

# Camínemos Juntas

NOVIEMBRE - DICIEMBRE 2022 • Nº 195



LA REVISTA CRISTIANA PARA LA MUJER DE HOY

# SUMARIO

AÑO 33  
NOVIEMBRE - DICIEMBRE 2022  
Nº 195

## EDITORIAL

3

## ESTUDIOS BÍBLICOS

### ESCUDEANDO CADA DÍA...

32

#### La luz de la vida

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

## ARTÍCULOS

### Tiempos cambiantes

4

*Chelo Villar Castro*  
Conocer la verdad significa entender que nuestro corazón es engañoso.



### PÁGINAS NAVIDEÑAS

6

#### Canastas de Navidad... para regalar

### Por amor de Su nombre

8

*Dioma de Álvarez*  
Dios... es suficiente para deslumbrar continuamente nuestros corazones.

### PLANTAS DE LA BIBLIA

10

#### Hierba, pasto...

*Mª Cristina Jamarlli*  
Conjunción de anhelos y esperanza.

### ¿Qué es el éxito?

12

*Trini Bernal*  
Actuar sabiamente en mi día a día, ¡¡el éxito que Dios valora!!

### EL MATRIMONIO Y SU PROBLEMÁTICA Combatiendo la destructividad del negativismo

14

*G. Elisabeth Morris de Bryant*  
Si queremos crear y cimentar confianza...

### TRAYENDO A LA MEMORIA

16

#### Metas y propósitos

*Mabel Borghetti*  
La importancia de las metas y propósitos... Sobre todo, cuando se trazan en la juventud.

### María y Jesús

18

*Margarita Burt*  
¿Cuál fue la trayectoria de la relación de María con Jesús?

### Teoría, práctica, y...

20

*Débora Fernández de Byle*  
A Dios todo se le debe...

### MÚSICA... Y LETRA

22

#### Oíd un son en alta esfera

*Mª Luisa Villegas Cuadros*  
Uno de los 6.500 himnos que escribió Charles Wesley.

### LA MAMÁ Y EL NIÑO

24

#### Madres en la Biblia: Priscila

*Ester Martínez Vera*  
¿Puedes ayudar a otro a crecer en su conocimiento del Señor?

### PARA TI, AMIGA

26

#### Decisiones acertadas

*Miriam M. Córdoba de Urquiza*  
¿Tomas sabias decisiones frente a las situaciones difíciles de la vida?

### POESÍA

27

#### El plan de Dios

*Sagrario Bartolí*



### LA EDAD DE ORO

28

#### Adornar la doctrina de Dios

*Pilar López de Corral*  
¿Contradecemos con nuestro comportamiento lo que nuestras palabras afirman?

### CAPACITADAS PARA LA DISCAPACIDAD

#### La discapacidad: Enseñanza bíblica II

30

*Verónica Santos Rivas*  
Dios te escogió a ti para llenar la mochilita de su corazón de Su Palabra...

### MUJERES QUE DEJARON HUELLA

34

#### María Gómez

*Gloria Rodríguez Valdivieso*  
¡Más que vencedora!

### Aliento para el alma

36

*Mª Luisa Rodríguez de Córdoba*  
El dolor y las dificultades nos llevan a Dios... de corazón a Corazón.

### COMUNICANDO

39

#### De la dirección...

## SALUD

### CONSULTORIO MÉDICO

37

#### Vitamina D: ¿Un simple nutriente?

*Dra. Florencia Kozak*  
(Médica especialista en Medicina Interna)

### ALIMENTACIÓN Y SALUD

38

#### El colágeno en la alimentación

*Eduarda Lerma (Consejera en Alimentación y Dietética)*

**FUNDADORA:** Gloria Q. de Morris

**Año 33 • Noviembre - Diciembre 2022 • N°195**

**DIRECTORA:**

Elisabeth Morris de Bryant

**ADMINISTRACIÓN:**

Trini Bernal Boada

**REDACCIÓN:**

Débora Fernández de Byle  
Gloria Rodríguez Valdivieso

**DISTRIBUCIÓN:**

Dámaris de la Paz Sánchez

**REVISTA AUDIO PARA NO VIDENTES:**

Laura González Fernández

**DISEÑO EDITORIAL:**

M. Viqueira

mviqueira@balerocreativo.com.ar

## SUSCRIPCIONES

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

**Web:** www.caminemosjuntas.org

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

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

## PORTADA:

Xilografía por Vivian Morris

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

**Prohibida** la reproducción de la portada.

**Depósito Legal:** J/168-1990

**Publicación religiosa sin ánimo de lucro**

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

## IMPRIME:

**Tecnographic S.L.** - Polígono Calonge  
C/ Metalurgia, 87. 41007 Sevilla, España  
Tel:(34) 954.35.66.62  
jgalvez@technographic.net

*Revista bimestral*



## Editorial

### *Majestad y humildad divina*

*“Y dio a luz a su hijo primogénito, y lo envolvió en pañales, y lo acostó en un pesebre, porque no había lugar para ellos en el mesón” (Lucas 2:7)*

*Cada vez que llegamos a esta parte del año en que recordamos el nacimiento de nuestro Señor, no podemos menos que maravillarnos ante todo lo que esto implicó para el Rey de Reyes y Creador del universo. Desde su gran infinitud, eligió en humildad nacer en la tierra como un pequeño bebé, un pequeño ser humano de carne y hueso con toda la dependencia que ello implicaba. Dejó su ropaje espléndido, que según la visión de Isaías llenaba el templo, para ser envuelto en simples pañales. Pudo haber nacido entre nobles en un palacio, pero, en vez de esto, eligió nacer en el simple pueblo de Belén, reemplazando su trono por un pesebre. El anuncio de este acontecimiento, con el gran significado que implicaba para la humanidad, fue avalado por la majestuosidad de una multitud de ángeles a humildes pastores cuidando de sus ovejas. Aquella gran promesa de la venida de un Salvador, de aquel Mesías esperado, iba a ser cumplida en un lugar sencillo y de muy poca significancia.*

*Vivimos en una cultura que parece aplaudir la falta de respeto, el egocentrismo, la arrogancia, la avaricia, y aun el sentimiento de merecimiento sin mérito alguno. Vivir para uno mismo y lo que podemos obtener es la meta, enfocados en nosotros en vez de servir a otros y a Dios. La humildad definitivamente no está de moda, pero es lo que Dios nos pide que irradiemos. Su Hijo vino a este mundo no solo para salvarnos, también marcó con su vida un ejemplo que podemos y debemos seguir. La humildad del Señor Jesús no solo incluyó su nacimiento, sino que toda su vida fue un despliegue de aquella humildad. El apóstol Pablo en Filipenses 2:8 nos dice que Jesús “estando en la condición de hombre, se humilló a sí mismo, haciéndose obediente hasta la muerte, y muerte de cruz”. Esta humildad en sujeción a Dios, se manifestó también en la más horrenda forma de muerte, para salvarnos de nuestros pecados; en aquellos brazos extendidos por la muerte de cruz, nos invita a recibir el gozo de nuestro más precioso regalo: nuestra salvación.*

*En esta época en que celebramos con familia y amistades, nos gustaría agradecer a cada una de nuestras leales suscriptoras. Sin ustedes la labor de este ministerio no tendría fruto. Ustedes las lectoras son las que nos alientan a seguir adelante. Algunas han estado con nosotras desde los primeros años de la revista, otras comenzaron a acompañarnos más adelante. Algunas, incluso, pudieron habernos recibido inicialmente como una suscripción regalo, una promoción que teníamos hace años en esta época navideña. A todas ustedes les agradecemos por su fidelidad y constancia.*

*La celebración de Navidad se centra sobre el nacimiento de Jesús, pero sin ella no habría la celebración de Pascuas. Aquel anuncio angelical comienza con “os doy nuevas de gran gozo”, para terminar con “...un Salvador que es Cristo el Señor” (Lucas 2:11). Agradecemos a Él que, por amor a nosotros, en total humildad, dejó su majestad divina para nacer y otorgarnos aquella redención inmerecida que solo su muerte y resurrección nos pudo dar.*

*Elisabeth*

# TIEMPOS CAMBIANTES

Por Chelo Villar Castro

*“Quién será aquel que diga que sucedió algo que el Señor no mandó”  
(Lamentaciones 3:37)*

• • •



En estos últimos años, por diferentes razones, nuestro mundo ha ido cambiando tan rápido que a muchas personas les cuesta saber hacia dónde dirigirse para encontrar equilibrio o un mínimo de estabilidad. Es fácil comprobar cómo en nuestra sociedad existe cierto grado de preocupación, estando conscientes de los peligros que a nivel personal enfrentan nuestras vidas: enfermedades, corrupción, guerras, terrorismo, inseguridad económica... Y aquellos que viven sin Dios, se sienten angustiados porque la muerte puede venir en cualquier momento y de cualquier manera. Muchos se sienten sobreexpuestos a peligros que desconocían y que consideraban no solo improbables, sino imposibles. Es esta preocupación ante un futuro incierto que se avecina, lo que de algún modo ha provocado un estado de ansiedad y desasosiego en su interior.

A nosotros, como cristianos, nos afecta la negación de todo principio moral y bíblico que se vive a nuestro alrededor. El ser humano actúa bajo la pretensión de decidir por sí mismo lo que está bien o mal, según sus propios juicios, lo que está conduciendo a la sociedad a trivializar y a legalizar todo tipo de prácticas contrarias a lo que Dios en su

Palabra ordena. El mal está presente en todas las áreas de este mundo. Como ejemplo están aquellos gobiernos que legislan en base a la presión de una opinión pública que, enarbolándose en la bandera de la libertad, moldea una sociedad esclava de sus pasiones y deseos, que camina hacia una destrucción segura. La propia vida y su valor como creación de Dios es motivo de menosprecio y rebeldía; también de rechazo hacia aquellos que creen que todo está bajo el control del Señor. En muchos casos, el pesimismo, el orgullo o la culpa que anida en el seno de la sociedad, provoca la persecución de aquellos que, como cristianos, no están de acuerdo en que el hombre es autónomo para decidir entre la vida y la muerte. No hay que ser especialmente sagaz para darse cuenta de que vivimos engañados por parte de esas fuerzas malignas que están presentes gobernando este mundo. No pensemos que la situación general mejorará con buenas intenciones, ya que el apóstol Pablo decía a Timoteo que *“los malos hombres y los engañadores irán de mal en peor”* (2º Timoteo 3:13).

**Para los hijos de Dios, las circunstancias de la vida -mejores o peores- son la ocasión de experimentar la mano sabia, justa y poderosa del Padre celestial.** Porque,



## Conocer la verdad significa entender que nuestro corazón es engañoso

• • •

en el fondo, todo lo que sucede en la tierra -bien sean cambios políticos o desastres naturales- está bajo el control y la autoridad del Señor. En la carta a los Romanos, el apóstol Pablo afirma que *“a los que aman a Dios, todas las cosas les ayudan a bien, esto es, a los que conforme a su propósito son llamados”* (Romanos 8:28). Lo que nos suceda, sea mejor o peor desde una concepción humana, debemos considerarlo una ocasión para agradecer al Señor o para gozarnos por su cuidado en la aflicción. Porque Satanás intenta privar al creyente de tal convicción, persuadiéndolo de que las circunstancias responden a una cuestión de suerte o que el hombre maneja su propio destino. La realidad es que nada sucede fuera de la voluntad soberana del Padre, que desde las páginas tempranas de la Biblia revela que es nuestro creador y sustentador, y que es nuestra responsabilidad obedecer su voluntad. Pero muy pronto, el hombre y la mujer desobedecieron, y desde ese día el pecado entra en el mundo, provocando como consecuencia el dolor, las aflicciones, la muerte...

Aun así, Él quiere la redención del hombre y lo invita a arrepentirse, pues *“quiere que todos los hombres sean salvos y vengan al conocimiento de la verdad”* (1ª Timoteo 2:4). Conocer la verdad significa entender que nuestro corazón es engañoso. La propia Biblia lo describe como el centro de los pensamientos y los afectos, reconociendo que su naturaleza es mala (Genesis 6:5). Sin embargo, Dios ofrece a su Hijo Jesucristo, que vino y entregó su vida para salvar al hombre que le reconozca como Señor y Salvador.

