Prestando él atención, fue. Y quizá se encontró, como decíamos al principio, desconcertado ante un camino desierto. **¿Qué hago aquí?** Con lo mucho que yo estaba haciendo en la ciudad... ¿Para qué estoy en este lugar desierto? **¿Qué sentido tiene?** Cualquiera, al llegar y ver los alrededores, se habría vuelto sobre sus pasos al lugar de donde provenía y donde tanto fruto estaba obteniendo. Pero no lo hizo. Una vez más, él **prestó atención**.

A estas alturas, seguramente ya sabrás que el hombre de quien hablo es Felipe. **Felipe**, ese hombre "de buena reputación, lleno del Espíritu Santo y de sabiduría" que

se nos presenta en Hechos 6: “los doce convocaron a la multitud de los discípulos y dijeron: (...) Buscad, pues, hermanos, de entre vosotros a siete varones de buen testimonio, llenos del Espíritu Santo y de sabiduría (...) y eligieron a Esteban, varón lleno de fe y del Espíritu Santo, a Felipe, a Prócoro, a Nicanor, a Timón, a Parmenas, y a Nicolás prosélito de Antioquía”. Así es, Felipe es ese hombre **entrenado en prestar atención para ser útil en cualquier situación**, ya sea servir las mesas, predicar el evangelio, hacer señales o, incluso, hospedar al mismísimo apóstol Pablo. ¡¡Qué importante es prestar atención para poder ser útiles!!

Volvamos al desierto. **Felipe ya está en el lugar donde debe estar**, según las palabras del Señor. Sin embargo, eso no será suficiente. Felipe tenía que estar y estar

Como decíamos al principio, a veces nos encontramos en situaciones raras, o difíciles, o sorprendentes, o absolutamente normales, ¿por qué no? En todas ellas, **necesitamos aprender a prestar atención**. Vivimos en la época de las prisas, del estrés, de la falta de tiempo para hacer las cosas con calma, de no prestar atención. Y en medio de esas carreras **corremos el gran peligro de estar, sin estar; de estar sin estar atentas**. Un peligro que no sólo nos afectará a nosotras, sino a todo el que nos rodee. Porque no te quepa la menor duda de que Dios quiere algo de ti en esta situación particular que estás atravesando, hay algo que tienes que sacar de este momento, hay algo que tienes que dar en esta situación, algo que Dios ha pensado, “ha preparado de antemano para que tú vayas andando...”, ¿recuerdas? Y no tienen que ser grandes



¿QUIERES SABER CÓMO VIVIR PARA LA GLORIA DE DIOS? ¡¡PRESTA ATENCIÓN!! ¡¡SÉ ÚTIL!!



atento, prestar atención, para poder seguir siendo útil. **Atendiendo a las indicaciones del Espíritu Santo**, se acerca a un carro que pasaba por aquel camino polvoriento y **presta atención**. Es al prestar atención que oye que el viajero está leyendo al profeta Isaías, y Felipe se da cuenta de que ahí está su oportunidad de ser útil. Y ya conocemos la historia, ¿verdad? ¡¡Qué importante es prestar atención para ser útil!! ¿Imaginas cómo hubiera sido la historia si Felipe no hubiera prestado atención tantas veces? Sin lugar a dudas, ¡qué importante es prestar atención para ser útil!

momentos de la vida, grandes acontecimientos, obras impresionantes. **Es en el día a día donde nosotras, las hijas de Dios, somos llamadas a prestar atención, a mirar con los ojos de Jesús para ver qué quiere Dios de cada una**, en cada momento de cada día de cada año de nuestras vidas.

Con Dios no existen las casualidades. Busca a tu alrededor, presta atención, sintoniza con el Padre; cada día es una oportunidad única e irrepetible para vivir para Su gloria y para Su reino. ¿Quieres saber cómo? ¡¡Presta atención!! 

LA ADICCIÓN Y EL ABUSO: UNA CONEXIÓN INEVITABLE

Por Elisabeth Morris de Bryant - Psicóloga Clínica



En el primer artículo de esta serie hablamos de cómo la adicción altera el equilibrio psíquico, y el efecto de esta compulsión sobre la salud física y espiritual del individuo que lo padece. Recalcamos que la sociedad actual, aun las iglesias, tratan de calificar la adicción como una enfermedad, en vez de pecado o idolatría que son los términos bíblicos para esta conducta. El alcoholismo, la adicción que abordamos en el segundo artículo de la serie, es la adicción más prevalente en nuestro mundo latino, pero no por ello quiero dejar en el tintero otras adicciones igualmente nocivas, y sus efectos, que muchas veces llevan a conductas abusivas que destruyen al matrimonio y a la familia.

Las adicciones a sustancias como las drogas ilícitas (cocaína, heroína, marihuana ...), y aun a las drogas farmacéuticas, siguen el mismo patrón de rehabilitación necesario para el alcohol. Las **adicciones psicológicas** aparentan ser menos nocivas, pero la dependencia es tan irracional e incontrolable y sus consecuencias igualmente destructivas, muchas veces llevando al abuso de aquellos más cercanos al adicto. Dos de ellas son: la adicción a los juegos de azar o apuestas y la adicción a la pornografía.

En el caso de la **adicción a los juegos de azar**: Puede comenzar como un mal hábito, algo que prueba durante su tiempo libre y comienza a consumir más y más de su tiempo. Esta adicción no es única al hombre; muchas mujeres también son atraídas a esta compulsión. Pero en el afán de triunfar, de cubrir lo perdido y fantasear de la riqueza que podría ser suya de un momento a otro, se ve impulsado a seguir, a dejar que infiltre más y más en su rutina diaria y tome control de su vida. Nada que pueda proveerle de los fondos que

necesita para su adicción está fuera de límites, y eventualmente lo lleva a su ruina y la de su familia. Con los juegos de azar en el internet se ha hecho aún más fácil participar en estos juegos; y aun la forma de acceder a fondos y préstamos es ofrecida allí. El jugador tiene la ilusión de que él está en control de su destino, a pesar de todas las consecuencias negativas. Lo que comienza con el afán de tener éxito, se convierte en una trampa de Satanás en la que sacrifica todos los aspectos de su vida a este ídolo que se ha apoderado de él. Con mayores pérdidas crece su enojo e ira, son cada vez más inestables y se vuelven expertos en acusar a otros de sus problemas, lo que pone a su esposa y familia bajo ataque. Es como un campo de minas en el que ninguno sabe cuándo va a explotar, y es esta explosividad la que lleva al abuso emocional y físico de su pareja y aun de sus hijos.

Como con toda adicción, a pesar de estar bajo amenaza, no podemos facilitarle el encubrimiento de su adicción o su conducta abusiva, aceptando que esta es la “vida que me ha tocado vivir”, y creer en sus promesas de que no volverá a ser abusivo y que sus problemas financieros van a mejorar... Esta adicción es difícil de superar sin ayuda profesional, y es también difícil lograr que el adicto esté dispuesto a asistir a un tratamiento de rehabilitación. En lo posible, buscar siempre un terapeuta cristiano, porque toda la familia necesitará de su ayuda para superar heridas causadas por abuso. Posiblemente también debemos buscar la ayuda de un creyente con conocimiento financiero que pueda aconsejar la mejor manera de ir pagando deudas y salir de la ruina o bancarrota. **Con mucha oración y llevando al adicto a que acepte la ayuda de Dios rindiendo este ídolo bajo Su altar, la reforma de carácter y la reconciliación familiar son logrables.**

La segunda adicción de índole psicológica es **la pornografía**, un tema tabú muchas veces en círculos cristianos, porque supuestamente “los creyentes no caen en esta tentación”. Lo triste es que las estadísticas muestran lo contrario; un 68% de hombres “cristianos” ven pornografía en forma diaria solo un poco por detrás del 76% de hombres en la población general. Lo triste es que la adicción a la pornografía puede comenzar a temprana edad y es progresiva. Con el internet es más fácil acceder a estos sitios, no hay que ir a comprar revistas a escondidas o mirar películas en la televisión familiar; la computadora (ordenador) o aun los teléfonos celulares actuales, ofrecen la privacidad para satisfacer esta atracción compulsiva a la pornografía en todas sus formas.

Uno de los efectos de la pornografía es que el adicto va perdiendo control sobre sí mismo; la necesidad de ver las imágenes es cada vez más fuerte y la urgencia de verlas ocurre aun cuando están en su trabajo o en actividades sociales. La mayoría de la pornografía muestra formas perversas y distorsionadas de la actividad sexual, muchas veces violenta, incluyendo violaciones, y psicológicamente va impactan-

do del abuso sexual de niños cuando incluso se visitan sitios pornográficos con imágenes de pedofilia, o sea, adultos abusando a niñas o niños, dando la impresión de que esto es normal, legal y permisible.

La diferencia de esta adicción pornográfica con otras adicciones es que nuestra mente es como un fichero que almacena todo lo que vemos y leemos, y aunque el individuo consienta a la terapia, vaya regularmente a un consejero cristiano y acceda a tratamientos de rehabilitación, su mente puede proveerle las imágenes necesarias para causar los mismos efectos que el mirarlo en forma visible. Es por ello que **es necesario que haya un total arrepentimiento**, que se comprometa ante Dios y su esposa a que irá reemplazando lo impuro por lo puro, que utilizará la memorización de versículos bíblicos para combatir los dardos de Satanás que traerán estas imágenes a su memoria. **La renovación de la mente tomará tiempo, pero para Dios nada es imposible**; con su ayuda el poder de estas imágenes menguará, y él irá aprendiendo a amar a su esposa de forma respetuosa, como Dios lo espera (Efesios 5:25-26; Hebreos 13:4; 1 Pedro 3:7...).



LAS ADICCIONES PSICOLÓGICAS SON IGUAL DE **DESTRUCTIVAS** QUE LAS DEMÁS



do al individuo para considerar estos actos como normales e instrumentales para el placer sexual. El individuo con esta adicción que está casado, tiene exigencias irreales en cuanto a la relación íntima con su esposa, aun exigiéndole a su pareja que imite su fantasía recreando aquello que es denigrante para ella y vacío de cariño y amor. Es por ello que mirar pornografía puede llevar fácilmente al abuso sexual y al resentimiento de ambos por lo que él exige y lo que ella no está dispuesta a hacer, o la falta de respeto que él demuestra hacia ella. Este resentimiento lleva a la irritación y enfado que llevará al abuso físico y emocional en la vida diaria de la pareja. También existe el peligro

Toda adicción implica caer en el poder de la carne y sus deseos, aun las que parezcan más inofensivas, como adicción a la comida, a las compras, a la televisión, a las salas de charla de Internet o a los sitios sociales como Facebook, Instagram, Twitter... Si no podemos controlar nuestro impulso, apetito, acciones... y permitimos que nos robe nuestro tiempo o nuestra salud física o psicológica, se ha convertido en una adicción y hemos puesto este ídolo por encima de Dios; es pecado y nos ha esclavizado. Estemos alertas y *“firmes en la libertad con que Cristo nos hizo libres, y no estéis otra vez sujetos al yugo de esclavitud”* (Gálatas 5:1).

¿VITAMINAS O TOXINAS?

Por Miriam Bisio - Psicóloga



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

Hace unos días me crucé con un titular que preguntaba: **¿Quién es tu persona vitamina?**

¡¡Me encantó!! ¿Quién -o quiénes- te nutre, energiza, alienta, motiva, conforta, acompaña, empatiza, está contigo...?

La respuesta es complicada, ¿verdad? Nos sale más fácilmente nombrar a quienes consideramos "tóxicos". Aquellos cuya presencia nos hace mal, quienes nos hostigan, cargan, exigen, murmuran, critican, envidian, se quejan continuamente; aquellos que únicamente piden, sin dar nada a cambio. Son personas que nos consumen, potencian nuestras debilidades, son vengativas, posesivas, avaras, nos frustran, boicotean nuestros proyectos... ¿Conoces este tipo de personas? ¡Claro que sí! Pero hoy no quiero centrarme en ellas, sino en las que hacen todo lo contrario, ¡en las que suman!

La buena noticia es que nosotras ¡podemos ser "complejos vitamínicos" para otros! Dar, hacer bien, y cuando damos, recibimos y se pone en marcha el crecimiento.

Por demás está decir que para quienes nos llamamos cristianos, nuestra "fuente de vida", de energía, ¡es Jesús! Nuestra vitamina inagotable.

Este titular que les mencionaba al principio, iba acompañado de esta imagen:



Y el epígrafe decía: *¿Cuál eliges?* Pregunta complicada, porque todas, a simple vista, se veían igual. Pero al acercarse, se podría advertir que había pastillas que eran vitaminas, distintos complejos de nutrientes, y otras, pastillas que tenían que ver con las afecciones particulares, de modo tal que si se consumen sin criterio o necesidad, el cuerpo se intoxica. Esto me llevó a pensar en qué consumimos generalmente; más aún, en qué clase de "tratamiento" soy yo, cada una de nosotras: **¿Somos "personas vitamina"** que energizan, motivan, aportan, que posibilitan el choque de neuronas para que nuestras emociones funcionen bien? **¿O somos personas que intoxican**, dañan, que hacen mal, que arruinan lo que está funcionando?

En este sentido, hoy quiero conversar acerca de conductas, estilos de vida, relaciones, tipo de comunicación que desarrollamos.

Están de moda las dietas, cada una nos cuenta qué debemos y qué no debemos hacer, para llegar mejor, saludables y estéticas al verano. Pasos y hábitos a seguir. Con las relaciones, con los pensamientos, pasa lo mismo. Debemos crear hábitos para hacer una dieta mental saludable, para no contaminarnos y no contaminar a otros.

Conforme crecemos, vamos adquiriendo más conocimiento de aquellas cosas que nos hacen mal; Cuáles nos resultan más inofensivas y tolerables y cuáles innecesarias o dañinas para nuestro cuerpo. Nos pasa lo mismo con las personas que nos rodean.

Madurar implica distanciarnos de lo que nos hace mal, saber elegir. Y reconocer a aquellas personas que se alegran con nuestros logros.

Solemos escuchar que es muy fácil llorar con los que lloran, pero cuesta encontrar quienes se alegren o rían con los que prosperan; personas sinceras que empatizan, personas que abrazan y confortan.

JESÚS SE NOS OFRECE COMO MODELO NUESTRO MEJOR "INFLUENCER"

Está comprobado que los abrazos liberan oxitocina, que es una hormona relacionada con el parto y con la lactancia. Un abrazo de 8 segundos baja el cortisol, hormona del estrés en el cuerpo. En esta época de pandemia en que teníamos vedado el abrazo, ¡qué importante es volver a sanarnos con el contacto! Acudimos al barbijo (o mascarilla) o alcohol en gel para poder replicarlo, y nos sentimos "revitalizados".

"Personas vitamina" son aquellas que, frente al peor escenario, llamaríamos para que acudan a nuestro salvataje, en nuestra ayuda; son **los que escuchan sin juzgar, para comprender, generar bienestar, para bendecirnos...**

Se me viene automáticamente a la cabeza ¡¡Jesús!! Súper vitamina por donde lo mires. Él es: **Pan** de vida, alimento básico; **Agua** de manantial, fundamental para vivir; **Luz**, para que no andemos dando tumbos en las tinieblas, para guiarnos; **Puerta**, para que ingresemos y estemos a salvo. **El buen Pastor**, con quien no nos falta nada, quien nos conduce a "buenos pastos", para que encontremos paz, para hallar el descanso que tanto necesitamos; Él nos corrige, conforta, alienta nuestra alma, nos mimas, nos lleva a más, nos auxilia, socorre, ampara... y podríamos seguir y seguir y seguir.

¿Por qué te cito a Jesús? Pues porque a ser persona vitamina se puede aprender, y si no tuviste modelos, ejemplos valederos, Jesús se propone como modelo, nuestro mejor "influencer".

Las vitaminas son un grupo de sustancias necesarias para el funcionamiento celular, el crecimiento y el desarrollo normal. Esto significa que estas vitaminas se requie-

ren para que el cuerpo funcione apropiadamente.

Es importante saber que los efectos vitamínicos se propagan en el cuerpo, y los efectos tóxicos también, al igual que las emociones positivas y negativas.

Los seres humanos no funcionamos aislados sino de manera colectiva, y nuestro cerebro es un órgano social, por eso nuestras emociones se contagian. De este modo podemos compartir la alegría por un triunfo deportivo pero, también, podemos contagiar el miedo. Por eso **es tan importante ver de quién nos estamos rodeando, con quién nos estamos conectando.**

Me resulta ejemplificador Jesús como dador de vitamina, energía, savia... Él mismo dijo: *Yo soy la vid, y ustedes los pámpanos*, y nos recuerda que separadas de Él, nada podemos hacer.

Y Dios mismo nos dejó escrito cómo mantenernos saludables, qué clase de ejercicio hacer; lo llamó "los unos a los otros": Amarnos, aceptarnos, no juzgarnos, perdonarnos, soportarnos con paciencia, enseñarnos, sostenernos, saludarnos, preocuparnos, servirnos con amor, ser benignos, esperarnos, animarnos, estimularnos, ministrarnos, no murmurar, regocijarnos, no quejarnos, confesarnos, orarnos, honrarnos, hospedarnos... los unos a los otros. Jesús ya había hablado de personas que nos harían bien: *Traten a los demás como les*

gustaría que ellos los traten a ustedes (Lucas 6:31 NTV).

Que Dios nos ayude a revitalizarnos en Él para poder ser "vitamina para otros"; y es que dando, se recibe. 





UN CORAZÓN PERFECTO DELANTE DE DIOS

Por Margarita Burt



Qué significa **tener una relación con Dios**? Hay una gran diferencia entre tener una religión y tener una relación con Dios. Tener una relación con Dios es mucho más que tener una doctrina correcta; es más que tener un tiempo diario de lectura de la Biblia y oración; más que salir a testificar y más que participar activamente en la iglesia. Todas estas cosas forman parte de una buena relación con Dios, pero hemos omitido lo más importante, lo que Dios más valora, desea y busca en su relación con el ser humano. La Biblia lo expresa en las palabras siguientes: “tener el corazón perfecto delante de Dios”. Esto es lo que Dios desea de nosotros, y lo que más deseamos nosotras, mujeres que amamos al Señor. ¿Cómo, pues, es un corazón perfecto para con Dios?

La expresión “*un corazón perfecto*” la encontramos unas dieciséis veces en el Antiguo Testamento. La vemos, por ejemplo, en el resumen bíblico de la vida de Salomón: “*Y cuando Salomón era ya viejo, sus mujeres inclinaron su corazón tras dioses ajenos, y su corazón no era perfecto con Jehová su Dios, como el corazón de su padre David*” (1 Reyes 11:4). Al leer estas palabras nos extrañamos, porque pensamos que debería decir que su corazón estaba alejadísimo de Dios, que el cronologista debía de haber escrito: “*cuando Salomón era ya viejo, sus mujeres inclinaron su corazón tras dioses ajenos y Salomón se apartó de Dios*”, pero justo es justo lo que significa la expresión! “*Y se enojó Jehová contra Salomón, por cuanto su corazón se había apartado de Jehová*

Dios de Israel, que se le había aparecido dos veces” (1 Reyes 11:4-9). O bien tenemos un corazón perfecto con Dios, o bien nos alejamos de Él: ya no andamos con Él, hemos salido del Camino que conduce a la Vida.

David había dicho a su hijo Salomón: “*Y tú, Salomón, hijo mío, reconoce al Dios de tu padre, y sírvele con **corazón perfecto**, y con ánimo voluntario; porque Jehová escudriña los corazones de todos, y entiende todo intento de los pensamientos. Si tú le buscases, lo hallarás; mas si lo dejas, él te desechará para siempre*” (1 Crónicas 28:9). Pero Salomón no siguió la amonestación de su padre.

“Un corazón perfecto” no puede significar que nunca hemos pecado, porque lo dice referente a David, y sabemos que él pecó. Se usa “corazón perfecto” para describir el corazón de la persona que ama a Dios **con su razón, sus sentimientos y su voluntad**. Dios busca a personas que sean perfectas en su razón, sentimientos y voluntad referente a Él. **Las pruebas por las cuales pasamos sirven para ver si tenemos un corazón perfecto o no.**

Miremos el ejemplo de Abraham. Abraham obedeció y fue a ofrecer a su hijo Isaac. Él es un ejemplo de la entrega de la **voluntad**. Hizo lo que no quería hacer porque Dios se lo pidió. Amaba a Dios más que a su hijo, y nos consta que amaba entrañablemente a su hijo, pero entregó sus **sentimientos** a Dios. No comprendió cómo Dios podía pedir que lo matase cuando las promesas que Dios le había dado se iban a cumplir por medio de Isaac, pero entregó su **razón** a Dios. Dios no

le dio ninguna explicación acerca de cómo iba a resolver este dilema; Abraham obedeció sin entender. Abraham cometió muchos fallos en su vida, pero su corazón era perfecto delante de Dios, y esto es lo que cuenta. En contraste, tenemos al joven rico. Sus **sentimientos** no eran perfectos en cuanto a Dios. Amaba más la riqueza que a Dios. No amaba a los pobres. No hizo la **voluntad** de Dios. No vendió todo lo que tenía, ni lo dio a los pobres, ni siguió a Jesús. Su **razón** lo traicionó.

En estos textos se nos explica cómo podemos tener el corazón perfecto para con Dios, y hay una hermosa promesa para nosotras: “Sea, pues, **perfecto vuestro corazón** para con Jehová nuestro Dios, andando en sus estatutos y guardando sus mandamientos, como en el día de hoy” (1 Reyes 8:61). “Porque los ojos de Jehová contemplan toda la tierra, para mostrar su poder a favor de los que tienen corazón perfecto para con él” (2 Crónicas 16:9). Dios atesora al corazón perfecto. Pone al de David como ejemplo. La evaluación



no hace ninguna de las dos cosas. Cuando fue confrontado con su pecado la respuesta de David fue un arrepentimiento quebrantado delante de Dios, y Dios lo perdonó, lo vio justo, y lo consideró un hombre de corazón perfecto delante de Él.