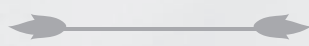
Este es el plan de la redención preparado por el Señor desde antes de la fundación del mundo. ¡Qué mayor prueba de amor y de paciencia del Dios Todopoderoso! Él se dirige personalmente a ti. No postergues esta importante decisión, ¡abre la Biblia y encontrarás en Jesucristo una vida nueva! **Solamente Él ofrece certezas para el futuro y una paz que no puede ser comparada con la que ofrece nada ni nadie.** Jesús mismo lo afirma en Juan 14:27, cuando dice: *“La paz os dejo, mi paz os doy. Yo no os la doy como el mundo la da. No se turbe vuestro corazón ni tenga miedo”*.

Es cierto que tarde o temprano nos enfrentaremos a esas situaciones difíciles o a las dificultades que forman parte de la vida en este mundo caído, pero, precisamente por ello, el gozo del creyente no es superficial ni débil, sino fuerte y profundo en la convicción de la victoria de nuestro Señor Jesús: *“En el mundo tendréis aflicción; pero confiad, yo he vencido al mundo”* (Juan 16:33). En este mundo inestable, en el que nuestras circunstancias mutan con facilidad por muchos factores, los creyentes contamos con la sólida confianza de que el Señor nunca cambia. Él es la fuente de nuestro gozo perpetuo. Comienza entonces cada nuevo día con este pensamiento: **Dios está presente en todo lo que ha de acontecer.**

Pidamos, pues, como el salmista: *“Hazme oír por la mañana tu misericordia. Hazme saber el camino por donde ande...”* (Salmos 143.8). Porque, *“¿Quién será aquel que diga que sucedió algo que el Señor no mandó?”*



# Canastas de Navidad... para regalar



En esta época de dar e intercambiar regalos, muchas veces hemos agotado nuestras ideas, o las compras de obsequios pueden abrumarnos por el costo y tiempo que toma buscar aquel regalo perfecto. Hace ya varias décadas que las empresas suelen dar canastas navideñas a sus clientes más significativos o empleados más leales, pagando a compañías que se especializan en esto. Pero en estos últimos años, cada vez es más usual ver pequeñas versiones de estas canastas para comprar y regalar a amigos, compañeros de trabajo, vecinos o familiares. Las versiones caseras muchas veces son aún más atractivas, por ser personales y tener varios elementos hechos por el que obsequia; además, este obsequio denota calidez y cariño.



Dirás, “la idea suena buena, pero ¿no tomaría demasiado tiempo hacerlo?”. Es verdad que toma algo de tiempo, tendríamos que dedicar posiblemente un sábado entero para hacerlo, o unas horas por día durante dos o tres días, si lo preferimos. Pero lo bueno es que podemos hacer varias a la vez, en forma de producción en serie, con ciertos elementos agregados al final, más personales, para el destinatario del regalo.

### ¿Cuáles son los elementos básicos que necesitamos?

Aunque hablamos de canastas, podemos utilizar una variedad de receptáculos. Un pequeño canasto, una caja de cartón decorada, una caja de madera, una bolsa ancha de papel de regalo grueso, una fuente, etc. Puede estar forrada con tela o algunas hojas de papel de seda.

Luego, ir llenando con pequeños paquetes de aquello que hemos preparado. *Por ejemplo:* Podemos preparar varias docenas de galletas navideñas y empaquetar en bolsitas de celofán o envueltas en plástico transparente.



Hacer alguna receta favorita que gusta y hacemos bien, por ejemplo, alfajores de maicena, o copitos de coco. Poner en otro paquete algo con chocolate, por ejemplo, bolas de coco cubiertas en chocolate, trufas caseras de chocolate o fruta seca (por ejemplo, damascos/albaricoques) que cubrimos una mitad con chocolate derretido.



Agregamos a esto un pequeño paquete que llenamos con nueces surtidas saladas o podemos preparar esta receta de **Almendras Garrapiñadas:**

- 1 kg. almendras
- 2 claras de huevo (grandes)
- 3 cucharaditas vainilla
- 2 cucharaditas canela
- 1 cucharadita sal
- 1 cucharadita cardamomo o jengibre (opcional)
- 1 taza azúcar blanco
- 1 taza azúcar moreno

*Precalear el horno a 125°C. Preparar una bandeja grande con papel aluminio engrasado. Batir las claras de huevo hasta que hagan espuma. Agregar la vainilla y batir nuevamente. Añadir las almendras y con una espátula revolver hasta que estén cubiertas por las claras. Incorporar los dos tipos de azúcar y las especias, Revolver hasta que las almendras estén bien cubiertas por la*

*mezcla. Esparcir en la bandeja y llevar al horno por 60 minutos. Cada 15 minutos revolver las almendras. Retirar del horno y dejar enfriar completamente. Separar en 9 porciones para envasar en bolsitas preparadas para regalo.*

También podemos incluir algo comprado como un turrón especial o alguna golosina particular que sabemos a esta persona le gusta. O algo personal como calcetines navideños para estar cómodo en casa, una revista o libro pequeño...



Podemos agregar un pequeño bizcocho o panettone (pan dulce) individual. Hace tiempo, una señora de nuestra iglesia que ya ha pasado a la presencia del Señor, solía preparar un **bizcocho de dátiles y nueces** y lo cocinaba en latas vacías de verdura que había juntado durante el año. Era de un tamaño pequeño y redondo, pero cortado en rodajas y con un poquito de mantequilla era realmente rico, y algo dulce para comer con un té. Preparaba una buena cantidad de estos y los regalaba uno por familia, y especialmente a la gente mayor o envidada. Te copio una receta parecida que encontré, por si quieres probar a hacerlo:

- 2 tazas de dátiles naturales sin carozo
- 2 tazas de bicarbonato de sodio
- 2 tazas de agua hirviendo
- 2 tazas de azúcar
- ½ taza de manteca derretida
- 4 tazas de harina tamizada
- 1 cucharadita de vainilla
- ½ taza de nueces



*Cortar los dátiles en trozos de 1 cm. Espolvorear con el bicarbonato y cubrir con el agua hirviendo. Dejar que repose unos 20 minutos. Precalear el horno a 165°C. Enmantecar y enharinar 6 latas tamaño verdura que han sido bien lavadas y partes filosas limadas. Batir el azúcar con la manteca. Agregar cada huevo, uno a la vez, y seguir batiendo. Agregar la vainilla, y la mezcla de dátiles con agua. Agregar la sal a la harina y agregar a la mezcla anterior. Añadir las nueces. Llenar las latas por la mitad y poner en el horno cocinando por 50-60 minutos, hasta que esté dorado y la prueba de palillo salga seca. Dejar enfriar 5 minutos antes de desmoldar.*

Por último, podemos agregar algo para beber. En muchas canastas se pone un tazón con una bolsita adentro con ingredientes para hacer chocolate caliente; o 4 o 5 bolsitas individuales de té variadas. O si prefiere café, paquetes instantáneos de café, saborizado o espresso. Decorar con moño o lazos de colores navideños.

La elaboración de estas canastas puede ser algo que hacemos en familia, con nuestros hijos o nuestros nietos. Podemos ir juntos a regalarla

utilizando esta oportunidad para alegrar a alguien de nuestra iglesia que ha dejado de venir por razones de salud o edad. Podemos incluso llevarle una a algún vecino al cual le hemos estado hablando del Señor, e incluir una invitación al programa de Navidad. Seamos creativas, seamos dadas y irradiemos el amor de Aquel que vino a este mundo para darnos **el mayor de todos los regalos: salvación de nuestros pecados y vida eterna con Él.**

# Por amor de Su nombre

Por Dioma de Álvarez



El humano es un ser comunicativo, y la comunicación es lo que hace posible que establezca relaciones y que organice su entorno. Es por lo que el nombrar tiene primacía en el desenvolvimiento cotidiano del individuo.

Utilizamos nombres para designar personas, animales o cosas.

En el ámbito humano, los nombres propios no conllevan necesariamente referencias específicas, sentidos únicos y significados permanentes, pues existe la posibilidad de que éstos puedan variar debido a las conveniencias de las personas. En estos tiempos de post modernidad, la mayoría de la gente da tan poca importancia a los nombres que muchos los llevan sin ningún significado semántico posible de esclarecer.

En la Biblia, por el contrario, hay una relación directa entre el nombre y la persona. **Para Dios, Su nombre tiene el objetivo de revelar Su identidad.** Expresa la personalidad, de tal manera que el conocimiento del nombre de Dios nos declara Su ser, Sus atributos y carácter. Aunque para la mayoría de los hombres significa muy poco, el nombre de nuestro Dios es infinitamente precioso para Él.

En la historia de Israel, vemos de manera constante la bondad, la paciencia y el amor de Dios ante la rebeldía e ingratitud de Su pueblo. Los escritores inspirados, muchas veces nos recuerdan que Dios siempre actúa acorde a la esencia de Su nombre. Así, en el Salmo 106: 6-7, el autor nos dice que

ellos no apreciaron plenamente las maravillas que Dios hizo en Egipto para conseguir su libertad, y aun cuando llegaron al mar Rojo, se quejaron amargamente de Sus tratos. Esto no apagó el amor del Señor. Él encontró la oportunidad para mostrar Su poder, y Su fidelidad a Su nombre. Así nos relata el salmista: “Pero él los salvó por amor de su nombre...” (vs. 8a).

Llevados a través del desierto con la permanente guía de la nube en el día y la columna de fuego por la noche; la provisión de agua para la sed y el pan del cielo para el sustento diario, fueron testigos durante cuarenta años de que nunca sus vestidos se envejecieron, ni sus pies se hincharon al andar. Sin embargo, hubo rebelión y desobediencia a los mandatos divinos y, aunque despertaron Su ira, deseando exterminarlos, no lo hizo. Así, le dice al profeta: “Pero decidí actuar en honor a mi nombre, para que no fuera profanado entre las naciones, las cuales me vieron sacarlos de Egipto” (Ezequiel 20: 14, NVI). Los soportó en amor y en gracia, pues buscaba con todo esto no solo que los Israelitas lo conocieran, sino también las demás naciones ante las cuales exhibió Su poder y gloria, y ante las generaciones posteriores, entre las que nos encontramos nosotras, para que conocieran al Dios Santo y Justo que vela por el honor de Su nombre. No obstante, los suyos muchas veces actuamos descuidadamente en esto.

Al recordar la historia de Israel, debemos reflexionar. Como escribe William MacDonald: “Al considerar los pecados de los Israelitas, no debemos mirarlos por encima del hom-



## Dios mismo, Su nombre glorioso... es suficiente para deslumbrar continuamente nuestros corazones



bro. Si en algo hay diferencia, ¡somos peores que ellos! Que sus rebeliones nos recuerden las nuestras y nos impulsen a arrodillarnos arrepentidos”.

¿Cuántas veces hemos sido desleales a nuestro Dios? ¿Cuántas omisiones graves a Sus preceptos? ¿Cuántas acciones que han deshonrado Su nombre? ¿Cuánta incredulidad en días difíciles? Y Él permanece fiel, pues, no puede negarse a Sí mismo. ¡Oh cuán glorioso es Su nombre!

Son de gran estima delante de Sus ojos, aquellos creyentes que fielmente se conducen en este mundo buscando honrar Su nombre, pues la auto gratificación o la búsqueda de aprobación de los demás, no domina sus intereses, sino la gloria Suya. El Señor los considera Su “especial tesoro”; así nos lo hace saber a través del profeta Malaquías (3:17). Pero, ¿qué hizo que Dios los tuviera en tan alta estima? Que en tiempos difíciles, cuando la mayoría del pueblo se alejó de la obediencia a Sus preceptos, y el pecado abundaba, estos creyentes, siendo pocos, no se desanimaron; pasaban por la adversidad estimulando a otros a ser fieles de corazón al Señor, pues, “temían al Señor y pensaban en su nombre” (Malaquías 3:16).

Cada decisión a tomar frente a las circunstancias de la vida, necesita pasar por el cedazo de estos **dos fundamentos espirituales**: la obediencia reverente a los mandatos divinos y los efectos de ella sobre los que observan nuestra conducta, para que el nombre del Señor sea glorificado.