En cuanto a nosotras, la generosidad de Dios al valorarnos nos anima, no a que intentemos ser perfectas, sino a tener el corazón perfecto, que es muy diferente. Pablo escribe: “No que lo haya alcanzado ya, **ni que ya sea perfecto**; sino que prosigo, por ver si logro asir aquello para lo cual fui también asido por Cristo Jesús” (Fil. 3:12). Fuimos asidas para ser mujeres que amemos a Dios

con nuestra razón, sentimientos y voluntad. Esto quiere

decir que el deseo de nuestros corazones es pensar como Dios quiere que pensemos, no como el mundo piensa; que nuestros sentimientos estén conformes a su Palabra, no a los deseos de nuestra carne; y que hagamos la voluntad de Dios, y no la nuestra. Esto es mucho pedir. El listón está muy alto, pero no es imposible. Son metas alcanzables con la

O BIEN TENEMOS UN CORAZÓN PERFECTO CON DIOS, O BIEN NOS ALEJAMOS DE ÉL

de Dios de su vida es que: “David había hecho lo recto ante los ojos de Jehová, y de ninguna cosa que le mandase se había apartado en todos los días de su vida, salvo en lo tocante a Urías heteo” (15:4, 5). David fue obediente en todo lo que le pidió Dios, salvo en el asunto de Urías. Algunos de nosotros lo condenarían por su pecado, mientras que otros lo pasarían por alto, pero Dios

ayuda del Espíritu Santo. Si andamos según el Espíritu, llenas de la Palabra de Dios, y permanecemos en el amor de Cristo, es posible. “Y a aquel que es poderoso para guardarnos sin caída, y presentaros sin mancha delante de su gloria con gran alegría, al único y sabio Dios, nuestro Salvador, sea gloria y majestad, imperio y potencia, ahora y por todos los siglos. Amén”. 



Fortaleced las manos cansadas, afirmad las rodillas endebles. Decid a los de corazón apocado: Esforzaos, no temáis; he aquí vuestro Dios viene con retribución, con pago; Dios mismo vendrá y os salvará” (Is.35:3-4).

La promesa dada a Israel de parte de Dios, por medio del profeta Isaías, nos habla de los cambios dramáticos en la tierra durante la era mesiánica. El escritor del libro a los Hebreos, hizo una aplicación adicional a este versículo para fortalecer la resistencia de los que sufrían persecución por su fe (Heb.12:12). La primera venida de Jesús mostró por adelantado cómo sería ese día futuro. La alegría reemplazará la tristeza en el día de la restauración de Israel (John MacArthur – Comentario RV, p.928).

Cuando el autor de Hebreos retoma e incorpora el texto de Isaías, describe la condición del corredor extenuado cuyos brazos caen y cuyas rodillas tiemblan. Al experimentar pruebas en su vida, el creyente no debe permitir que las circunstancias deshagan todo lo que ha logrado. Más bien, debe resistir y renovar su aliento para continuar su carrera hasta la meta.

Todas las personas tenemos temores, luchamos contra las inseguridades y ansiedades en el vivir diario. Esos temores forman parte de nuestra naturaleza caída y, como restaurada por Dios, esta naturaleza desaparecerá totalmente cuando estemos con Cristo. El mensaje de Isaías fue: no temáis a las circunstancias físicas, como la sequía; no temáis a los opresores o a los perversos. El autor a los Hebreos presenta la vida de fe como un esfuerzo exigente y agotador. En esta situación, se nos invita a que **nuestro ánimo no desfallezca**, porque las presiones, el cansancio y las persecuciones que sufrimos los creyentes en el mundo a lo largo de nuestra vida, pueden debilitarnos.

Cuando miramos a nuestro alrededor, en cualquier lugar de este planeta, siempre vemos injusticias, egoísmo, inmoralidad, engaño... Creo que no es exagerado describir como **oscuras** las motivaciones de un mundo en el cual el príncipe de las tinieblas mueve los intereses de sus sociedades “modernas” o “atrasadas”. El propio Jesús llamó al príncipe de este mundo *el engañador, el padre de mentira, el que seduce, el hostigador que anda alrededor de los creyentes acosando y difamando. En ocasiones, pareciera que no somos conscientes de la realidad en la que vivimos, bajo una lucha que no es contra sangre ni carne, sino contra huestes espirituales de maldad en las regiones celestes.* Las asechanzas de Satanás son llevadas a cabo por sus huestes, y se propagan a lo largo y ancho del sistema de maldad del mundo, sobre el cual se erige como príncipe de las tinieblas. Asechanzas que incluyen todos los pecados, prácticas inmorales, teología y religiones falsas, las trampas y atractivos del mundo... **El dios de este siglo enseña y se opone en todo sentido a la obra del Dios verdadero.**



LA VIDA DE FE
ESFUERZO EXIGENTE

Al leer las Escrituras, se nos muestra y advierte con toda claridad acerca de estas realidades espirituales. No hay excusa ni justificación para no ser conscientes de las adversidades y peligros para los hijos de Dios. La voluntad del Padre celestial es **proveernos de fortaleza en Él y en el poder de su fuerza**, ¡qué gran misericordia y cuidado, esperanza y aliento nos ofrece nuestro Dios! Hace levantar nuestra mirada al cielo, nos provee de una vestidura, de la *armadura de Dios para resistir en el día malo, para es-*



CONLLEVA UN
NTE Y AGOTADOR...

en todo tiempo... y en el Espíritu; Haciéndolo, además, con sumisión a la voluntad de Dios, con persistencia, con el enfoque adecuado.

tar firmes, ceñidos con la verdad, con la coraza de la justicia, con la paz, con la fe, con el yelmo de la salvación, con la espada del Espíritu (Ef. 6:10-18). Y no nos deja a solas en esta lucha, sino que nos abre unas ventanas a la Eternidad, a su misma presencia, **a través de la vida de oración**: “Toda oración y súplica”. Y abre estas ventanas, mostrándonos y llamando nuestra atención a que esta oración, esta comunicación, tiene que ser

El mensaje de Isaías para Israel, fue que no debían temer porque el Todopoderoso venía al rescate y había sanidad en sus alas. Nosotras debemos permanecer, perseverar, y echar nuestra carga sobre Él. Dios se deleita en cuidarnos y dar buenas dádivas a sus hijos. Abrir nuestro corazón, abrir esas ventanas a la Eternidad, sin duda refleja nuestra dependencia del Señor y reconocimiento de nuestra ciudadanía celestial. Vivimos aquí pero no somos de este mundo. Esta realidad se hace más fuerte en nosotras cuanto más cerca vivimos del Señor y más nos apartamos de los deseos que imperan aquí. Su Espíritu nos guía a la verdad, fija en nuestra mente y corazón la Palabra, y nos hace confiar en sus promesas.

“Porque la gracia de Dios se ha manifestado para salvación a todos los hombres, enseñándonos que, renunciando a la impiedad y a los deseos mundanos, vivamos en este siglo sobria, justa y piadosamente, aguardando la esperanza bienaventurada y la manifestación gloriosa de nuestro gran Dios y Salvador Jesucristo, quien se dio a sí mismo por nosotros para redimirnos de toda iniquidad y purificar para sí un pueblo propio, celoso de buenas obras” (Tito 2:11-14)

Esta esperanza bienaventurada es la motivación en nuestra vida, nuestro anhelo, nuestra meta; la manifestación gloriosa de nuestro gran Dios y Salvador. Nuestro presente está en las manos del Señor y, como decía el salmista: *“El Señor es mi luz y mi salvación; ¿de quién he de atemorizarme? ...aunque un ejército acampe contra mí, no temerá mi corazón; aunque contra mí se levanten guerras yo viviré confiado” (Sal.27).*

Muchas podrán ser las dificultades, las aflicciones y los temores que nos persigan en esta vida, pero en todos ellos nuestro Jehová Jireh, el gran Proveedor, estará a nuestro lado. **¡Abre tus ventanas a la eternidad!**

Dulce oración

Por M^a Luisa Villegas Cuadros



La génesis de este himno y su expansión fue curiosa y presenta puntos oscuros, como veremos más adelante.

Este himno, que en inglés se llama “Sweet Hour of Prayer”, fue traducido al castellano por **Juan Bautista Cabrera**, primer obispo de la Iglesia Española Reformada Episcopal, que se encargó de muchas traducciones de himnos anglosajones.

El poema fue dado a conocer al periódico “The New York Observer” por el Reverendo Thomas Salmon (1800-1854) a su vuelta de una estancia de tres años en Inglaterra. Él mismo explicó que su autor era **William W. Walford**, un predicador sencillo, humilde, de poca cultura y además ciego, y que vivía cerca de Birmingham (Inglaterra). Se dedicaba, según Salmon, a trabajar la piel mientras su mente la ocupaba en componer poemas, memorizar la Biblia-su memoria era portentosa- y preparar las predicaciones que hacía. El poema fue publicado por el periódico poco después, en 1845, sin que su autor tuviera noticias de esa publicación.

Quince años después, en 1860, cuando ya Salmón había fallecido, un reconocido compositor de Gospel de Nueva York, **William Batchelder Bradbury** (1816-1868), le puso música a ese poema, siendo a partir de entonces un himno muy conocido.

Años más tarde se quiso localizar a William W. Walford, el autor del poema, pero solo pudieron encontrar a un pastor con ese nombre que había vivido al Norte de Londres, a unos 190 kilómetros de Birmingham, pero no era ciego y sí era muy culto. Nadie supo dar razón, por tanto, de aquel humilde ciego que predicaba en otro tiempo.

Por ello, la autoría de este poema no está bien definida. O bien el autor era el descrito por Salmon y era natural de otro lugar, o bien le

echó imaginación al ofrecer el poema al periódico.

Sea como fuere, el precioso poema e himno están ahí. Su autor nunca supo que se había publicado, y nunca supo de su éxito. Y son varias las reflexiones que nos provoca la historia de este himno. Una, que la persona más humilde puede componer bellos poemas. Otra, que no importa que desconozcamos los efectos de nuestro trabajo en el Reino, ya que Dios lo conoce y puede usarlo cómo y cuándo Él quiera. En este caso, el himno ha permitido a muchos deleitarse en reconocer que la oración es medicina para el alma.

“Clama a mí, y yo te responderé, y te enseñaré cosas grandes y ocultas que tú no conoces” (Jeremías 33:3).

La oración es el caballo de batalla de muchos cristianos. ¡Cuántas frustraciones produce en ocasiones! Muchas veces nos hemos propuesto establecer una rutina de oración pero, como la dieta que en ocasiones determinamos hacer, solo dura tres días. Y eso que sabemos que nuestra vida espiritual fructífera y consecuentemente la física, depende de ese tiempo a solas con Dios.

Y nos frustramos quizás porque pretendemos compararnos a Paul Yonggi Cho, el pastor de la iglesia más grande del mundo en Corea del Sur, quien dedicaba tres horas diarias a la oración, ¡sí, tres horas! Y no dedicar más que unos minutos apresurados nos inquieta, porque sabemos la necesidad que tenemos de comunicarnos con Dios por distintos motivos. Unos parecerán muy elevados, como reflexionar y reconocer Su grandeza, Sus cualidades únicas en grado máximo y el asombro que nos produce que Dios mismo se haya revelado a la humanidad y, no solo eso, sino que se haya dado a la humanidad como Jesús lo hizo. Pero otros, igualmente necesarios como parte de la oración, estarán centrados en nosotras mismas y nuestro entorno más cercano.

John Wesley decía que más que un “Tiempo

La oración nos saca de los afanes del mundo y nos acerca al trono de Dios

LETRA

Devocional” concreto, se debía tener una “Vida de Devoción”. Y el secreto puede ser ese: más que limitarse a un tiempo concreto de oración, adoración, intercesión, todos deberíamos tener una vida que, por estar centrada en Dios de manera continua, dependa totalmente de Él y muestre con sus actos esa dependencia.

Nunca olvidemos que **podemos y debemos comunicarnos con Dios** por varias razones poderosas. Indudablemente porque Él existe y porque se ha revelado de múltiples maneras a la humanidad: por medio de la creación, de Jesucristo, a través de los hombres hechos a Su imagen, y por medio de Su Palabra. Y, sobre todo, porque Él nos invita a hacerlo, a relacionarnos con su Persona; Él nos ha dado ese privilegio: nos ha constituido sacerdotes, nos ha santificado, nos ha permitido la entrada a Su presencia a través del sacrificio de Cristo, mostrado simbólicamente por la ruptura del velo que separaba el lugar Santo del Santísimo en el Tabernáculo. Además, Él nos ha hecho conocer las múltiples promesas que nos ha dado y aquellas que nos tiene preparadas. Y, definitivamente, con la ayuda del Espíritu Santo la comunicación se perfecciona.

Recordemos esta promesa que nos alienta a orar sin desmayo: *“Me invocará, y yo le responderé; Con él estaré yo en la angustia; Lo libraré y le glorificaré”* (Salmos 91:15).

Este himno nos da unos buenos argumentos para animarnos a acercarnos a Dios mediante la oración.

Se nos recuerda que la oración nos saca de los afanes del mundo y nos acerca al trono de Dios, dispuestos a conectar con Él. El poeta recuerda que a través de la oración se recibe auxilio en las tentaciones, y también las bondades que Dios nos da como respuesta a ella. Mediante la oración las peticiones son llevadas ante Dios quien escucha con misericordia, y el

1 ¡Dulce oración, dulce oración,
que del cuidado terrenal
sabes llevar mi corazón
hasta el buen Padre celestial!
¡Oh cuántas veces tuve en ti
auxilio en ruda tentación,
y cuántos bienes recibí
por tu valor, dulce oración!

2 Dulce oración, dulce oración,
al trono excelso de bondad
elearás mi petición
hecha con labios de verdad.
Será mi ruego oído allí,
y la divina bendición
en abundancia sobre mí
descenderá, dulce oración.

3 Dulce oración, dulce oración,
que aliento y gozo al alma das;
En esta tierra de aflicción,
consuelo siempre me serás,
hasta el momento en que veré
francas las puertas de Sión.
Volando entonces te diré:
¡Adiós, adiós, dulce oración!

*Existen, en castellano, otras versiones adaptadas de este himno, como por ejemplo la utilizada en Argentina: A Ti, Dios mío, en oración.

orante espera recibir beneficios y ayuda para vivir una vida cercana a Dios.

La oración imparte aliento y alegría al corazón, es consuelo en medio de la angustia del mundo. Finalmente, la oración dejará de ser necesaria, sólo cuando estemos ante la presencia de Dios.

Un tiempo diario de quietud ante Dios cambia las vidas. 



Una madre famosa y anónima

Por Ester Martínez Vera - Psicóloga



Me gustaría escribir hoy sobre Manoa y su esposa, padres de Sansón (Jueces 13). Lo siento, pero no sabemos el nombre de esta mujer (aunque se menciona la frase “la mujer de Manoa” siete veces en el capítulo 14). Aunque, curiosamente, el texto bíblico no nos dice cómo se llamaba, no obstante, encontramos unos detalles que pueden sernos de ayuda en nuestro rol de madres.

Fue una “futura” madre triste

Su presentación en Jueces 13:2 es, en principio, de “*mujer estéril*”. La frase es “*curiosa*” puesto que en hebreo dice lo obvio “*no podía quedarse embarazada, y no tenía hijos*”. Parece como si el escritor quisiera enfatizar que, a pesar de todos los intentos, no habían conseguido ningún resultado positivo, y que, por tanto, habría aparecido la consecuente tristeza, de cualquier mujer casada, al no poder tener hijos y, mucho más, para una mujer hebrea. En su contexto cultural la esterilidad tenía, además, un reflejo oscuro y dudoso en cuanto al estado espiritual del marido. Podían pensar: “*¿Es pecador y por esta razón no tienen hijos?*”.

Después de tantos intentos, ¿habrían perdido toda esperanza? Lo que sí es seguro es que el Señor inició su obra, en esta pareja, “*de la nada*”. Una esterilidad total y desde siempre, pero eso no fue ningún problema ni obstáculo para el Creador.

Parece que Manoa era un hombre relativamente pobre, porque una manera de quitarse de encima el estigma de no tener hijos con su esposa hubiera sido tener una segunda mujer. Otra indicación de su posible pobreza se ve en que el sacrificio que ofrece al Señor (después de la buena noticia de su próxima paternidad) no va más allá de “*un cabrito y una ofrenda de grano*” (13:19). Pero, de nuevo, la condición económica o el estatus social no representan ningún problema para el Creador.

Aunque también pudiera haber **otra consideración**: Que Manoa amara tanto a su esposa que no quisiera que ella sufriera el dolor de tener “un rival” en casa. En este caso tenemos que dar “un diez” a Manoa, y reconocer que fue un ejemplo digno de ser imitado, puesto que buscaba el bienestar de su esposa por encima de su propia “reputación” dudosa en cuanto a su condición espiritual y a su masculinidad.

No obstante, podemos notar, con alegría, que su tristeza profunda fue conocida por el Señor como lo es el estado de ánimo de cada madre, en cada momento; tanto las tristezas como las alegrías; las incertidumbres, como las certezas, no se le escapan a nuestro Señor. La primera palabra en hebreo del versículo 3 es “Entonces.....”, o sea, en aquella circunstancia de profundo dolor (y ¿dudas?) el Señor entró en su vida, y lo cambió todo. Del mismo modo, Él puede hacerlo hoy en tu vida y en la mía.

Una madre confiada en las promesas del Señor

El texto no nos dice en qué lugar le habló el ángel a la esposa de Manoa por primera vez, pero es obvio que su marido no estaba con ella puesto que se fue “*corriendo*” (NTV) para comunicarle la buena noticia (13:6). Manoa suplicaba, imploraba, rogaba (es una palabra muy fuerte, oraba con gran intensidad) para tener un segundo encuentro y que el ángel les diera “*más instrucciones*” (8). ¡¡En otras palabras, querían asistir a una “*Escuela de Padres*”!! – algo muy recomendable para cualquier matrimonio.

El segundo encuentro ocurrió “*estando ella sentada en el campo*” (el texto hebreo incluye la palabra “*sentada*”). Acababa de recibir la noticia que había estado esperando toda su vida; su marido había hecho una intensa oración y ahora... esperaba la respuesta, meditando y meditando... y seguía meditando (!) en su nuevo futuro según la promesa dada por el ángel.

¿Me permites hacerte una pregunta?: ¿Tu Creador sabe que hoy vas a **orar con intensidad** rogando por un nuevo encuentro con Él, y sabe que después irás meditando, meditando, y meditando en la palabra dada?

Hay mucho que podemos sacar de los demás versículos de este capítulo, pero para nuestra reflexión pasamos al capítulo siguiente. Ya ha nacido el niño ¡¡Sansón!! y la tremenda alegría de los padres empieza a nublarse puesto que su hijo no parece muy “*dedicado al Señor desde su nacimiento*” (13:5), puesto que pone sus ojos en mujeres paganas. Pero durante el capítulo 14 se menciona siete veces a “su padre y su madre...”, **¡siempre estaban juntos!**

Una pareja unida en el desconcierto

Supongo que los padres de Sansón, como todos los padres en el mundo “entero”, imaginaban a su hijo casándose bien, con la felicidad abundando en sus casas y llevándose bien con los parientes, etc. Pero estos sueños, se van haciendo pedazos con cierta frecuencia. Jueces 14:4 nos informa de que “*no sabían que esto venía del Eterno*”. En otras palabras, en medio del desconcierto y las mil y una preguntas (como, por ejemplo: “*¿No hay mujer en todo nuestro pueblo, para que vayas tú a tomar mujer de los filisteos?*”), el Soberano Dios estaba cumpliendo Sus propósitos y planes, para la familia y para la nación (y ¡¡para nosotros al aprender cosas de esta narrativa histórica!!).

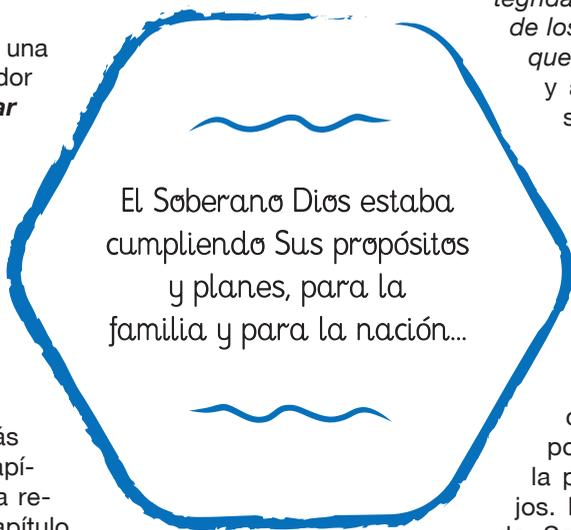
En medio del desconcierto, en medio de situaciones contradictorias e “innecesarias”, **puedes poner tu vida y la de tu familia en las manos del Señor con una tranquilidad total.** Él mismo ha prometido: “*Él es un escudo para los que caminan con integridad, Él cuida las sendas de los justos y protege a los que son fieles*” (Pr. 2:7-8),

y así podemos orar con serenidad: “*Guíame por el camino correcto, oh Señor... allana Tú mi camino para que yo lo siga*” (Salmos 5:8).

Perdemos la pista de Manoa y de su esposa después del capítulo 14, pero es posible que más tarde la pareja tuviera otros hijos. Después de la muerte de Sansón nos dice: “**sus hermanos** y otros parientes

descendieron ... para recoger su cuerpo. Lo enterraron donde estaba enterrado Manoa su padre” (Jueces 16:31)

¿Qué te parece? 



¡Te vi...!

Por Miriam M. Córdoba de Urquiza



De acuerdo con las estimaciones más recientes de las Naciones Unidas elaboradas por Worldometers, la población mundial es de 7.8 mil millones, en Noviembre de 2021. Al considerar semejante cifra muchas veces me ha embargado un sentimiento de insignificancia personal, me pregunto: ¿Alguien reparará en mí?