Y nosotras, ¿qué podemos decir? ¿Hon-

ramos a nuestro Dios como Él lo merece? ¿Le alabamos no tan solo por lo que ha hecho en nuestras vidas sino también por lo que Él es? ¿Nuestros corazones le aman porque saben lo que significa Su nombre? ¿Nos preguntamos a diario cómo queda el nombre del Señor en esto que voy a decir o hacer? ¿Nos importa más la gloria de Su nombre que nuestras comodidades y placeres terrenales? **El Señor honra a los que honran Su nombre.** A la iglesia de Filadelfia, le dice: “Yo conozco tus obras; he aquí, he puesto delante de ti una puerta abierta, la cual nadie puede cerrar; porque, aunque tienes poca fuerza, has guardado mi palabra y no has negado mi nombre” (Apocalipsis 3:8).

El Señor Jesús recompensará lo que cada seguidor fiel haga bien, por eso nos dice: “Y cualquiera que haya dejado casas, o hermanos, o hermanas, o padre, o madre, o mujer, o hijos, o tierras por mi nombre, recibirá cien veces más y heredará la vida eterna” (Mateo 19:29). No se trata de dejarlo todo en vista de una recompensa, sino mucho más, por amor a Su nombre. Para ello es necesario ver en Él la gracia y el amor que atraen el corazón. ¿Cómo no actuaremos para glorificar Su nombre, cuando le vemos dejar la gloria del cielo para venir a este mundo manchado, a fin de sufrir y morir en una cruz de ignominia, tomando Él, el justo, el lugar de nosotros los injustos? **¿Necesitamos otros motivos para honrar Su nombre y para renunciar a todo lo que impida servirle fielmente**, sea padre, madre, cónyuge o hijos? Él mismo (Su nombre glorioso, expresión de tal gracia) es suficiente para deslumbrar continuamente nuestros corazones.

# Hierba, pasto...

## Conjunción de anhelos y esperanza

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



En el tercer día de la creación, Dios, por medio de su palabra, produjo hierbas, semillas (cereales) y árboles frutales; así, la hierba fue la primera planta verde que apareció en la tierra, para permitir al hombre (creado en el sexto día) vivir en armonía con todo lo que le rodeaba y descansar en paz y tranquilidad. Cuando Dios creó un paraíso para el hombre en seis días, vio que todo lo que había hecho era bueno según su norma. Donde había caos, hubo orden; la oscuridad permanente fue reemplazada por la luz diaria; la perturbación, calmada por la paz; la no vida dio paso a la vida; la esterilidad se transformó en fecundidad, la frustración en contentamiento y la discordia en armonía. Por desgracia el hombre, por su desobediencia, pronto perdió su paraíso y fue expulsado a un mundo en el que todo estaba en su contra, y donde tendría que luchar por la existencia con el sudor de su frente (Génesis 3:18-19). Sin embargo, por la gracia soberana de Dios hay para el hombre un paraíso en el cielo (2 Corintios 12:4), no terrenal como aquél, sino celestial y espiritual, el lugar destinado a todos los redimidos (Lucas 23:43). Mientras tanto, el Señor nos ha dado un entorno espiritual en el que podemos recostarnos, descansar y estar contentos con abundantes pastos verdes: “en lugares de delicados pastos me hará descansar”. **La comunión con los creyentes y el hecho de ser sostenidos por la verdad de Su Palabra, equivale a lo que el salmista tenía en mente**, y es lo que el

Señor ha proporcionado para ayudarnos en nuestro viaje por el desierto (1 Juan 1:3-4). Quedan algunas dudas entre los estudios bíblicos y los botánicos con respecto a la identidad de la planta a la que se hace referencia con el sustantivo griego *Lachanon*. Para podernos entender con los diversos estudios sobre la misma, será mejor si incluimos el tema junto con nuestro conocimiento de pastos y hierbas en general. Las especies de pasto juntas forman el grupo más poblado de plantas en todo el mundo. Hay especies perennes, bienales y anuales, desde el pasto bromo muy alto hasta los de muy bajo crecimiento, como el *agrostis*. Como hemos notado en nuestras reflexiones sobre el gálbano, el verde es el color más relajante para el hombre. Lo que nos mantiene en marcha cuando encontramos nuestros propios caminos es la esperanza, alineándola con el verde. La vida sigue, porque cada huerto es una oración, una promesa de esperanza. Cuando un jardín vuelve a la vida año tras año, verde y vibrante tras la oscuridad del invierno, sabemos que la vida continúa, pese a nuestro dolor y nuestros miedos. Hay algunas excepciones, pero en general todas las plantas terrestres, los arbustos y los árboles, tienen el follaje verde. Este color produce una hermosa armonía entre todos los diferentes colores de las flores. En la naturaleza, por la sabiduría de Dios, los colores nunca chocan donde el fondo es verde.

Dios dio la hierba del campo como alimento

para los animales (Salmos 104:14), y dio los animales que se alimentan de la hierba para que sean carne para el hombre, como se refiere en Levítico 25:7: “y a tu animal, y a la bestia que hubiere en tu tierra, será todo el fruto de ella para comer”. Trágicamente, **en la búsqueda con codicia de la ganancia económica, el hombre ha desobedecido la ley de Dios.** Los animales que por orden de Dios son exclusivamente herbívoros, han sido alimentados con restos procesados de animales enfermos para aumentar la ingesta de proteínas, y así acelerar su desarrollo. En el caso de las vacas, el objetivo en el programa de dieta alimentaria fue aumentar la producción de leche. Hoy en día, el mundo está muy preocupado por los peligros inmediatos y a largo plazo para la salud que se derivan del consumo de carne vacuna infectada con el virus de la “Encefalopatía espongiiforme bovina”, abreviado EEB, conocido también como “enfermedad de las vacas locas”. Está aceptado más allá de toda duda razonable, que este grave problema de salud es consecuencia del mal manejo del hombre en la crianza de los animales.



## El verde es el color más relajante para el ser humano...




El hombre natural es visto en las Escrituras como pasto, y su gloria como las flores de la hierba (Salmos 103:15). El apóstol Pedro en su primera epístola, se refiere a la naturaleza efímera de la hierba –figura del hombre natural- junto a las magnificencias eternas de la Palabra de Dios, y encuentra que no hay

comparación (1 Pedro 1:24-25). La hierba está hoy aquí, pero puede desaparecer mañana, tal y como dijo Santiago: “Cuando no sabéis lo que será mañana. Porque, ¿qué es vuestra vida? Ciertamente es neblina que se aparece por un poco de tiempo, y luego se desvanece” (Santiago 4:14). Una hoja de hierba por sí sola es débil, y debe depender de otras hojas para sostenerse; así sucede con el hombre, particularmente con los santos de Dios. Las expresiones como “la unión hace la fuerza, la división es debilidad” y “unidos venceremos, divididos caeremos”, ¡cuánta verdad encierran! Muchos creyentes están profundamente convencidos de ese concepto, porque  **cuentan con el apoyo de otros creyentes de ideas afines para su testimonio colectivo.** El apóstol Pablo, al hablar de la difusión del evangelio, dijo: “somos colaboradores de Dios” (1 Corintios 3:9).

De todas las plantas con flores de la creación, la flor de la hierba es la más insignificante. En la gran mayoría de las plantas, las coloridas estructuras florales se llaman pétalos y sépalos; estos últimos forman la envoltura floral exterior que protege el capullo de la flor, y en conjunto se denomina cáliz. A las formaciones florales de las hierbas las llamamos glumas y palea; su color es bastante insignificante. Dios ha dicho en Su Palabra, citado por el apóstol Pedro: *toda la gloria del hombre -natural- es como la flor de la hierba. La hierba se seca y su flor se marchita* (1 Pedro 1:24).

Las palabras del himno me son apropiadas para el final de estos pensamientos:

*“Nuestra vida acabará,  
cual las hojas, caerá,  
cual el haz se ligará...  
¡Busca a Dios!  
Vuela cada día veloz,  
y volando da su voz:  
Ven a dar tu cuenta a Dios...  
¡Busca a Dios!”* 

# ¿QUÉ ES EL ÉXITO?

Por Trini Bernal



Qué es el éxito? ¿Qué es el fracaso? ¿Cómo llegamos a uno u a otro? Éxito y fracaso. Todos buscamos el primero y huimos del segundo. Reconocemos rápidamente a esas personas que tienen éxito en la vida a nuestro alrededor. Son envidiados por la mayoría, aceptados, han conseguido objetivos, están en la cima. Etiquetamos a famosos y no famosos como personas de éxito, según nuestros pensamientos. Todos queremos ser uno de ellos. Nadie quiere ser un fracasado, es lógico. Sin embargo, a veces, **no es fácil eludir el fracaso.**

No, no fue fácil para el Israel del Antiguo Testamento eludir el fracaso. Conocemos su historia y sabemos bien que fue un pueblo reincidente donde los haya. En las páginas de las Escrituras encontramos el triste relato de la decadencia de esta nación elegida. Una nación que, aparentemente, tenía todo lo necesario para permanecer en la cumbre y que, sin embargo, una y otra vez, descendió al fango más sucio. ¿Por qué? ¿Qué hacía o dejaba de hacer Israel para fracasar estrepitosamente como pueblo de Dios?

No hace mucho leía en Oseas un triste relato en este sentido. Ahí, valiéndose de una poderosa y vívida ilustración sobre la infidelidad, Dios acusa a su amado pueblo de cosas muy serias: “Escuchad la palabra del Señor, hijos de Israel, porque el Señor tiene quejella contra los habitantes de la tierra, pues no hay fidelidad, ni misericordia, ni conocimiento de Dios en la tierra. Sólo hay perjurio, mentira, asesinato, robo y adulterio. Emplean la violencia y homicidios tras homicidios se suceden” (Oseas 4:1-2). Dios esperaba tres


cosas de su Israel amado: **Fidelidad:** lealtad, verdad, cumplimiento; **Misericordia:** inclinación del ánimo a compadecerse del sufrimiento ajeno; y **Conocimiento de Él:** entendimiento, averiguación por el ejercicio de las facultades intelectuales de la naturaleza, las cualidades y las relaciones de Dios (dentro de las limitaciones humanas...); tener trato y comunicación con Él. Sin embargo, Dios mira a su pueblo y sólo ve quebrantamiento de su profesión de fe, mentiras, asesinatos, robos, adulterios, violencia... ¿No es esto un absoluto fracaso? Ciertamente lo es. Un absoluto fracaso que conduce a la destrucción y del que Dios nos deja una clave importante un poco más adelante: “Mi pueblo fue destruido por falta de conocimiento” (Oseas 4:6a). ¡Esa es la clave! La falta de conocimiento de Dios; y estoy segura de que no se trata de una falta de capacidad, sino de un rechazo deliberado, una elección (6b). Conozco mujeres con un conocimiento de Dios tan grande que las sostiene en las peores tormentas de la vida que puedas imaginar, y casi no saben leer; quizá les faltó capacidad para la teología, pero su trato, su relación con Dios es tan profunda y significativa que nada las puede destruir, ¿me entiendes? Este conocimiento de Dios es el que está ausente de la vida de Israel y atrae la más estrepitosa destrucción. Este conocimiento de Dios es el que te salva la vida, el que te conduce al éxito. Como pueblo de Dios, necesitamos regresar al conocimiento de Él, **necesitamos elegir dedicarnos a ello**, regresar al amor por Él y por Su Palabra, para no seguir perdiendo vigor, para no seguir siendo engullidos por este mundo, para no “ser destruidos por falta de conocimiento”, para tener éxito, para ser relevantes en este mundo.

Josué fue uno de los grandes líderes de la historia de Israel. Un líder guerrero y conquistador, que llevó a cabo con éxito una ambiciosa empresa diseñada en el Cielo. Este impresionante personaje del Antiguo Testamento recibió, al principio de su liderazgo, un interesante consejo de parte de Dios, que tiene mucho que ver con lo que venimos diciendo. Justo al principio del libro que lleva su nombre, encontramos a Dios encargando a Josué algunas cosas importantes para tener éxito en esa nueva etapa que comienza. Estas indicaciones van en dos direcciones: **Su actitud y su prioridad.**

- Su actitud: Ser fuerte, valiente, no tener miedo. Según Dios, para tener éxito, Josué tiene que resistir y acometer esta empresa arriesgada que se presenta ante él, a pesar del peligro y del temor que obviamente le produce, como le produciría a cualquiera en su situación. Y Josué puede tener esta actitud, no porque tenga el mejor ejército, ni el más fuerte, sino porque el Señor, su Dios, estará con él dondequiera que vaya.