El sistema mundo ha convertido a las personas en datos, perdidos en un laberinto de programas y procedimientos, almacenados en una computadora. Incluso las personas que viven en grandes ciudades pueden sentirse completamente solas. ¿Por qué? Porque a menudo ni siquiera conocen a sus vecinos; éstos solo son otro número en la puerta de al lado.

Sí, es muy fácil creer que uno es demasiado insignificante para tener importancia, muy poca cosa para ser notado en el constante ir y venir de la vida actual y de un mundo tan grande. Sin embargo, **considerar la Palabra de Dios ha traído tranquilidad a mi persona.** Y hoy, querida amiga, quiero transmitirte que no pasas inadvertida para Dios. Él repara en ti.

En el libro de Ezequiel 16:6-8 encontramos un impactante relato acerca de una recién nacida; dice así la Escritura: “Y yo pasé junto a ti, y te vi sucia en tus sangres, y cuando estabas en tus sangres te dije: ¡Vive! (...) Te hice multiplicar como la hierba del campo; y creciste y te hiciste grande, y llegaste a ser muy hermosa; (...) pero estabas desnuda y descubierta. Y pasé yo otra vez junto a ti, y te miré, (...) y extendí mi manto sobre ti, y cubrí tu desnudez; y te di juramento y entré en pacto contigo, dice Jehová el Señor, y fuiste mía”.

La sola lectura de esta porción bíblica penetra en lo más profundo del ser. Pero también esta

fue la experiencia de Natanael y Zaqueo cuando se encontraron con Jesús: “Natanael le dijo: ¿Cómo es que me conoces?” (Juan 1:48-50). Cuando Jesús llegó, alzando la vista lo vio y le dijo: “Zaqueo, date prisa, desciende; porque hoy es necesario que me quede en tu casa” (Lucas 19:5). Los llamó a ambos por sus nombres. El Señor los vio a cada uno en un momento particular y tenía propósitos para sus vidas.

“¿Quién como Jehová nuestro Dios, que se sienta en las alturas, que se humilla a mirar en el cielo y en la tierra?” (Salmos 113:5,6).

No pasas
inadvertida para
Dios. ¡Él repara
en ti!

Sí, querida, **para el Señor no eres un número más; eres valiosa y estimada.** Él te ve y te ha visto cuando estabas desesperada por tanto estrés en tu trabajo; o cuando estabas angustiada porque no podías conseguir trabajo; o cuando estabas preocupada por problemas con tu hijo y te dolió el corazón; o cuando llorabas frente a un féretro al despedir a un ser querido. De nuevo, Él repara en ti y en mí. Incluso tiene contados los cabellos de nuestra cabeza (Mateo 10:30).

Quisiera terminar compartiendo contigo lo que alguna vez leí: “Creo que todos deberíamos pensar un poco en lo chiquititos que somos ante Dios, en lo insignificantes que somos dentro de la Creación (sólo una persona en medio de miles de millones a lo largo de toda la historia). Creo que deberíamos pensar un poco en la inmensidad de Dios, capaz de diseñar toda esa inconmensurable (que no puede medirse) creación y de amarla particularmente. Tan lejano como para crearlo todo y, a la vez, tan cercano como para venir a morir por nosotros y acompañarnos hasta el fin del mundo (trascendencia e inmanencia de Dios)” (Ictus, Jonathan A. Aly).



Corramos con paciencia...



¡Señor, ayúdame a correr con paciencia!
Con el anhelo de alcanzar la meta fijada...
Sin decaer ante el dolor, que da experiencia...
Sin vacilar... cumpliendo la misión legada.

Tomando tu ejemplo divino; camino a la cruz,
el dolor del Calvario escondió tu alma, sin detenerte.
Predicando perdón y fe guiaste al pecador.
La sombra de la cruz no apagó el fuego de tu amor.

¡Qué en medio de la tormenta, tu rostro sea mi arco iris!
¡Qué el reflejo de tu luz en mí, sea gozo para otros!
Mi paciencia perfecciona al trabajar en la viña...
Para alcanzar el premio al terminar la carrera.



Por Rosa I.S. de Kukín



NUNCA SOLAS

Por Pilar López de Corral

Mucha gente reconoce encontrarse sola, sentir soledad, bien sea por falta de compañía humana, por incomprensión u otras razones, pero es un mal que se agudiza de día en día; cada vez vivimos más encerradas dentro de nosotras mismas.

Pero existe una soledad más decisiva, latente y angustiante; es **la soledad del alma sin comunión con Dios**. Hemos sido creados para convivir en familia, en grupo y en sociedad. Dios creó la primera familia, Adán y Eva, y les mandó fructificar y multiplicarse, y así nacieron otras familias, grupos, pueblos y ciudades hasta nuestros días.

Sin embargo, el llamado más alto de Dios para sus criaturas es a mantener comunión y relación en armonía con Él. La falta de la práctica de esta relación íntima con nuestro hacedor y redentor, seca nuestra alma cual planta sin agua; apaga nuestro gozo y entorpece la paz de nuestro corazón. No es, ni ha sido desde el principio de la creación, la voluntad de Dios alejarse de sus criaturas; más bien proveyó los medios para que, a pesar del pecado, pudiéramos acercarnos a Él: En el antiguo pacto, por medio de los sacrificios, y más tarde por medio del sacrificio único y suficiente de su Hijo Jesucristo en la cruz.

Jesucristo prometió no dejarnos nunca solos

Durante la última cena en el aposento alto,

Jesús, dio un curso intensivo a sus atribulados discípulos, acerca de los acontecimientos próximos a su muerte, pero también de los hechos que tendrían lugar después de su resurrección. Por causa del espacio nos fijaremos en sólo una de las muchas bendiciones resultantes de su obra redentora, de su resurrección y ascensión al cielo: La promesa acerca de **la venida del Espíritu Santo**, y las bendiciones adicionales que la acompañan.

Jesús estaba a unas pocas horas de ser arrestado, condenado, crucificado y sepultado. Ahí se acababan las esperanzas de los discípulos, que habían albergado durante los tres años que duró el ministerio de su Maestro, acerca de que Jesús iba a declararse rey, echar a las fuerzas invasoras de los romanos e instaurar el reino prometido a David su antepasado.

Así que Jesús “los baja del cielo y pone sus pies sobre la tierra”, afirmando una y otra vez que Él se va, que vuelve al Padre. Pero, que no los va a dejar solos, y les dijo: “Y yo rogaré al Padre, y os dará **otro consolador...**”. La palabra “otro”, en griego, significa: “otro de la misma clase”, alguien como Jesús, uno que tomaría su lugar para continuar su obra y estar con ellos siempre. “**Consolador**”, este vocablo viene del griego y su significado literal es: “uno llamado al lado para ayudar”; alguien que no sólo ayuda, sino que anima, guía y aconseja. “**...para que esté con vosotros para siempre**” (Juan 14:16).

Cuántas veces suspiramos diciendo: “¡Ay! Si Jesús estuviese aquí... si tan sólo pudiéramos verle, tocarle, como lo hicieron sus discípulos”.

Mas Él debía volver al Padre, con quien estuvo siempre. En su lugar ha enviado a su Espíritu, la tercera persona de la Trinidad, a morar en nosotras. Pablo lo afirma con estas palabras: **"¿O ignoráis que vuestro cuerpo es templo del Espíritu Santo, el cual está en vosotros, el cual tenéis de Dios...?"** (1ªCorintios 6:19). **"...y habiendo creído en él (Jesús), fuisteis sellados con el Espíritu de la promesa"** (Efesios 1:13).

¡Qué promesas tan sólidas y ciertas nos ha dado nuestro Padre por su Palabra, la cual es Verdad! Creamos, confiemos y descansenos en Dios, Él es fiel, Él no miente, Él es la Verdad. Ciertamente, Jesús volvió al cielo, de donde había venido, pero nos envió Su Espíritu, **"el Espíritu de verdad"** (Juan 14:17), Él es la fuente de la verdad, y quien la imparte; **"...él os enseñará todas las cosas, y os recordará todo lo que yo os he dicho"** (14: 26). **"Aún tengo muchas cosas que deciros, pero ahora no las podéis sobrellevar. Pero cuando venga el Espíritu de verdad, él os guiará a toda verdad..."** (Jn. 16:12-13).

Esta promesa se cumplió en el día de Pentecostés, según lo relata el libro de los Hechos en su capítulo dos. Desde entonces, cada persona que se arrepiente de sus pecados y reconoce que Cristo murió en su lugar, pagando así su deuda para con Dios Santo y Justo, recibe el perdón de sus pecados, y el Espíritu Santo viene a vivir en ella.

El Espíritu Santo nos capacita, también, para vivir en obediencia a los mandamientos de Cristo, y esta obediencia es la que manifies-

ta nuestro amor a Él. Jesús enfatizó reiteradamente esta necesidad diciendo: **"Si me amáis, guardad mis mandamientos. El que tiene mis mandamientos, y los guarda, ese es el que me ama; y el que me ama, será amado por mi Padre, y yo le amaré y me manifestaré a él"** (Jn. 14: 15,21).

No somos salvas por guardar sus mandamientos, pero sí para vivir según su enseñanza. El autor del salmo 119 enfatiza esta verdad reiteradamente:

Bienaventurados los perfectos de camino, los que andan en la ley de Jehová. Bienaventurados los que guardan sus testimonios, y con todo el corazón le buscan (vv.1,2).

El Espíritu Santo nos enseña la Palabra, nos guía por la Palabra, nos da seguridad por la Palabra, nos consuela por la Palabra, nos santifica por la Palabra. Las palabras del apóstol Pablo redundan en esta verdad al afirmar:

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

Como hijas del Dios Todopoderoso, quien nos creó, nos salvó, y nos adoptó como sus hijas en y mediante la obra de redención llevada a cabo por su Hijo Cristo Jesús, **somos las mujeres más afortunadas de la tierra.** La Trinidad completa está inmersa en completar la obra de nuestra salvación hasta el final.

No estamos solas, Dios el Espíritu Santo, vive en nosotras, intercede por nosotras y nunca nos deja. 

*No somos salvas por guardar sus mandamientos,
pero sí para vivir según su enseñanza*

TRASTORNO DEL ESPECTRO AUTISTA (TEA) II

Por Verónica Santos Rivas
(Maestra en Educación Especial)

En el artículo anterior pudimos conocer parte del difícil recorrido que transita una de las tantas familias que hoy enfrentan un diagnóstico de TEA. En tu mente puede haber incertidumbre, angustia, alegría por cada logro y, quizás, también fe, si eres una de las familias que pides a Dios ayuda para sobrellevar esta noticia.

Quiero recordarte este texto: **“¿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).

Cada familia tiene su particularidad. Las familias que tienen miembros con autismo deben desempeñar mayor número de tareas y papeles que otras familias que no tienen estas características. Existirán momentos de tensión, angustia, estrés... El contar con un hijo con TEA implica muchas más necesidades y demandas de apoyo personal y social, pues se deben superar muchas más situaciones difíciles.

Me gustaría compartirti algunas cosas prácticas, para tener en cuenta una vez recibido el diagnóstico:

- Cada miembro del hogar debe colaborar para intervenir en forma inmediata y en conjunto. Sea mamá, papá o cuidador, se deben establecer límites claros de comunicación: ADECUADO, NO ADECUADO, SI o NO.
- A corta edad, establece rutinas; éstas pueden ser acompañadas al principio con imágenes. No des por sentado que las escucha; coloca en una parte visible del hogar una agenda con actividades rutinarias. Incluirás:

despertar, lavado de cara y cepillado de dientes, desayuno, escuela, etc. Es muy práctico organizar y anticipar las tareas.

- Deberás elegir un médico, Pediatra Psiquiatra infantil o Neuro, que les guíe para seguir con los controles necesarios: crecimiento, sueño, alimentación, conducta. El espectro autista tiene un sinfín de expresiones, y no todos los niños tienen las mismas necesidades o debilidades. Cuida de no buscar información en la web y consulta con tu médico cada tratamiento a llevar a cabo.

- Deben quedar claras para el niño las rutinas de **alimentación, sueño e higiene**. Podrán ser reforzadas con premios que sean de interés. No utilizar amenazas, no utilizar castigos inapropiados. Recuerden que su cerebro tiene una configuración diferente, y su aprendizaje debe ser acompañado con muchas ayudas visuales, amor y firmeza.

- No existe un patrón de comportamiento generalizable a todos los niños/as con TEA, y tampoco existe un patrón aplicable a todas las familias, pero pueden tener, rabietas, berrinches, llantos sin control, risa no social, como parte del comportamiento. Es recomendable no exponerlo, no intentar contrariarlo ante una rabietas; buscar un punto de calma, a través de un abrazo fuerte, dejarlo que exprese, sin permitirle dañarse, necesita todo el tiempo supervisión. Muchos niños con autismo no tienen sensibilidad al dolor, pueden llegar a dañarse físicamente sin darse cuenta.

- Se debe entender que las limitaciones en el lenguaje son esperables; puede haber ausencia o, al contrario, un lenguaje superior al esperado. **Les resulta difícil poder expresar lo que les sucede.**

- Frente a estereotipos o movimientos res-

tringidos presentes en algunos niños, evitar la crítica, la burla; un ambiente emocionalmente alentador, le ayudará. Estar presentes permite una alternativa para evitar esta situación.

- Anticipa cada actividad o cambio en su rutina; en ellos, la flexibilidad en los cambios puede resultar caótica. Anticiparle, antes de que suceda un cambio, puede evitarle un berrinche; son poco flexibles ante los cambios. Por eso es muy necesaria la utilización de agendas con visuales.

Para los padres, uno de los mayores temores o preocupación es saber si los niños con autismo tienen inteligencia, si van a aprender, si son excesivamente inteligentes, etc.

Los niños con el trastorno tienen inteligencia, habilidades y comportamiento algo diferentes al resto de los niños.

Hay una estadística que afirma que uno de cada cuatro niños con TEA desarrolla inteligencia normal; la evolución y pronóstico mejoran a mayor atención e intervención. También uno de cada diez niños tiene una habilidad superior a la normal; pueden llegar a volverse expertos en aquello por lo que demuestren interés. Aquellos niños que desarrollaron un lenguaje normal a temprana edad, pueden alcanzar mayores logros cognitivos que aquellos cuyo lenguaje es restringido.

Si tienes un niño con TEA mayor de cuatro años y aún no logra comunicarse verbalmente, no dudes en utilizar un sistema alternativo de comunicación lo antes posible, a través de pictogramas o app. de comunicación, para que pueda comprender y expresarse.

Concomitante al TEA puede haber asociados: Discapacidad Intelectual, Trastorno específico de la comunicación, Trastorno por déficit de atención con Hiperactividad. Esto significa que parte de dicho trastorno puede desarro-

llar alguna dificultad asociada. **Pero cualquier niño con TEA puede aprender y tener logros cognitivos.**

Durante mi experiencia en el apoyo a los niños con autismo, tuve la oportunidad de acompañar a un niño y a su familia en el primer año de su escuela primaria, hasta su primer año de enseñanza media. Cuando la familia me contrató para ser su maestra de apoyo escolar, tenía dudas en cuanto a sus logros; apenas hablaba, su lenguaje era como el de un pequeño robot, no conocía de letras y números, se escondía debajo de las mesas y solía tener rabietas. Yo terminaba mi especialización, era pura teoría y una realidad difícil. Pero vi una familia dispuesta a ayudar a su hijo. Ellos habían cambiado rutinas, tenían agendas, imágenes en el baño para que él aprendiera los hábitos... Tenían tareas establecidas y premios si lograba terminar. Durante siete años fui a su hogar y es hermoso saber que este niño con autismo hoy tiene en secundaria logros superiores a otros chicos. **Tenacidad, constancia y disciplina le han acompañado.**



Su aprendizaje debe ser acompañado de muchas ayudas visuales, amor y firmeza

Podría contar mucho sobre él, pero quiero que sepas, querida familia, que no será fácil el camino, que habrá cansancio, deseos de abandonar todo. Pero no dejes nunca

ca de tomar fuerzas en Dios, quien te anima y sostiene para que logres ver adelante en tu hijo y digas: al final lo hemos logrado, lo lograremos. **Amar e instruir** son dos de algunos preceptos que recibimos del Señor, y con los niños con autismo quizás tenemos que intensificar más este mandato.

Familias, busquen otras familias para apoyarse, busquen fortalecerse y animarse y, sobre todo, agradecer a Dios por cada logro que vean en su hijo. 

Escudriñando cada día..

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

Por Raquel Vázquez de Campilongo

FIRMES EN EL SEÑOR

En capítulo 4 de Filipenses, del v.1 al v.9, se nos dan varios consejos para estar firmes en el Señor; o, como dice NTV: “fieles al Señor”.

1) Arreglar los desacuerdos

En el pasaje, v.2, el apóstol menciona a dos hermanas, Evodia y Síntique, que habían trabajado y luchado junto con él y otros hermanos difundiendo el evangelio, a quienes ahora el apóstol les ruega “que sean de un mismo sentir”, o como dice otra versión, “que sean de un mismo ánimo en el Señor”.

Todos podemos, en algún momento, considerar una manera distinta de encarar el servicio con algún hermano o hermana, pero para poder estar firmes en el Señor y regocijarnos en Él, debemos de estar en paz con todos (Ro.12:18; He.12:14).

Es bueno recapacitar y entender que entre hermanos el desacuerdo debe ser subsanado. El mismo apóstol Pablo tuvo un desacuerdo con Bernabé respecto a llevar en sus viajes a Juan Marcos o no, pero más tarde, Juan Marcos fue requerido por Pablo, considerándolo útil para el servicio (2Tm.4:11).

2) Estar gozosas en Él y ser bondadosas

El gozo surge naturalmente cuando estamos en paz con Dios y meditamos en sus bendiciones y promesas; y también en paz con los hermanos. Dice Fil. 2:1-2: “¿Hay algún estímulo en pertenecer a Cristo? ¿Existe algún consuelo en su amor? ¿Tenemos en conjunto alguna comunión en el Espíritu? ¿Tienen uste-

des un corazón tierno y compasivo? Entonces, háganme verdaderamente feliz poniéndose de acuerdo de todo corazón entre ustedes, amándose unos a otros y trabajando juntos con un mismo pensamiento y un mismo propósito”.

Por ello, lo que pide el apóstol, inspirado por Dios, “regocijaos en el Señor siempre”, no es algo imposible.

Sabemos que esta carta a los Filipenses Pablo la escribe desde la cárcel. Sin embargo, el gozo es mencionado varias veces; el gozo del cristiano está por encima de las circunstancias.

1:4. “...rogando con gozo por todos vosotros...”

2:2. “...completad mi gozo sintiendo lo mismo...”

2:17. “...me gozo y regocijo con todos vosotros...”

2:18. “...gozaos y regocijaos vosotros conmigo...”

En Fil.4:5 nos habla de una conducta de los cristianos que debe ser conocida por todos los hombres: “**vuestra gentileza sea conocida por todos los hombres**” o “**que vean que son considerados en todo lo que hacen**” o “**que todos los conozcan como personas bondadosas**”. Nos habla de que debemos de tratar a las personas con una actitud de amor, compasión y comprensión, y esto debe ser notorio a todos, con el pensamiento de que el Señor está cerca. Él procedería de la misma manera.

3) Llevar nuestras cargas a Dios

No tenemos que cargar con nuestras preocupaciones por ningún tema, porque el Señor

espera que confiemos en Él y llevemos lo que nos preocupa en oración y ruego a Su presencia, y descansen en Él. Que también agradezcamos todo lo que Él nos da (Fil.4:6).

En **Mt.11:28** el Señor Jesús nos dice: "...ven-gan a mí todos los que están cansados y llevan cargas pesadas y yo les daré descanso".

Hay muchos ejemplos en la Biblia de oraciones de personas cargadas que llevan su ansiedad y problema al Señor. Entre las mujeres podemos elegir la historia tan conocida de Ana. Ella, estéril, una condición humillante para esa época y sociedad, lleva su carga en oración, ruego y lágrimas ante Dios, y se va y **no está más triste**. Muchas veces llevamos nuestras cargas al Señor, pero salimos de su presencia con dudas y la misma ansiedad con la cual vinimos. Allí no hemos descansado en el Señor y su perfecta voluntad; debemos soltar nuestra carga y confiar enteramente en Él, solo así hallamos descanso. ¿Creemos en Su Palabra que nos dice que nos dará descanso?

Un caso muy claro de lo que significa creer en Su Palabra es el caso del oficial del rey que menciona **Jn.4:47-53**. Este oficial tenía a su hijo enfermo de muerte. Cuando supo que Jesús estaba en Galilea, se acercó para pedirle que descendiera a su casa en Capernaum para sanar a su hijo que estaba enfermo. Pero Jesús le dijo: "**Ve, tu hijo vive**". Este hombre creyó la palabra que Jesús le dijo y se fue. Ninguna pregunta, ningún argumento propio; Jesús lo había dicho, era la verdad. Nuestra fe debe apoyarse en el conocimiento del poder de Aquel a quien llevamos nuestros pedidos. ¡Ayúdanos, Señor, a tener una fe firme que no se amedrenta ante las circunstancias!

4) En esto pensemos (Fil.4:8); Y esto hagamos (Fil.4:9)

La mayoría de las veces tendemos en pensar en las cosas que no funcionan, en cosas que no son justas, etc., pero aquí se nos exhorta a cuidar nuestro pensamiento.

¿Qué es lo que tenemos que pensar?

Primeramente, dice **todo lo verdadero**: aquello que no es producto de la fantasía de los hombres: Su Palabra es verdad. Vemos cuántas filosofías humanas con un tinte de amor por las personas (equivocado, que no responde a

la verdad) son abrazadas por muchas personas. Debemos centrar nuestro pensamiento en la verdad de Dios y todos los hechos que responden a esa verdad.

Todo lo honesto: lo digno de respeto, lo honorable, lo decoroso, serio, recomendable.

Todo lo justo: Lo que puede ser aprobado por Dios, esta es la definición más acertada. Porque Dios nos señala en Su Palabra cuáles son las acciones justas hacia Él y hacia nuestro prójimo.