- Su prioridad: “Este libro de la ley”. “Cúidate de cumplir toda la ley que Moisés, mi siervo, te mandó”, “no te desvíes ni a derecha, ni a izquierda”, “que no se aparte de tu boca este libro de la ley”, “medita en él de día y de noche”, “cuida de hacer todo lo que en él está escrito”. Nada de historias de otras guerras, nada de estudiar estrategias... la Palabra. Esa tiene que ser la prioridad de Josué.

**Valentía y Palabra de Dios. Según Dios,**

**esa es la clave del éxito.** Nada que ver con lo que vemos hoy en día. Sin embargo, esta sencilla expresión puede llevarnos a la desilusión cuando, siendo valientes y priorizando las Escrituras, no experimentamos ese “estar en la cima” del que hablábamos al principio. Podría parecer que Dios está diciendo que quien medita y obedece Su Palabra con valentía tiene el éxito asegurado en la vida, pero ¿es eso realmente lo que está diciendo? En la Biblia de las Américas, se propone una interesante acepción para la expresión “tendrás éxito”. Allí encontramos que esa palabra, en los originales, también podría traducirse como **“actuarás sabiamente”**. De esta manera, podríamos leer: “Este libro de la ley no se apartará de tu boca... para que cuides y hagas conforme a todo lo que en él está escrito; porque entonces... actuarás sabiamente”. ¡¡Qué diferencia con el concepto de éxito de la sociedad que nos rodea!! Actuar sabiamente en mi día a día, ¡¡ese es el éxito que Dios valora!! ¡¡Sólo así Dios me verá como una persona de éxito!! La pregunta es: **¿Qué éxito busco yo?** 

**ACTUAR SABIAMENTE EN MI  
DÍA A DÍA, ¡¡ESE ES EL ÉXITO  
QUE DIOS VALORA!!**



# COMBATIENDO LA DESTRUCTIVIDAD DEL NEGATIVISMO

Por Elisabeth Morris de Bryant - Psicóloga Clínica



Este artículo es el tercero en nuestra serie sobre aquellas pequeñas zorras, aquellos sutiles ataques que pueden arruinar nuestro matrimonio, de lo que se nos advierte en Cantar de los Cantares. Comenzamos esta serie con el regaño y criticismo constante, luego tomamos el tema del aislamiento, y en este abordaremos el negativismo.

Al igual que con el aislamiento, esta zorra puede haberse infiltrado por años y muchas veces no nos percatamos de su existencia, o es un hábito arraigado en nuestra forma de relacionarnos y nos cuesta aceptar que debemos corregirlo. Si no admitimos su presencia, no podemos comenzar a resolver sus efectos destructivos.

Esta negatividad se encuentra instalada en nuestra forma de pensar y de ver el mundo a nuestro alrededor, por ejemplo:

- Cuando llegamos a casa, ¿vemos todo lo que no se ha hecho o lo que está desprolijo o fuera de lugar, sin apreciar lo demás?
- Cuando nuestro esposo nos comenta algo que ha hecho o dicho, ¿buscamos el error en vez de apreciar todo el contexto?
- Si optamos por no vocalizar nuestros pensamientos negativos cuando estamos irritadas o frustradas, ¿utilizamos expresiones como un impaciente suspiro o un gemido frustrante de desaprobación?
- Cuando miramos a nuestro cónyuge, ¿observamos todo aquello que necesita mejorar por encima de aquello que hace bien?
- ¿Utilizamos sarcasmo o comentarios cínicos pretendiendo ser cómicas cuando en realidad estamos sutilmente recriminándole?
- ¿Hablamos con desprecio de nuestro esposo o esposa a otras personas?
- Si le hemos pedido algo y se ha olvidado, ¿asumimos que es egoísta y solo piensa en sí, en vez de razonar que posiblemente tenía otras

preocupaciones que ocupaban su mente?

- Cuando hay problemas, ¿asumimos que la situación solo va a empeorar?

Estos son algunos ejemplos, pero si nos vemos reflejadas en algunas de estas formas de pensar, debemos admitir que la negatividad está presente, y si seguimos permitiendo que persista, aun aquello que es positivo lo interpretaremos en forma negativa.

La Palabra de Dios tiene un antídoto a esta negatividad, y es parte del fruto del Espíritu que encontramos en Gálatas 5:22; y lo volvemos a encontrar en la descripción de los calificativos del amor en 1 Corintios 13:4. En la traducción tradicional de Reina Valera 1960 la palabra es “**benignidad**”; en versiones más modernas se traduce como “**amabilidad**”.

La amabilidad no es simple cortesía, ser agradable o simpático. Estas tres conductas son como un maquillaje exterior, es algo que uno hace para ser socialmente aceptable, para no “hacer olas”, aun para mantener cierta distancia; no demuestra ni coraje ni empatía, simplemente ansía ser popular o pretender ser positivo y amigable. Por el contrario, una persona amable es honesta, considerada, dispuesta a ser de ayuda, que ofrece simpatía con empatía, y gentileza con respeto. La amabilidad es una virtud que está arraigada en las características de aquel que quiere demostrar el amor de Cristo a través de su vida, y es por eso por lo que se encuentra en la lista del fruto del Espíritu. No es algo que debemos hacer, sino algo que debería emanar de nuestro interior si dejamos que el Espíritu Santo transforme nuestro ser, incluyendo nuestra forma de pensar y actuar.

*¿Cómo podemos aplicar la amabilidad para desterrar la negatividad de nuestra relación matrimonial?*

En primer lugar, debemos **combatir la negatividad mental**, esa voz interna convincente que nos impulsa al enfoque pesimista, tanto viendo lo peor en el otro como en nosotras. El apóstol Pablo, además de darnos la lista del fruto del Espíritu y aquellas metas a las que debemos proseguir, también nos da en Filipenses 4:8-9 una fórmula para reprogramar nuestra forma de pensar. Es lo opuesto a las filosofías orientales que nos dicen que debemos eliminar todo de nuestra mente para obtener paz; una mente deshabitada da lugar para que Satanás la llene con nuevos y frescos malos pensamientos. Aquí, en Filipenses, se nos dice que debemos llenar nuestra mente con “todo lo que es verdadero, todo lo honesto, todo lo justo, todo lo puro, todo lo amable, todo lo que es de buen nombre, ... digno de alabanza ... y la paz de Dios estará con vosotros”. Nos invita, con la ayuda del Espíritu Santo, a ver lo mejor, no lo peor, lo positivo, no lo negativo, lo que eleva en vez de lo que “tira abajo”.

En segundo lugar, **debemos proponernos ser amables**. Como dijimos anteriormente, la negatividad es un mal hábito que debemos combatir. Recientemente escuché en la radio la entrevista a la autora Shaunti Feldhahn, que escribió un libro llamado “*El reto de 30 días de amabilidad*”. En este libro que abarca relaciones más generales, ella invita al lector a elegir una persona cercana con la que uno tiene dificultad: esposo, hijo adolescente, suegra, jefe de trabajo, un empleado difícil, un vecino... y aplicar tres principios por 30 días para ver cómo cambia la relación. No he leído su libro todavía, pero me parecieron muy interesantes estas tres proposiciones, ya que es sabido que toma esa cantidad de tiempo erradicar un hábito. Ella propone 30 días de:

1. No decir nada negativo de esa persona, ni a ellos ni a otra persona sobre ellos (o sea, no alcanza con cuidarnos de no decir nada negativo a nuestro esposo, tampoco podemos ir a la casa de nuestra amiga y descargar nuestra crítica de lo que hizo que nos frustró o irritó frente a ella).
2. Diariamente, encontrar algo que podemos alabar en forma sincera de esta persona; se lo decimos a él o ella y lo comentamos a otra persona también (buscamos aquello positivo que podemos apreciar y agradecer, y se lo decimos, luego en conversación con otra persona, puede ser una amiga, nuestro hijo o hija... en vez de quejarnos decimos algo loable de él).
3. Poner la amabilidad en acción y hacer diariamente algo amable que ellos pueden apreciar (puede ser algo pequeño como prestar atención a algo que nos quieren mostrar y que si estamos

ocupadas solemos decir “más tarde”, cuando en realidad solo tomaría unos minutos de nuestro tiempo para verlo en ese momento en que ellos están entusiasmados para decirnos o mostrárnoslo. O, por ejemplo, ser considerada y llevarle un refresco si está trabajando en el jardín y sabemos que necesita un respiro, dándonos también la oportunidad de apreciar lo que ha hecho).

En tercer lugar, **irradiar amabilidad** dejando que sea una transformación interior del poder de Dios en nuestras vidas. Irradiamos amabilidad cuando somos pacientes en vez de irritarnos, cuando sonreímos al mirarle, cuando optamos por dulzura en nuestro tono de voz, cuando no dejamos de utilizar la cortesía de decir “por fa-



SI QUEREMOS CREAR Y CIMENTAR  
CONFIANZA EN NUESTRO MATRIMONIO,  
DEBEMOS SER HONESTOS Y DECIR  
AQUELLO QUE NECESITAN SABER

vor” y “gracias.” El sarcasmo se combate con el respeto, y la falta de empatía con compasión, estando dispuestas a cuidar y ser sensibles a sus necesidades.

Por último, **amabilidad implica honestidad**, decir la verdad en forma cariñosa, pero sin cubrirla o ignorarla. Si queremos crear y cimentar confianza en nuestro matrimonio, debemos ser honestos y decir aquello que necesitan saber, cambiar o corregir de manera constructiva y con gentileza, y aceptar la honestidad del otro también. Así, juntos y con la ayuda de Dios, como cordón de tres dobleces (Ec. 4:12), vamos siendo moldeadas cada vez más a la imagen de Aquel que nos amó y nos permitirá ser más que vencedoras sobre la negatividad.

# METAS Y PROPÓSITOS

Por Mabel Borghetti - Psicóloga Clínica



Estamos en la recta final de este año. Dentro de poco comenzaremos uno nuevo y, como en todo inicio, es un tiempo propicio para volver a pensar en las metas y propósitos que sustentan nuestra vida. Es un tiempo adecuado, además, para renovar aquellas metas que no pudieron ser logradas, para volver a proponérselas, y poder evaluar las causas del incumplimiento de las mismas.

Antes de hacerlo, distingamos la diferencia, a pesar de la similitud, que ambos conceptos encierran:

**Meta:** Está asociada a temporalidad, a un tiempo previsto, en que se espera llegue a cumplirse. Las metas forman parte esencial de los propósitos.

**Propósito:** Tiene un sentido más amplio que la meta, no está sujeto al tiempo, porque constituye la razón de ser de la vida, los valores que se sostienen, esos que le dan sentido a nuestra existencia.

Me gusta mucho una expresión del médico y filósofo español Enrique Rojas, de quien admiro su pensamiento sobre el ser humano. Él dice: “la vida es argumental”; queriendo decir que **nuestra vida no puede estar vacía de contenido**, tiene que tener sentido, tiene que expresar la trama argumental que constituye la razón para ser vivida; En otras palabras, tiene que tener un propósito, porque una vida sin propósito es un barco a la deriva o, como lo expresa el mismo autor: “en lugar de ser brújula, se transformó en veleta”.

Citemos **algunos ejemplos** en los que podemos ver diferenciadas: metas y propósitos. Una joven quiere perder antes de fin de año 5 kilos de peso. Hay dos indicadores en este objetivo: cumplir el deseo en el tiempo estipulado y lograr reducir el peso hasta lo que cree conveniente.

Esto es una **meta**, con tiempo acotado. Pero si esta joven no sólo se dispone a cumplir su meta, sino que su **propósito** es llevar una vida que incorpore una alimentación sana porque le otorga un valor alto a la salud, esto no está sujeto a un tiempo estipulado, porque se ha transformado en un objetivo permanente para su vida. Incluirá hábitos y costumbres que no cambian. **El propósito marca el rumbo que debe seguir la meta.** Otro ejemplo: Decides leer tres libros por año, te has puesto esa meta; se comprobará si al cabo de ese periodo, logras el cometido. Pero otra cosa es incorporar como valor en tu vida, el **propósito** de la lectura; esto va más allá del tiempo pensado, porque la lectura pasará a ser un bien incorporado y permanente en tu persona.

Hay, por ejemplo, quienes deciden leer la Biblia en un tiempo acotado, desde el Génesis al Apocalipsis. Están los que lo logran. Se disponen a leer libro por libro y lo consiguen. Es una **meta** cumplida.

Pero están los que **van más allá de ese objetivo**, los que la leen como su pan diario, como alimento, como lo expresa el profeta Jeremías: “fueron halladas tus palabras y yo las comí”; son los que tienen el **propósito** de obedecerla, **porque la consideran fundamental para su vida.** Quieren obedecer al Señor y aman Su Palabra.

¿Tomamos consciencia de la importancia de las metas y propósitos de nuestra vida? Sobre todo cuando se trazan en la juventud, cuando hay un camino que recorrer y es necesario decidir acerca del mismo.

Quizás sabes por experiencia que no es tan fácil el **cumplimiento de las metas.** Muchas veces no se logran y nos frustramos. Es bueno que pensemos en **condiciones imprescindibles para el cumplimiento de las mismas:**

- En primer lugar, nunca comenzar a trazarlas



## ¿Somos conscientes de la importancia de las metas y propósitos de nuestra vida? Sobre todo cuando se trazan en la juventud...



sin la intervención de Dios. Nos exponemos al fracaso. Hacerlo partícipe, a Él, de nuestros deseos, buscando Su voluntad; que nos asegure su orientación y guía.

- En segundo lugar, es necesario tener claridad acerca del motivo por el cual nos disponemos a cumplir una meta. Es fundamental deseársela. Una meta o dos por vez, no varias juntas, porque al abarcar muchas lo más probable es que no se llegue a cumplir ninguna.

- En tercer lugar, son necesarios **orden y disciplina**. Seguir con los pasos adecuados en la búsqueda del cumplimiento. Es aconsejable desarrollar un plan que nos lleve a completar la meta estipulada. La Palabra de Dios dice que nadie sale a una guerra sin contar y evaluar los recursos con que se cuenta.

- En cuarto lugar, ser realista, no fantasear en cuanto a la posibilidad de logros. No plantear objetivos que desde el inicio se presentan como inalcanzables.

- En quinto lugar, es una buena costumbre llevar un registro escrito de nuestros objetivos para ir evaluando cómo se desarrolla su cumplimiento en el tiempo. Establecer fechas para esperar los primeros resultados.

- En sexto lugar, tener en cuenta el coste de ese objetivo. Coste en tiempo, energía física y psíquica, dinero. Muchos quedan en el camino porque no evaluaron el coste, la inversión que los mismos requerían.

- En séptimo lugar, esperar dificultades que se presentarán en el camino, sabiendo que voluntad y perseverancia son actitudes imprescindibles para los logros. No esperar sentir una gran satisfacción durante el camino hacia el logro de la meta; hay que luchar contra el desgano o el desaliento, porque forman parte de ese sendero.

- En octavo lugar, pensar en la satisfacción que será la obtención del cometido, nos entrenará para nuevos desafíos. Si se pone la mirada en el

fin de la meta, el camino se verá facilitado.

Hay metas a corto plazo, otras requieren un plazo más largo, tales como la carrera, el logro de un trabajo o cualquiera disposición en mejoras para nuestra vida.

La Palabra de Dios expresa que el joven Daniel **propuso** en su corazón no contaminarse con la comida del rey, pagano e idólatra. Qué difícil proposición tuvo, ¡quién no quisiera disfrutar de los manjares de un rey! Sin embargo, no lo hizo, de la misma manera que Moisés rehusó “ser llamado hijo de la hija de Faraón”. Ambos tuvieron un propósito firme en su vida: un propósito, obedecer a Dios y seguir sus mandamientos. El Señor los compensó con su cuidado y protección permanente.

Querida joven, **crecer y madurar implica compromiso**: con uno mismo y ante Dios. Comprometernos con nuestras metas y propósitos representa fidelidad a los valores que sustentan nuestra vida. El apóstol Pablo expresó: “aunque no fuésemos fieles, Él sí permanece fiel”. ¿Por qué? Porque Él no se puede negar a sí mismo. Sus promesas son irrevocables.

Permanentemente vemos a nuestro alrededor hombres infieles a sí mismos, que se tornan inciertos y desleales. ¡Qué bueno es confiar en alguien que no niega lo que prometió, que se mantiene fiel a su palabra! El salmista dijo: “Los que confían en el Señor son como el monte de Sion, que no se mueve” (Salmos 125:1), comparables a un “árbol plantado junto a corrientes de aguas, que da su fruto en su tiempo, y su hoja no cae; y todo lo que hace, prosperará” (1:3).

Es necesario que seamos conscientes de la importancia de darle a nuestra vida metas y propósitos que estén basados en la obediencia al Señor y en nuestro genuino deseo de agradarle y honrar Su Nombre. ¡Que esto pueda cumplirse en todas nosotras!



# MARÍA Y JESÚS

Por Margarita Burt



En estas fechas nos deleitamos recordando la primera Navidad. Nos puede parecer un encantado cuento de hadas hasta comprender lo difícil que fue para María, todo el camino. En las postales lo pintan con colores románticos, como si fuera bonito dar a luz a un hijo concebido fuera del matrimonio, que te dé mala reputación, en la más absoluta miseria... pero cuando desmitificamos la vida de María, nos damos cuenta de que era muy complicado el papel que le tocó dentro de los designios de Dios. Iba a dar a luz al eterno Hijo de Dios en forma humana, sin entender el camino que Dios tenía destinado para el hijo de ella. Lo que sí sabía era que iba a ser la madre del Mesías, que Él *“sería llamado Hijo del Altísimo, y el Señor Dios le daría el trono de David su padre...y que su reino no tendría fin”* (Lucas 1:32-33), pero no sabía que iba a ser crucificado, que resucitaría, que ascendería al cielo y que volvería una segunda vez en gloria para reinar. Iba aprendiendo esto sobre la marcha.

**La relación que sostenía como madre del Mesías iría evolucionando con el tiempo,** no como las relaciones entre madres e hijos suelen desarrollarse, sino de forma muy diferente, debido a quién era su hijo. En el Magníficat, María canta las glorias de Dios su Salvador (Lucas 1:47) por el alto honor que Dios le ha concedido; pero con el privilegio también venía el sufrimiento.

En la narración bíblica pasan doce años sin que la veamos cuando, de repente, reapare-

ce en Jerusalén en la ocasión en que perdió a Jesús en el templo. Cuando ella le reprendió por haber desaparecido y causado preocupación a ella y a su padre, la contestación de Jesús fue sorprendente. De manera suave le recordó quién era su verdadero Padre, y que su prioridad en la vida era su llamada celestial: *“¿Por qué me buscabais? ¿No sabíais que en los negocios de mi Padre me es necesario estar?”* (Lucas 2:49). Así, Jesús puso las cosas en su sitio. Estableció su ascendencia sobre ella. Era necesario ir marcando distancias, poniendo límites entre él y sus padres terrenales. Había empezado a definir su persona, pero como todavía era joven, se sujetó a sus padres y volvió a casa con ellos (2:51).

Pasaron los años. Cuando Jesús tenía treinta años, él y sus discípulos, juntamente con María, fueron invitados a una boda en Caná. Esta vez, cuando María intentó organizarle la vida, Jesús claramente estableció límites: *“¿Qué tienes conmigo, mujer?”*. Estaba diciendo: *“No te metas”*. *“Aún no ha venido mi hora”*, a saber, la hora en que tenía que entregarse a la voluntad de los hombres (Juan 2:4). Ahora, al empezar su ministerio, no estaba bajo su voluntad, ni de la de ningún ser humano, sólo sujeto a la de su Padre.

En otra ocasión, cuando Jesús estaba predicando y la gente pensaba que estaba o bien loco o bien endemoniado (Marcos 3:21, 22), vinieron María y los hermanos de Jesús a buscarle. Habría sido muy difícil para ella verle despreciado. ¿Qué pasaba con el plan de Dios? ¿Vinieron para protegerle? ¿Para

llevarle a casa? No se sabe. La gente que estaba sentada alrededor de él le dijeron: “Tu madre y tus hermanos están afuera, y te buscan”; pero Jesús ni siquiera los atendió. Estaba haciendo la voluntad de su Padre. Él les respondió diciendo: “¿Quién es mi madre y mis hermanos? Y mirando a los que estaban sentados alrededor de él, dijo: He aquí mi madre y mis hermanos, porque todo aquel que hace la voluntad de Dios, ese es mi hermano, y mi hermana, y mi madre” (Marcos 3:31-35). Estableció bien claro que María no era más madre suya que cualquier otra mujer mayor que hace la voluntad de Dios; que los lazos humanos no están por encima de los espirituales. Por tanto, María no era para Él más que otra mujer que obedecía a Dios.

La próxima vez que vemos a María, ella está al pie de la cruz. Seguramente no entendía lo que estaba pasando, ni por qué Jesús no se había sentado en el trono de David, tal como el ángel de la anunciación le había dicho. ¿Cómo iba a reinar si estaba muerto? Más doloroso que su sufrimiento frente semejante espectáculo, fue su zozobra al ver sus esperanzas destruidas, juntamente con su hijo. “Cuando Jesús vio a su madre... le dijo: Mujer, he ahí tu hijo”. Después dijo a Juan: “He ahí tu madre” (Juan 19:26, 27). Estaba cortando la relación humana de madre e hijo y sustituyéndola por la espiritual. Estaba diciendo a María que ya no era su madre, sino la de Juan, y que Juan ahora iba a ocupar su lugar como hijo. Estaba cortando los lazos humanos para siem-


pre. En el cielo María no iba a ser su madre, sino una mujer más redimida por Su sangre. La amaría con un amor entrañable, por lo que significaba para Él: **una mujer clave en los propósitos de Dios, que había desempeñado su papel con fidelidad.** María no será la madre de Dios en el cielo, sino **una preciosa sierva de Dios, fiel al Señor desde su juventud.**



## ¿CUÁL FUE LA TRAYECTORIA DE LA RELACIÓN DE MARÍA CON JESÚS?

No tenemos constancia en las Escrituras de que Jesús apareciera a María después de la resurrección. La última vez que se la menciona es como una seguidora de Jesús, con los demás, en el aposento alto en Jerusalén, esperando la venida el Espíritu Santo: “Todas estos perseveraban unánimes en oración y ruego, con las mujeres, y con María la madre de Jesús, y con sus hermanos” (Hechos 1:14). **Esta preciosa hermana nuestra formaba parte integral de la**

**iglesia primitiva.** ¡Celebramos la conversión de los hermanos de Jesús! Jesús ya estaba en el cielo, y ella está con la familia de la fe.

Para ella había sido una trayectoria larga y muy difícil de comprender, un proceso de ir perdiendo a Jesús como hijo y ganándole como Salvador y Dios. Ha sido una prueba enorme de su fe, porque los caminos de Dios no son los nuestros. Pero **su fe triunfó y floreció en la prueba, para la gloria de Dios.** Y ella ha llegado a ser un hermoso ejemplo de la vida de fe para todas nosotras. Damos gracias a Dios por ella, y lo bendecimos. 

# TEORÍA, PRÁCTICA, Y...

Por Débora Fernández de Byle



En gramática, una conjunción es una parte invariable de la frase, compuesta por pequeñas palabras, casi vacías de significado, pero que une o relaciona de alguna manera dos conceptos, ideas u oraciones.

De una de estas pequeñas palabras quiero hablaros hoy. De esa “y...” que cierra el título de este artículo.

Muchas veces hemos oído acerca de este par: teoría y práctica. Se suele mencionar la teoría primero, y pensar en la práctica como el ejercicio de esa teoría que hemos oído o aprendido. Y también solemos afirmar que la teoría sin la práctica es vana...