Todo lo puro: La pureza no solo en la castidad, sino en bondad, en amor sincero, en el celo por las cosas de Dios, en el servicio a Cristo etc. Para presentarnos puras a Él (**2 Co.11:2**).

Todo lo amable, lo agradable. En medio de tanta gente que tiene mal trato, siempre hay personas amables y amorosas; debemos centrarnos en estos actos de amor y cariño.

Todo lo que es de buen nombre o tiene buena fama, toda clase de virtudes, **todo lo que merezca alabanza**. Hay personas virtuosas dignas de elogio, en ellas debemos centrarnos. El apóstol insta a los filipenses a recordar todo lo que él les había enseñado, y el ejemplo que les había dado obedeciendo a los mandatos del Señor, para que ellos hicieran lo mismo y así disfrutaran de la presencia del Dios de paz (**Fil.4:9**).

En esta revista, por ejemplo, se comparte la vida de mujeres que dejaron huella por su temor de Dios y servicio dedicado a Él. Esto también es digno de admiración, bueno, pensar e imitar aquellas cosas que nos son posibles.

Nuestro pensamiento constante deberá estar centrado en Cristo Jesús, como lo señala el v.7, descansando en Él, quien lo dio todo para salvarnos, y está dispuesto a darnos aquellas cosas que son para nuestro bien.

Señor, ayúdanos para que nuestra vida pueda ser de alabanza a Ti, que podamos sobrellevar aquellas cosas que en tu soberanía dispusiste dejar en nuestras vidas, y que el gozo de nuestra salvación supere las miserias de nuestra humanidad. Amén. 



Está visto. En la historia, la puesta a punto de la Palabra de Dios fue el detonador para hacer estallar la más grande de las revoluciones: el despertar de las conciencias a la realidad de que el Todopoderoso ha revelado por escrito su voluntad en cuanto al género humano; voluntad que es vida, sabiduría, gozo... cuanto de maravilloso éste podría desear, para el hoy y el eterno futuro.

Pero, como **sujetarse a Dios, pese a lo bondadoso de su trato, es algo ante lo que muchos se rebelan**, lo que para unos constituye la gran liberación, a otros los pone en pie de guerra y... comienza la contienda. Ocurrió siempre, cuando, tras largos periodos de total alejamiento de Dios, de absoluto oscurantismo, se alzaba una voz anunciando su Verdad revelada. Porque, “respirando amenazas y muerte”, los rebeldes a la luz, “a lo malo dicen bueno y a lo bueno malo”, y se revuelven contra los fieles, no viceversa. Así en todo tiempo y lugar.

cuando, quitando y añadiendo a la Verdad revelada, según los intereses del momento, se crea una forma de religión, una mixtura que Dios aborrece, pues su Palabra es pura. **¿Y qué sucede al descubrirse la Luz?**

Ese es el escenario donde aparece una mujer singular en Baviera, Alemania, cuando Melancthon y Lutero, buscando para ellos mismos la Verdad, la descubrieron y difundieron, y corrió como reguero de pólvora haciendo arder miles de corazones que también la abrazaron. Entre éstos, el de **Argula von Grumbach**.

Tal avivamiento dividió a Alemania en dos partidos, encabezados por los príncipes electores: el de los que se decidieron por la Palabra de Dios, y los que, rebeldes a la Luz, se oponían a toda posible reforma de la iglesia establecida, entre ellos **el Duque de Baviera**, quien persiguió bajo amenaza de prisión, destierro u hoguera a cuantos en sus dominios se descubrían que simpatizaban con las enseñanzas de los Reformadores.

Argula Von Grumbach

Por Gloria Rodríguez Ualdivieso

Alzamientos de este tipo llegan a involucrar a pueblos enteros, tanto como a ceñirse sólo al limitado espacio del hogar, el trabajo, el barrio... si es que el descubridor de la Luz se inclina por difundirla. Y es que el príncipe de este mundo acecha para no perder a quienes el Señor Jesús quiere “que se conviertan de las tinieblas a la luz y de la potestad de Satanás a Dios; para que reciban por la fe que es en Él, perdón de pecados y herencia entre los santificados” (Hch.26:18).

Si la oscuridad espiritual pudiera medirse, que todo es posible, no la hay más intensa que

Pero Argula había leído con ansiedad los escritos de Lutero y Melancthon, llegados a sus manos en profusión, y **ella misma se dio a escribir y hablar, con verdadera elocuencia y valentía, aun sabiendo a cuánto se exponía**, exaltando al Señor y su Palabra, y defendiendo a capa y espada a quienes la habían dado a conocer. De paso, denunciaba también las aberraciones y maldades de los perseguidores, obstinados en hacer prevalecer el religioso embrollo, la impura mixtura. Instruida en las Escrituras, que conocía “de la primera a la última página” según los teólogos de la universidad de Ingoldstad, tenía argumentos

para vencerles en sus debates sobre las pruebas y fundamentos de la verdadera fe cristiana.

Estaba dolorida e indignada al saber que dicha universidad (1523) había obligado a retractarse de la fe en Jesucristo, bajo terribles amenazas, a un jovencito profesor. Habían descubierto que militaba ardientemente en la maravillosa recién desenterrada verdad, expuesta por San Pablo en su Epístola a los Romanos, y difundida por Melanchthon y Lutero: **la justificación por la fe.**

Valientemente escribió a la universidad, acusándola de injusta y haciéndole observar que los Reformadores no habían hecho sino enseñar la Palabra de Dios. Además, si querían deshacerse de sus obras, como pretendían, ¿qué harían del Nuevo Testamento traducido por Lutero? Y muchas cosas más... El Duque recibió una copia de su famosa carta.

El joven profesor, al fin, sólo fue recluido en un monasterio del que pudo escaparse tiempo después para dedicarse a la enseñanza y a predicar.

Argula, nacida en 1492, era de familia noble, y la educaron para ser dama de compañía de una hermana del emperador Maximiliano.

Cuando salió hacia la corte, su padre le regaló una Biblia, pero obedeció a quienes, por entonces, le aconsejaron no leerla porque podría espiritualmente extraviarla.

En 1516, Argula contrajo matrimonio con Friederich von Grumbach, y tuvieron cuatro hijos. Pero su total entrega a los debates en defensa de la fe cristiana la hicieron odiosa al Duque, y por ello su marido fue destituido del buen cargo que disfrutaba. Enfurecido contra ella, este se convirtió en su peor enemigo, con lo que las autoridades

concluyeron que sería él quien la mantendría a raya. ¡Estaba autorizado para encerrarla e incluso matarla! Esto último no lo hizo, pero sí lo otro, además de maltratarla.

A Argula le llovieron los insultos de los enemigos de la fe “una vez dada a los santos”, pero resistió, y continuó difundiéndola, desenmascarando a la vez a los lobos rapaces, aunque “temblando por dentro”.

Con sus innumerables libros sobre estos temas, consiguió que muchos de sus compatriotas aceptaran a Cristo, único y suficiente Salvador, y se reunieran clandestinamente en su casa (por entonces había enviudado), donde eran instruidos en el conocimiento de la Palabra de Dios. El Duque, siempre furioso contra ella, mandó al Ayuntamiento, y esta sería la segunda vez, encarcelarla, pero al fin la condena no se realizó.

En 1530 Argula visitó a Lutero, por entonces refugiado en el castillo de Coburgo. Éste, escribiendo a un amigo, dijo de ella que “era un especialísimo instrumento de Cristo”.

En efecto, lo fue hasta el final de sus días, en el año 1563. **Tras haber escuchado y respondido a la Palabra de Dios, la escudriñó insaciablemente y la predicó sin miedo a los enemigos porque, para ella, era un honor sufrir por Cristo, su Salvador y Señor.** 



Lutero dijo de ella que “era un especialísimo instrumento de Cristo”

Los suplementos nutricionales

Por Eduarda Lerma - Consejera en Alimentación y Dietética



Con frecuencia me preguntan acerca de la necesidad de tomar suplementos nutricionales para mejorar la salud o corregir ciertas patologías. Si nuestra dieta es equilibrada, variada y saludable, no necesitamos suplementos salvo en momentos y circunstancias específicas. Pero no siempre es así, llevamos una vida estresada, y la dieta no es siempre equilibrada.

El suelo donde se cultiva la mayor parte de la producción agrícola está sobreexplotado, la gran cantidad de fertilizantes y pesticidas a la cual la tierra se ha visto expuesta, disminuye las vitaminas y minerales de los alimentos.

Las frutas y verduras que se cosechan en un lugar específico, hasta que llegan a nuestro hogar pasan por un proceso de varios días, antes de llegar a nuestra mesa para ser consumidas.

Una manzana recolectada del árbol y consumida en ese mismo momento es rica en vitaminas y minerales, pero después de unos días estos nutrientes han disminuido considerablemente. Por eso es importante consumir, en la medida de lo posible, productos procedentes de un cultivo cercano a nuestro entorno.

¿Cómo tomar los suplementos nutricionales?

El cuándo y el cómo se toman los suplementos tienen importancia para una correcta absorción.

TOMA DE VITAMINAS

Hay dos tipos de vitaminas: las hidrosolubles y las liposolubles.

Las vitaminas B y C son hidrosolubles, se disuelven en el agua. No presentan efectos tóxicos. Estas vitaminas podrían ser tomadas en cualquier momento del día con un vaso de agua.

La vitamina C es mejor tomarla después de las comidas. Esta vitamina ayuda a absorber el hierro y el zinc.

El complejo de vitamina B es recomendable tomarlo con las comidas.

Las vitaminas A, D, E y K son liposolubles, es decir, son solubles en grasa.

Estas vitaminas deben tomarse con comidas que contengan aceite o grasa para que se absorban adecuadamente. Las vitaminas liposolubles deben tomarse con cuidado por el peligro

de acumularse en el organismo.

TOMA DE MINERALES

Para conseguir una mejor absorción, los minerales deberían tomarse con alimentos ricos en proteínas; el calcio junto con la vitamina D y el hierro con la vitamina C.

El magnesio tomado en la noche ayuda a conciliar el sueño.

ÁCIDOS GRASOS ESENCIALES OMEGA 3

Se pueden tomar en cualquier momento del día, es aconsejable tomarlos con la comida.

LAS ENZIMAS DIGESTIVAS

Éstas aceleran el proceso de nuestra digestión si ésta es lenta o molesta, lo recomendable es tomarlas al comienzo de la comida.

LOS PROBIÓTICOS

Son bacterias que mejoran la flora intestinal, deberíamos tomarlos entre 1 hora y 30 minutos antes de la comida.

LOS PREBIÓTICOS

Son fibra soluble que ayuda a alimentar la flora bacteriana. Es recomendable tomarlos un poquito antes de la comida.

CONCLUSIÓN

Los suplementos nutricionales pueden ser de ayuda en momentos y circunstancias concretas de nuestra vida.

Nunca debemos abusar de ellos, tampoco tomarlos arbitrariamente. Es conveniente la guía de un profesional de la salud, recomendable hacer una analítica en la cual podamos comprobar de qué carecemos o de qué excedemos.

Los suplementos nutricionales deben ser tomados sólo durante el tiempo necesario.

Ciertos medicamentos pueden impedir la absorción de los suplementos y viceversa.