**Sin embargo, humildemente creo que, en la vida cristiana, ni la teoría, ni la práctica, ni ambas juntas, son suficientes; necesitamos algo más...**

Cuando Lucas en su evangelio nos narra el nacimiento de nuestro Señor Jesús, hay unos personajes cuyo comportamiento ejemplifica, hasta cierto punto, lo que quiero decir.

Los pastores que se mencionan en el capítulo dos, recibieron de parte de un ángel la noticia, la “teoría”, en cuanto al nacimiento de un Salvador, de Cristo el Señor. A continuación, y como para sellar la veracidad de esta teoría, apareció la multitud de las huestes celestiales... En el versículo 15 se nos dice que ellos decidieron poner en *práctica* lo que habían aprendido, y fueron a Belén para ver lo que había sucedido y se les había dicho.

Como cristianas que decimos ser, seguramente sabemos mucha teoría bíblica. Y si realmente hemos entendido el mensaje del evangelio, posiblemente practicamos mucha de esa teoría, muchos

de esos preceptos, mandamientos y principios que Dios nos ha dejado en su Palabra. Pero... ¿no hacían esto también los fariseos? Tiene que haber algo más, entonces. **¿Qué es lo que nos falta en esta ecuación de vida cristiana abundante?**

Al ser humano le gusta eso de la dualidad. El organizar las cosas de manera que podamos hacernos una idea rápida del asunto entre manos: bien y mal, anverso y reverso, sí y no, blanco y negro, teoría y práctica... Pero sabemos que la vida es mucho más complicada que todo eso.

Hay varias historias bíblicas que ejemplifican esto que decimos. Tenemos el archiconocido caso de Marta y María, en el que ni una ni otra son la respuesta a lo que debe ser un verdadero hijo de Dios; como otras veces hemos mencionado, tenemos que ser Marta y ser María...

También recordamos el relato que hemos dado en llamar del hijo pródigo (cuando, en realidad, el protagonista por excelencia y referente para nosotros es el padre). Pero aquí también, no debemos de definirnos como uno u otro de los hijos. Tenemos que exhibir la humildad que devolvió al pródigo a los pies del padre, así como la fidelidad y obediencia que llevó al mayor a permanecer con él.

Teoría, práctica, y... ¿Qué es ese “y...”? ¿Qué falta en esa dualidad que los fariseos manejaban? Volvamos al relato de los pastores en la noche del nacimiento de nuestro Señor.

**“Y... volvieron los pastores glorificando y alabando a Dios por todas las cosas que habían oído y visto, como se les había dicho”** (Lucas 2:20).

Este versículo engloba lo que he querido expresar en el título de este artículo. Lo que “se les había dicho” era la teoría, que ellos hicieron prác-

tica a través de “todas las cosas que habían oído y visto”. Pero lo más importante aquí, es lo que introduce esa pequeña palabra “y”: *Y volvieron los pastores glorificando y alabando a Dios.* ¡Más importante que lo que hacemos, es la motivación y la actitud con que lo hacemos!

Tanto la teoría como la práctica del cristianismo, tiene que ver con nosotros, los cristianos. Aprendemos y hacemos... nosotros. Pero eso por sí solo, produce unos creyentes infra desarrollados, peleones, que se centran exclusivamente en sus necesidades y las de los suyos. Unos creyentes miopes, que lo próximo lo ven perfectamente, pero cuya mirada no llega arriba...

Tenemos que aspirar, orar y esforzarnos por conseguir el “y” de los pastores: **Glorificar y alabar a Dios.** Porque si hacemos esto, nuestra mirada miope se extenderá a la eternidad. Glorificar significa reconocer y ensalzar al que es digno de honor y alabanza, es decir, de elogio, de celebración con palabras. Y si nos centramos en Él -porque para reconocer, ensalzar y elogiar a alguien tienes



todo por alto; tampoco es un juez implacable que desea amargarnos la vida. No es un buen amigo poderoso al que recurrimos en necesidad; tampoco un explotador que nos dirige como marionetas para su entretenimiento. Como alguien dijera, “tenemos una elevada opinión de nosotros mismos, pero nuestra impresión de Dios es difusa, y más bien pobre”. **¿Conocemos realmente a Dios?**

La Biblia es el libro por excelencia para conocer a Dios, sin duda, pero también tiene que existir una actitud de respeto, de sobrecogimiento, de admiración en nuestros corazones. Porque podemos leer la Biblia y escuchar sermones día tras día desde una posición de soberbia espiritual, o de pasotismo religioso. Dios es el gran Yo Soy; El principio y fin de todo; El Creador; Nuestro Padre celestial, amante por sobre todas las cosas.

En una sociedad que está destruyendo la familia y donde constantemente se distorsiona el papel del padre, es difícil comprender el papel protector, sacrificado y de guía que la fi-



## Dios es nuestro Padre:

*el que lo da todo por nosotros, pero al que todo se le debe*

que centrarte en ese alguien- nuestra vida crecerá; dejaremos de ser creyentes practicantes para ser hijos de Dios amantes. Sí, porque amar significa querer siempre el bienestar del otro, y un hijo de Dios que de verdad lo ama, antepone los intereses de su Padre, del reino de su Padre, a los intereses propios. ¡Jesús fue nuestro ejemplo!

¡Cuánto cambiaría la convivencia en las iglesias y nuestro testimonio a los que no creen, si pensásemos más en Dios y menos en nosotros y lo nuestro! Pero para pensar en Dios y que su persona capture nuestro interés, lo primero que debemos hacer es conocerle como Él es, y no como nosotros pensamos o deseamos que Él sea. Porque, **¿quién es realmente Dios?** No se trata de un abuelo bonachón que nos pasa

gura paterna debiera encarnar. Por eso pierde significado para muchos el que Dios sea nuestro Padre: el que lo da todo por nosotros, pero al que todo se le debe.

¡Conozcamos a Dios! No seamos necios, sino sabios, y escudriñemos la Palabra y lo que haga falta para poder apreciar a Dios, quien Él es y cómo es. Sólo así podremos dejar de ser cristianos miopes y peleones. **Ejercemos respeto y sobrecogimiento al acercarnos a Él, porque ciertamente el verdadero Dios los produce y demanda.**

Glorifiquemos y alabemos a Dios, no de palabra y hecho solamente, sino de corazón, en verdad y, consecuentemente, con actitud reverente.

# Oíd un son en alta esfera

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



Uno de los himnos que nos produce una serena alegría, siempre que lo oímos o cantamos, es éste. Solo lo escuchamos en una época concreta del año: la Navidad. Y muchos sienten un punto de nostalgia al evocar la infancia y rememorar las sensaciones que esa época del año producía en el corazón de aquel niño que una vez fuimos.

El poema base de esta composición, aunque difiere notablemente del original inglés: *Hark! The Herald Angels Sing*, recuerda la escena, inimaginable, de la llegada de unos ángeles que anunciaron la venida del Mesías. Y, tal y como hicieron los ángeles, se anima a los creyentes a unirse al canto de alabanza a Aquel que viene con el propósito de salvar a los pecadores, de vivificarlos y de hacer que renazcan, como insiste la versión original. Se le reconoce como Rey, Señor, Príncipe, Santo. Y como señala con asombro Filipenses 2:7-8, el mismo Dios abandonó su trono, su grandeza, y se hizo siervo obediente por amor.

Y en cada estrofa, se pronuncia de manera solemne: ¡Canta la celeste voz, en los cielos gloria a Dios! En la versión inglesa dice: ¡Escuchad! Los ángeles mensajeros cantan, "¡Gloria al Rey recién nacido!".

¿Quién fue el compositor de este poema? Nada más y nada menos que un tal **Charles Wesley**, uno de los compositores de música religiosa más prolíficos.

Este apellido nos trae a la memoria el inicio de los metodistas, movimiento surgido en la Inglaterra del siglo XVIII iniciado por John Wesley, su hermano Charles y George Whitefield. Las claves de este movimiento estaban en el estudio metódico y sistemático de la Biblia, la búsqueda de la santificación y la dependencia del Espíritu Santo, tres claves que hoy, como siempre, están plenamente vigentes. Ello trajo una renovación espiritual a partir de 1735,

manifestada por el abandono de la apatía que parecía manifestarse en el movimiento anglicano, y produciendo uno de los mayores avivamientos que ha habido en la cristiandad.

Charles Wesley (1707-1788), se dedicó activamente a hacer campañas de evangelización al tiempo que componía himnos, siendo éste uno de los 6500 que compuso. Él escribía con cualquier motivo: sus paseos por la naturaleza, sus experiencias personales, para animar a algún pastor, o para conmemorar cuando él sintió que había "nacido de nuevo".

En 1739 compuso este himno que luego fue modificado por Whitefield, al que puso una música muy solemne. **Pero en 1840 se le adaptó una parte de una cantata en forma de "allegro" de Félix Mendelssohn. Esto le da el aire dinámico que conocemos.**

Félix Mendelssohn (1809- 1846) fue un gran músico romántico alemán, autor de la archiconocida marcha nupcial que ha acompañado la entrada de las novias en las iglesias, al menos en el pasado siglo.

Su padre, un rico y culto banquero, quiso alejarse de sus orígenes judíos y no dejó que sus hijos fueran circuncidados. Los bautizó, ya mayores, en la iglesia protestante luterana, añadiendo a su apellido el de Bartholdy para eludir el antisemitismo crónico de Alemania. Por otro lado, su madre, una mujer también muy culta que sabía varios idiomas y poseía buenas dotes para la pintura, influyó mucho en la educación de sus hijos.

Félix Mendelssohn se reveló pronto como un niño prodigio, componiendo ya desde los nueve años. Sin embargo, su padre, y a pesar del éxito que desde niño mostró en sus composiciones y conciertos, no permitió que se dedicara íntegramente a la música hasta los dieciséis años.

Y tuvo una hermana muy querida que también manifestó un talento especial para la música

*Este es uno de los 6500 himnos que escribió Charles Wesley, hermano de John Wesley*



## LETRA

y la composición. Su nombre era Fanny. Pero a ella, por ser mujer, no se le permitió desarrollar al máximo los estudios musicales. Tuvo que contentarse con ser una excelente pianista, dando conciertos familiares en su casa, abierta al mundo financiero y de la cultura, y a componer por pura afición. Algunas de sus composiciones solo vieron la luz cuando fueron firmadas, con su conocimiento, por su hermano Félix.

Uno de los mayores aciertos en la vida de Mendelssohn fue apreciar el valor extraordinario de la música de uno de los mejores compositores universales que ha habido: Juan Sebastián Bach. Este había sido injustamente olvidado desde su muerte en 1750, y Mendelssohn logró que casi cien años más tarde se interpretase la magnífica “Pasión según San Mateo”, actualmente pieza de interpretación obligada en Semana Santa. Desde entonces trabajó incansablemente para recuperar las obras musicales de ese autor y darlas a conocer nuevamente. Así mismo fue Mendelssohn quien inauguró, en una emotiva ceremonia, la estatua del músico frente a la Iglesia de Santo Tomás de Leipzig, donde Bach había sido director musical y en la que compuso la mayoría de sus oratorios y cantatas. Después de una corta vida de éxito musical, Félix Mendelssohn falleció en Leipzig en 1846, cuando apenas tenía 38 años. Moría tan solo un año después de su hermana Fanny, a la que finalmente había concedido que publicase en solitario sus composiciones, algo que no pudo ver realizado.

El éxito posterior de su obra continuó acrecentándose hasta nuestros días, aunque, curiosamente, un siglo después de su muerte, durante el nazismo en el siglo XX, la música de Félix y de su hermana Fanny fue prohibida en Alemania y Austria, debido a sus orígenes judíos.

En cuanto a la traducción al castellano de este magnífico himno, ésta fue debida a **Juan Bau-**

1

Oíd un son en alta esfera:  
“En los cielos igloria a Dios!  
Al mortal, ipaz en la tierra!”,  
canta la celeste voz.  
Con los cielos alabemos,  
al eterno Rey cantemos;  
a Jesús, que es nuestro bien,  
con el coro de Belén.  
Canta la celeste voz:  
“En los cielos, igloria a Dios!”.

2

El Señor de los señores,  
el Ungido celestial,  
a salvar los pecadores  
bajó al seno virginal.  
Loor al Verbo encarnado,  
en humanidad velado;  
igloria al Santo de Israel!  
cuyo nombre es Emmanuel.  
Canta la celeste voz:  
“En los cielos, igloria a Dios!”.

3

Príncipe de paz eterna,  
igloria a ti, a ti Jesús!  
Entregando el alma tierna,  
Tú nos traes vida y luz.  
Has tu majestad dejado  
y buscarnos te has dignado;  
para darnos el vivir,  
a la muerte quieres ir.  
Canta la celeste voz:  
“En los cielos, igloria a Dios!”.

**tista Cabrera**, quien fuera el primer obispo de la Iglesia Reformada Episcopal Española.

Y hoy seguimos cantando: *Oíd, escuchad ese sonido que viene de la eternidad y que llega hasta la eternidad. En los cielos, y también en la tierra, sí, ¡sea la gloria a Dios!*



# MADRES EN LA BIBLIA: PRISCILA

Por Ester Martínez Vera - *Psicóloga*



Quizás estés pensando: “Ups! – esta vez Ester se ha equivocado –. No tenemos ninguna evidencia bíblica de que Priscila fuese madre”. Seguramente tienes razón, porque la Biblia no nos dice que Priscila tuviera hijos, pero no me

he equivocado al escribir sobre esta mujer, adjudicándole la categoría de madre, por la sencilla razón de que la Biblia también nos habla de “Madres en Israel” como, por ejemplo, el caso famoso de Débora, que leemos en Jueces 5:7 y de la que escribimos en un número anterior.

Pienso que, efectivamente, Priscila fue también “madre en Israel” en el sentido de que ella ayudó y cuidó a distintas personas en su crecimiento espiritual.

De esta mujer creo que podremos extraer unos principios que nos podrán ayudar en nuestro “ministerio”, tanto en el hogar de nuestra familia como en el “hogar” de nuestra iglesia local.

## PRISCILA Y APOLOS

Aquel sábado (día de reposo de los judíos) Priscila, como siempre, al lado de su marido Aquila, fue a la sinagoga de Éfeso (Hechos 17:24-28). Sin duda iba para adorar al “Señor del cielo y de la tierra” como frecuentemente los judíos hablaban de su Creador, y, también iban allí, para ayudar a cualquiera que quisiera crecer en su fe y devoción al Señor; tarea “doble” que, realmente, todos deberíamos realizar cada vez que acudimos a nuestra iglesia local: **Adorar** a nuestro Redentor y **ayudar** a nuestros “compañeros de viaje”.

Pero aquel día iba a ser diferente para Priscila. -¡Qué bueno sería esperar que cada domingo fuese una oportunidad para disfrutar, de nue-

vo, de algún matiz diferente, al volver a asombrarnos de la grandeza del amor inquebrantable y cuidado constante de nuestro Padre Celestial!-.

Ese día acudió también a aquella reunión un joven “fervoroso” (25) que “enseñaba diligentemente” (25).

Evidentemente, la predicación conmovió a los asistentes, puesto que era “poderoso en las Escrituras” (24). Pero Priscila y Aquila se dieron cuenta de que le faltaba algo. No es que su predicación fuese errónea, sino que, simplemente, era incompleta.

Lo mencionado nos deja claras dos cosas: **¡¡Estaban atentos a la predicación!!** A veces, temo que un cierto número de personas, en nuestras iglesias, realmente no están muy atentos durante la predicación. Y, sinceramente, me da más temor (y una profunda tristeza) cuando se presta todavía menos atención a la parte del culto que es totalmente inspirada por Dios mismo: La lectura Bíblica que es, sin duda, la única parte que sabemos que es real y totalmente inspirada. El resto del culto nos puede inspirar, pero no está en la misma categoría. ¿Estás de acuerdo conmigo? ¡Entonces, el domingo próximo...!

No cabe duda, Priscila y Aquila pusieron en práctica lo que hicieron también los creyentes de Berea; nos dicen las Escrituras que: “Éstos eran más nobles que los que estaban en Tesalónica, pues recibieron la palabra con toda solicitud, escudriñando cada día para ver si estas cosas eran así” (Hechos 17:11). ¡Bien haríamos en practicar la escucha atenta en cada culto!

**¡¡Quisieron ayudar!!** Al darse cuenta de que al joven predicador le faltaba más enseñanza,



tomaron cartas en el asunto, y Priscila, como “madre en Israel”, juntamente con su esposo, “le tomaron aparte y le expusieron más exactamente el camino de Dios” (26). Pero tomos nota de un aspecto de fundamental importancia, y que se encuentra en las primeras tres palabras: “Le tomaron aparte”. Como cualquier madre, no quiso avergonzar a Apolos en público, corrigiéndole delante de todos. **Las “madres en Israel” enseñan, pero en el lugar más adecuado para el crecimiento espiritual de los demás, e intentando no hacer nunca daño.**

¿Puedes ayudar a otro a crecer en su conocimiento del Señor? Pide al Señor que te dé las oportunidades para poder hacerlo con la humildad que caracterizó a Priscila y también a Jesús. Pero, hago una pregunta: ¿Cómo es que Priscila (y Aquila) supieron “*más exactamente el camino del Señor*”? Quizás encontramos la respuesta en el siguiente párrafo.

#### PRISCILA Y EL APÓSTOL PABLO

Encontramos que cuando Pablo llegó a Corinto (unos cuantos años antes del episodio descrito arriba) “*encontró a unos judíos recién llegados de Roma (como refugiados) y Pablo fue para visitarles*” (una traducción libre de Hechos 18:2). Probablemente Pablo tenía tres motivos para ese viaje:

Para **animarlos**, al estar sufriendo su destierro; Para **evangelizar**, como normalmente hacía el apóstol en cada momento y, especialmente, al llegar a una nueva ciudad; Para **buscar un trabajo**. Como es sabido, cada rabino hebreo también tenía que aprender un “oficio” manual, y el texto nos dice que Aquila y Priscila eran “hacedores de tiendas (carpas)”, y Pablo también. Sin duda, el trabajar juntos les dio mucho tiempo y la oportunidad de hablar de lo que realmente era importante: El evangelio de Dios. Pero para nuestra consideración hoy, me interesa también destacar las cuatro palabras del versículo 3: “*se quedó con ellos*”. Sin duda, tener otras manos en el negocio les habrá venido bien al matrimonio, pero seguro que ¡le tocó a Priscila actuar como anfitriona! Y, de nuevo, “*como madre en Israel*”, y en este caso fue dando cobijo al mismo gran apóstol. ¿Ella sa-

bía quién era de verdad y quién iba a ser aquel gran hombre? O ¿fue más bien de acuerdo con su carácter porque era una mujer hospitalaria? Sea como sea, sabemos que la hospitalidad es una grandísima ayuda en el ministerio de cada “*madre*” en el “*cuerpo de Cristo*”. Tantos jóvenes españoles (hace años) que se tenían que desplazar y salir de sus casas para ir al servicio militar, encontraron “*madres*” en sus lugares de destino. Pero ¿hoy? ¿Hemos olvidado ese gran ministerio? Priscila seguro que encontró bendición sin límite al ejercer ese don... Y tú y yo también podemos ser bendecidas si lo ejercitamos con alegría y generosidad.

#### PRISCILA Y AQUILA


Y ¿qué podemos decir de su marido, Aquila? Seguro que él también estaba dentro del círculo del ministerio de Priscila. Se ha rumoreado que quizás fuera él el escritor de la carta a los Hebreos (¡jal llegar al cielo podemos preguntarle sobre este asunto!). De todos modos, es seguro que él tuvo una parte muy importante, en el apoyo del ministerio de su mujer; es interesante notar que el nombre de Priscila aparece antes que el de su marido, ¿destacando, quizás, su don en la enseñanza?

**Lo que sí es importante destacar es el ejemplo del matrimonio y de su hogar.** Seguro que Priscila habrá cuidado también este aspecto en

su peregrinar y cambiar de casa.

Sabemos este dato, puesto que la Biblia nos informa que encontramos a esta pareja en distintas ciudades. Escribiendo desde Corinto, Pablo envía saludos a la iglesia en Roma, y hablando de este matrimonio dice: “*a las cuales no sólo yo doy gracias, sino también todas las iglesias de los gentiles*”, y a continuación

envía sus saludos “a la iglesia en su casa” (Ro. 16:4-5). Además, no fue simplemente su ministerio hacia el final de su vida, sino que, desde “el principio”, Pablo, estando en Éfeso, les menciona al escribir a la iglesia en Corinto: “Las iglesias de Asia os saludan. Aquila y Priscila, con la iglesia que está en su casa, os saludan mucho en el Señor.” (1 Co. 16:19). **Seguro que se habían ganado, trabajando mucho, esta fantástica reputación.** No cabe la menor duda, por lo tanto, de que Priscila pueda considerarse como “Madre en Israel”.

¿Qué te parece? 

¿Puedes ayudar a otro a crecer en su conocimiento del Señor?

# Decisiones acertadas

Por Miriam M. Córdoba de Urquiza



**L**a historia de Ana, que se narra en el primer libro de Samuel capítulo 1, es realmente conmovedora. Esta mujer anhelaba ser madre, pero Dios no se lo había concedido. Esta condición de esterilidad recibía el menosprecio del pueblo, ya que se creía que su condición se debía a una maldición. Ana lloraba constantemente por esto; se enfermó y no quería ni comer. Con el tiempo, esta situación le afectó de tal manera, que la llevó a la depresión. Sabemos que las personas que atraviesan por depresión, muchas veces están embargadas por una profunda tristeza; generalmente se guardan de salir al exterior y relacionarse con otras personas; pasan mucho tiempo en cama. A pesar de recibir el consuelo y apoyo de su esposo, el dolor de Ana no menguaba. Sin embargo, *tomó decisiones* que le permitieron dar un giro total a su triste historia.

En primer lugar, se **levantó**, resuelta; realizó un viaje de unos 50 kilómetros a un lugar llamado Silo, donde estaba ubicado el templo. Iba buscando a quien de verdad podía hacer algo por ella. Seguramente, esta decisión es la que más cuesta. Recuerdo en este momento el episodio del hijo pródigo narrado en Lucas 15:18 al 20: **"Me levantaré e iré a mi padre, y le diré: Padre, he pecado contra el cielo y contra ti. Ya no soy digno de ser llamado tu hijo; hazme como a uno de tus jornaleros. Y levantándose, vino a su padre. Y cuando aún estaba lejos, lo vio su padre, y fue movido a misericordia, y corrió, y se echó sobre su cuello, y le besó"**. No sólo hay que pensarlo, sino hacerlo.

Una vez en el templo, **decidió derramar su corazón ante Dios**; la Biblia nos dice que se postuló y con amargura de alma oró al Señor, y en medio de su angustia se comprometió diciendo: Señor todopoderoso, si te dignas mirar la desdicha de esta sierva tuya y, si en vez de olvidarme,

te acuerdas de mí y me concedes un hijo varón, yo te lo entregaré para toda su vida. Por último, cuando terminó la oración, ella se fue por su camino, y **comió y no estuvo más triste**.

Sabes amiga, mirarnos en el espejo de esta mujer de la antigüedad tal vez nos ayude a tomar sabias decisiones frente a las situaciones difíciles que se nos presentan en la vida.


Debemos aprender a depositar en el Señor nuestras preocupaciones.

"Echando toda vuestra ansiedad sobre Él, porque Él tiene cuidado de vosotros" (1 Pedro 5:7).

Muchas veces oramos para que Dios tome el control de alguna situación, ya sea de salud, financiera, familiar o de cualquier índole, y nos desahogamos, pedimos a nuestro Dios que tome cartas en el asunto y rogamus por su intervención; pero al terminar la oración nos levantamos y seguimos

llevando la carga que minutos antes se suponía habíamos dejado en sus manos... Seguimos con la preocupación a cuestas y, por tanto, la aflicción y la tristeza no desaparecen.

El final de esta historia lo conocemos: a su tiempo, Ana concibió a Samuel, quien fue dedicado a Dios y llegó a ser un gran profeta. La respuesta a su petición no llegó enseguida, pero su estado de ánimo sí cambió inmediatamente, porque estaba convencida de que de ahí en adelante no dependía de ella, sino del Señor.