La toma de suplementos nutricionales nunca debe sustituir los alimentos. Debemos favorecer siempre una dieta saludable, nutritiva y equilibrada, una buena hidratación, ejercicio moderado junto con un sueño reparador, todo esto hará que disfrutemos de una buena salud.



Cuando la caminata se vuelve una carga

Por Florencia Kozak - Médica especialista en Medicina Interna



Según algunos estudios, 1 de cada 5 personas mayores de 65 años tiene enfermedad arterial periférica, y sólo 1 de cada 10 de estos pacientes, tiene síntomas de claudicación intermitente.

Definimos *claudicación intermitente* como un dolor similar a un calambre en los miembros inferiores al caminar, y que se alivia con reposo. Esto ocurre cuando existe un flujo sanguíneo insuficiente que irriga a los músculos.

La enfermedad arterial periférica está causada por, dentro de sus principales orígenes, la enfermedad aterosclerótica, es decir, por placas lipídicas que obstruyen parte de las arterias a nivel de miembros inferiores. Factores de riesgo tales como la hipertensión arterial, diabetes y problemas de colesterol, especialmente en varones y mayores de 65 años, pueden ser predisponentes de esta patología.

Todo paciente que padezca algún tipo de enfermedad cardíaca, dislipemia o diabetes, debería estudiar el estado de sus arterias. El actuar a tiempo y realizar prevención evitará que esta patología empeore progresivamente.

¿Qué síntomas puedo presentar y cómo saber cuándo realizar una consulta?

Si al caminar o en reposo presento:

- DOLOR
- ADORMECIMIENTO
- INSENSIBILIDAD
- FRIALDAD
- DEBILIDAD/IMPOTENCIA FUNCIONAL

La indicación es realizar un *Ecodoppler arterial y venoso de miembros inferiores*. Frente a los hallazgos que pueda encontrar el ecografista, se podrá continuar el seguimiento con un médico clínico de cabecera o con un cardiólogo, quienes podrán aplicar el tratamiento oportuno o evaluarán la posibilidad de una derivación a un cirujano vascular, y de esta forma evitar mayor afectación de las arterias.

¿Qué es lo que el médico clínico o cardiólogo deberá valorar en una consulta?

Es muy importante que el médico realice un cuestionario sobre factores de riesgo: si tiene o no antecedentes cardíacos y si presenta claudicación intermitente. Luego deberá palpar los pulsos a nivel femoral, poplíteo y pedio, y realizarle una prueba que se denomina "Índice Tobillo-Brazo", que consiste en tomar la presión arterial a nivel del tobillo y del brazo y compararlas, sacando un valor que informará al médico sobre la gravedad. Además de estos exámenes es muy importante que se realice un Ecodoppler de miembros inferiores, es decir, le realizarán una ecografía para valorar la irrigación y la velocidad del flujo sanguíneo en sus piernas.

Una vez que se valoraron sus arterias, el siguiente paso será valorar las venas. Más allá de la valoración de varices a nivel superficial, en aquellas personas que han estado postradas por mucho tiempo, especialmente posterior a una cirugía (por ejemplo: fractura de cadera), o que presente diferencia de tamaño entre una pierna y otra, o que sienta mucho dolor ante la palpación de la zona de los gemelos (músculos de la pantorrilla), es muy importante detectar una trombosis venosa profunda, que es una de las formas de manifestar una enfermedad tromboembólica, es decir, que haya un coágulo interrumpiendo la circulación.

La insuficiencia venosa se define como la incapacidad de una vena de conducir un flujo sanguíneo hacia el corazón. La importancia de realizar un Ecodoppler es porque permitirá a su médico indicar medicación para mejorar su circulación, especialmente en estaciones donde la temperatura es mayor, como el verano, o para reducir dolor o edema de sus piernas.

La consulta oportuna y a tiempo sobre el estado de circulación a nivel de nuestros miembros inferiores, nos permitirá disfrutar de una caminata sin dolor ni interrupciones.



COMENZAR PARA AVANZAR

Por M^a Luisa Rodríguez



amino andado que ya no puedo volver a recorrer...

Aunque me quedan recuerdos: tal vez días grises, nublados, tempestuosos, pero otros tantos llenos de gozo, contentamiento y paz.

Pasó un año: fugaz instante, lleno de errores, sabores y también tiempos de refrigerio, sabiendo que todo estaba en el control del Soberano.

Y mirando hacia atrás me pregunto: ¿Por qué no tuve más fe en los días difíciles? Y recuerdo las palabras de ánimo: “¿Por qué teméis, hombres de poca fe...?”

Y, ¿por qué dejé pasar oportunidades y no fui más rica en obras de amor, en pasar tiempo con mi Padre amoroso? Y escucho nuevamente la voz del que tanto me ama, que me dice: “Permaneced en mí... porque separados de mí, nada podéis hacer” (Juan 15:4,5).

Mas hoy, me dice: Levanta tu mirada, reanima tu corazón, cosecha las enseñanzas, amonestaciones, consejos... y aprende lecciones de vida; a veces por las buenas y otras tantas de otra manera, y confía en mí, dice el Señor.

Entonces, ¿por qué impacientarme, dudar, sentirme sola...? ¡Si Dios está conmigo como Poderoso Gigante! ¡Estoy en las manos preciosas de mi Padre!

Y en adelante, que pueda renovarme, tomar mejores decisiones.

Mi compromiso es con el Señor, buscar cada día Su rostro, meditar en Su Palabra, hablarles a otros del regalo de gracia: la Salvación, inmerecida, incondicional e ilimitada.

Avancemos tomadas de la mano de Dios. Él cumple su propósito en nosotras. Depositemos en el Señor nuestros deseos, anhelos, metas, expectativas... **La mejor forma de continuar es descansando en Él** y en sus promesas.

Jesús dijo: “Venid a mí todos los que estáis trabajados y cargados, y yo os haré descansar. Llevad

mi yugo sobre vosotros, y aprended de mí, que soy manso y humilde de corazón” (Mateo 11:28, 29).

La vida de fe es un continuo aprendizaje. Paso a paso vamos avanzando, enfrentando obstáculos, algunos nuevos y otros viejos conocidos: nuestro carácter, la falta de humildad, de perdón, de obediencia... el orgullo, la desmotivación, la falta de interés... y ya no nos concentramos en nuestra comunión con el Señor.

Pero, el Señor nos llama a depositar nuestras preocupaciones, sufrimientos y cansancio en Sus Manos. Quizás tu yugo son las enfermedades, o los problemas en el hogar... ¿Sabes? Tomar el yugo de Jesús implica tomar la decisión de hablarles a las personas de quién es Él. Sólo descansamos cuando dejamos que nuestra vida sea útil en sus manos. El yugo, más que carga significa unión; si estamos unidas a Jesús, habrá tranquilidad en nuestro corazón.

Levanta tu mirada,
reanima tu corazón...
y aprende lecciones de vida

¡Qué hermoso contarle todo a Dios en oración! Él lo dio

todo por mí. Conoce mis limitaciones, mis debilidades, mis incapacidades. Y permitirá en nosotras oportunas pruebas para que aprendamos a confiar en Él. Este proceso de aprendi-

zaje, que nos llevará a una madurez espiritual, dura toda la vida, pero Él prometió que está siempre a nuestro lado.

El secreto para superar una vida sobrecargada es ir a Jesús. Citando a C. A. Morris: “Recuerden que **Dios tiene un plan para cada uno**, a Él le pedimos ayuda... y en su soberanía, Él se hace presente”.

Deja que el que cargó sobre sus hombros el peso del pecado del mundo, lleve tus cargas. Cuando no entiendas lo que sucede, pregúntale a Dios.

Y ¡qué bueno es saber que siempre podemos regresar a Él!

Finalmente, recuerda que cuanto más alto enfoquemos nuestra mirada, hacia Jesucristo, más alto llegaremos. 

COMUNICANDO...



Hola. Estamos muy agradecidas por el envío de revistas que recibimos de ustedes. Es una verdadera ayuda para el trabajo con las mujeres. Son temas muy interesantes, los cuales de forma planificada ya sea en charlas como en boletines podemos transmitir al grupo que es de más de 130 mujeres, entre jóvenes y adultas. Estoy segura de que seremos edificadas con ellas. Siempre que puedan hacérsola llegar le estaremos muy agradecidas. Dios las siga bendiciendo.

Yamila (Cuba)

Apreciadas hermanas de la revista Caminemos Juntas, agradecida le estoy a Dios por el ministerio tan hermoso que Él les ha puesto en sus manos, y a ustedes que con mucho amor y perseverancia hacen posible que este proyecto tan bonito y lleno de bendiciones espirituales llegue a las manos de cuatro hermanas que fielmente lo estudiamos acá, en el mismo corazón de la Sierra Maestra, Granma, Cuba.

Yanet, Rafaela, Yamelis y Bexis (Cuba)

...la revista es tan importante por su alcance, su temática y su trascendencia, por lo que alabo al Señor, por poder participar en una simple y humilde manera, para la Gloria de Él, y el beneficio de Su pueblo... Estoy realmente agradecida al Señor y a ustedes por poder compartir mis escritos, a través de la revista... Con el amor de Cristo que nos une...

Inés (Argentina)

"Mas la misericordia de Jehová es desde la eternidad y hasta la eternidad sobre los que le temen" (Salmos 103:17).

Queridas hermanas de Caminemos Juntas... Gracias una vez más por vuestra fidelidad a nuestro Padre celestial y a este servicio que lo honra y sigue siendo de bendición. Os saludo en Su nombre deseándoles Su paz y fortaleza. ¡Bendiciones!

Gladys (Suiza)

Muchísimas gracias por vuestro constante trabajo... escucho la revista entera... y no os podéis imaginar el bien que me hacen vuestros artículos, lo bendecida que salgo, realmente es un excelente contenido. Que el Señor os siga dando sabiduría y amor para enseñar, edificar, aconsejar y acompañar en todo lo que hacéis, recibid mi más sincera admiración. Un fuerte abrazo...

Débora (España)

Sin duda han sido una bendición para mi vida y para la de aquellos con quienes he podido compartir la revista...

Que el Señor siga bendiciendo grandemente su ministerio.

Blanca Esther (España)

Queridas hermanas, les deseo muchas bendiciones y felicidad... Sigán adelante con esta hermosa obra de amor, aliento y ayuda a tantas mujeres en el mundo que están pasando momentos difíciles, pruebas, enfermedades, pérdida de seres queridos, tribulaciones...

Es hermoso cómo, de repente, nuestro Dios Todopoderoso hace llegar a nuestras manos sus palabras, inspiradas por su Espíritu Santo.

Un saludo a cada colaboradora y hermana que sirve con amor en esta linda obra.

Gracias por estos temas tan necesarios para mi salud espiritual.

Su hermana en Cristo,

Adis (Cuba)

“ Y a Aquel que es poderoso para hacer todas las cosas mucho más abundantemente de lo que pedimos o entendemos, según el poder que actúa en nosotros, a Él sea gloria en la iglesia en Cristo Jesús por todas las edades, por los siglos de los siglos. Amén”

(Efesios 3:20,21).



**¡feliz
32
aniversario!**

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