Amiga, no sé cuál es el dolor que aqueja tu corazón, la preocupación que te desvela por las noches, o la angustia que inunda tu ser, pero lo que sí sé, es que el Señor está a tu puerta. Depende de ti que cambie la situación. **"Fíate de Jehová de todo tu corazón, y no te apoyes en tu propia prudencia. Reconócelo en todos tus caminos, y él enderezará tus veredas"** (Proverbios 3:5-6). 

¿Sabes tomar sabias decisiones frente a las situaciones difíciles de la vida?



## *El plan de Dios*



Rasgo sublime e inaudito  
cual no registra la historia:  
que el bendito Rey de gloria  
deponga su realeza  
y venga para morir,  
naciendo en suma pobreza,  
es lo que el hombre finito  
jamás podrá concebir.

Es un hecho que conmueve  
no tan sólo a los mortales,  
pues los seres celestiales  
se asombran al contemplar  
el descenso de la gloria  
a este miserable suelo,  
del que es segunda persona  
de la Santa Trinidad.

Sin embargo, condesciende  
con las pobres criaturas,  
y se humilla hasta un pesebre  
de un mísero mesón,  
con el fin deliberado  
de gustar sus amarguras  
a trueque de las dulzuras  
que abandona en su Mansión.

¡Glorioso plan concebido  
sólo en la mente de Dios!  
que fielmente fue cumplido  
por el Hijo de Su amor.  
Plan que comienza en Belén,  
do nace el tierno Jesús,  
y que, de forma cruel,  
se ha consumado en la cruz.



# ADORNAR LA DOCTRINA DE DIOS

Por Pilar López de Corral



La doctrina es la enseñanza de parte de Dios, y acerca de Dios, que nos lleva a la gloria de Dios.

La enseñanza apostólica abunda en la necesidad de cimentar nuestra salvación sobre el fundamento seguro y sólido de la verdadera enseñanza del Evangelio de Cristo, y de ser guiadas y edificadas en él.

Después de que Jesús terminase de enseñar el llamado *Sermón del Monte*, Mateo recoge en su evangelio que **la gente se admiraba de su doctrina; porque les enseñaba como quien tiene autoridad...** (Mt. 7:28). La autoridad de la enseñanza de Jesús no provenía de maestros humanos, sino de su Padre. Jesús declaró a sus discípulos: **“...la palabra que habéis oído no es mía, sino del Padre que me envió”** (Jn.14:24). Anteriormente, los discípulos habían declarado: **“...tú tienes palabras de vida eterna”** (Jn. 6:68).

La práctica sobresaliente de la iglesia primitiva en sus comienzos era que **“perseveraban en la doctrina de los apóstoles, en la comunión unos con otros, en el partimiento del pan y en las oraciones”** (Hch. 2:42). El concilio de los judíos acusó a Pedro y a Juan de **“...llenar a Jerusalén de su doctrina...”** (Hch. 5:28). En su despedida de los ancianos de Éfeso, Pablo les encomienda **“... a Dios, y a la palabra de su gracia, que tiene poder para sobreedificaros y daros herencia con los santificados”** (Hch. 20:32).

El apóstol Pablo hizo esta descriptiva declaración acerca del Evangelio: **“es poder de Dios para salvación a todo aquel que cree”** (Ro. 1:16).

¿Qué sucede hoy a las iglesias en general? Hemos perdido el poder de vivir vidas piadosas y santas. El mundo, con su sistema engañoso,

está invadiendo nuestra forma de pensar y de vivir, amoldándonos a sus doctrinas falsas y erróneas, doctrinas que no niegan la religión, sino que la practican y la expanden como verdadera.

Cuando descartamos la enseñanza de la Palabra de Dios, en cualquier área de nuestra vida, estamos dando lugar a que “otras” falsas doctrinas ocupen su lugar, y así van contaminando nuestra forma de pensar y de vivir. Esta manera de vivir trae descrédito al Evangelio, debilita nuestro testimonio y nos hace pecar contra Dios.

Pablo escribe a Tito, su hijo en la fe y colaborador en el ministerio de la enseñanza, diciéndole: **“Pero tú habla lo que está de acuerdo con la sana doctrina”** (Tit. 2:1).

Y a continuación le da instrucciones para los diferentes grupos en edad de la iglesia, para que sepan cómo conducirse y servir a otros. A los ancianos (en años) manda **“que sean sobrios, serios, prudentes, sanos en la fe, en el amor, en la paciencia.**

**Las ancianas asimismo sean reverentes en su porte; no calumniadoras, no esclavas del vino, maestras del bien; que enseñen a las mujeres jóvenes a amar a sus maridos y a sus hijos, a ser prudentes, castas, cuidadosas de su casa, buenas, sujetas a sus maridos, para que la palabra de Dios no sea blasfemada”** (Tt. 2:1-5).

El siguiente grupo son los jóvenes mayores de doce años: **“Exhorta asimismo a los jóvenes a que sean prudentes; presentándote tú en todo como ejemplo de buenas obras; en la enseñanza mostrando integridad, seriedad, palabra sana e irreprochable, de modo que el adversario (opositor) se avergüence, y no tenga nada malo que decir de vosotros”** (Tt. 2:6-8).

El tercer grupo concierne a los siervos (hoy empleados): **“Exhorta a los siervos a que se**

*sujeten a sus amos, que agraden en todo, que no sean respondones; no defraudando, sino mostrándose fieles en todo, para que en todo adornen la doctrina de Dios nuestro Salvador”* (Tt. 2:9-10).

Tres palabras brillan en estos tres párrafos: **blasfemada, avergüence y adornen.**

Y cada una de ellas resulta del testimonio piadoso o pecaminoso, de cada hija/o de Dios. No podemos proclamar las benditas verdades del evangelio de Cristo, su perdón, y no practicarlo con generosidad, como somos llamadas a hacerlo: **“Sed benignos unos con otros, misericordiosos, perdonándoos unos a otros, como Dios también os perdonó a vosotros en Cristo”** (Ef. 4:32).

Nos encanta hablar a otros del profundo y grande amor de Dios, pero en muchas ocasiones cerramos nuestro corazón y ojos a las necesidades de las personas que nos rodean, y que no siempre son de dinero; a veces hay otras carencias más profundas y dolorosas, como la soledad, el amor cristiano, un acompañamiento, una ayuda en alguna necesidad... Santiago dice: **“Y al que sabe hacer lo bueno y no lo hace, le es pecado”** (Stg. 4:17).

Enseñar a otros que Dios tiene poder para librarnos del pecado, pero que nuestros hijos, amigos o vecinos vean que mentimos, calumniamos o criticamos y juzgamos a otros... En lugar de ver la obra del evangelio en nuestra vida, lo que aprecian es la hipocresía que hay en nosotros, al contradecir con nuestro comportamiento lo que nuestras palabras afirman, llevándoles a blasfemar contra el evangelio y contra Dios mismo.

Pablo acusó a los judíos de ser de tropiezo a los gentiles, por enseñar una cosa y vivir otra. **“Tú que enseñas a otro, ¿no te enseñas a ti mis-**

**mo? Tú que predicas que no se ha de hurtar, ¿hurtas?... Tú que te jactas de la ley, ¿con infracción de la ley deshonras a Dios? Como está escrito, el nombre de Dios es blasfemado entre los gentiles por causa de vosotros”** (Ro. 2:21-24).


¡Qué acusación tan dura, y qué descrédito para el testimonio de quienes fueron llamados a glorificar a Dios!

Hoy, igual que entonces, el mundo nos observa, para tener ocasión de desacreditar el evangelio que predicamos. Por lo cual, la Palabra nos exhorta insistentemente a vivir según su enseñanza, para que en aquello de lo que nos acusan sean avergonzados en el día en que sean juzgados, y nosotras seamos halladas fieles al llamado del evangelio.

El estudio de la Palabra y la gran misericordia que Dios nuestro Padre nos ha mostrado en su Hijo, mueven nuestro corazón y voluntad a honrarle y a glorificarle, en medio de un mundo incrédulo y hostil a su evangelio.

El buen obrar cristiano comienza en nuestro hogar, nuestro marido e hijos deben ser los primeros impactados por nuestra obediencia y compromiso con la enseñanza de la Palabra; este es el mejor método para evangelizarlos y traerles a la salva-

ción por medio de Cristo. Nuestro hogar es el lugar más difícil para vivir y mostrar la vida cristiana con fidelidad y humildad, sin embargo, es por donde debemos comenzar, y lo que da más valor y credibilidad a nuestro testimonio fuera del hogar.

**“Palabra fiel es esta, y en estas cosas quiero que insistas con firmeza, para que los que creen en Dios procuren ocuparse en buenas obras. Estas cosas son buenas y útiles a los hombres”** (Tito 3:8). 



## *¿Estamos contradiciendo con nuestro comportamiento lo que nuestras palabras afirman?*

# LA DISCAPACIDAD: ENSEÑANZA BÍBLICA II

Por Verónica Santos Rivas  
(Maestra en Educación Especial)



Te has preguntado cuáles son esos pequeños en el reino de los cielos? ¿Alguna vez pensaste en la expresión de Jesús: “dejen a los niños venir a mí...”? ÉL no dijo un tipo de niño, sino ¡dejen a **los niños** venir a mí!

Jesús nos enseñó dos grandes mandamientos. Él dijo: **El Señor nuestro Dios, el Señor uno es. Y amarás al Señor tu Dios con todo tu corazón, y con toda tu alma, y con toda tu mente y con todas tus fuerzas. Este es el primero y grande mandamiento.** E inmediatamente nos incluye el siguiente: **Y el segundo es semejante: Amarás a tu prójimo como a ti mismo** (Marcos 12:30-31). Entonces el primer desafío del maestro de escuela bíblica es **amar al niño que llega al aula.**

Amemos a los niños; existe una barrera que nos limita, sea por inseguridad, miedo, desconocimiento... Amemos a **todos** los niños. Muchas familias se acercarán a la iglesia, si ella se transformase en un lugar de acogida para sus hijos. Debemos ser prácticos, físicos e incluso intencionales.

## Algunos consejos prácticos para la enseñanza:

- Es importante estar atento a que otros niños puedan molestar, reírse o hacer algún tipo de discriminación por la condición del niño. Haremos bien en presentar al niño, decir su nombre; si el grupo está conformado por chicos en edad escolar, no tengamos temor a decir que este compañero necesita del amor y ayuda de todos. Explicar que quizás no logre una atención como todos, y/o precise ayuda. También animarles a felicitarlo e incluso aplaudirlo si logra

cosas como pintar, señalar o decir un texto corto. Estamos enseñando empatía y solidaridad.

- En el caso de un niño/a con parálisis cerebral, es bueno contar con un apoyo para ayudarlo en el desplazamiento, comunicación, desbordes físicos, etc. Muchas veces el compromiso es motriz, pero entienden, escuchan, pueden reír. Entonces, démosle la oportunidad de ver imágenes, escuchar, aplaudir; solo el Señor sabe todo lo que pasa por su cerebro. En Jeremías 17:10, el Señor nos dice que Él **escudriña el corazón, y prueba los pensamientos.** Sólo Él sabe cada pensamiento de estos niños. Confiemos en que Él tiene cuidado de ellos, y pídele dirección.

- Brindar tiempos de descanso entre una y/u otra actividad. Promoviendo siempre la atención y memoria. Es muy probable en niños con síndrome de Down, o TDAH, que precisen tiempos especiales; no los mantenga en quietud, más bien hágalos partícipes activos para evitar que su atención se esfume y salgan corriendo de un lado a otro. También tengan actividades extras (puzles, memoria, colorear, completar, etc.), actividades que le ayuden a fijar la atención. Puede usar un reforzador de atención. Por ejemplo: Luego de la historia bíblica, ¡habrá una sorpresa! Recuerde cumplir, pero evite cualquier tipo de amenaza. Recuerde que no es un mal chico, sino que su nivel de atención está afectado.

- Evitar críticas a la familia; ya viven mucho descargo en la educación formal. Evite decir estas palabras: Su hijo no aprende; no tiene sentido que esté aquí en la escuela.

- No es necesario estar preparados para trabajar con niños en situación de discapacidad, pero sí es preciso que tengan el deseo de hacerlo.

- Utilice lecciones bíblicas que incluyan teatro, manualidades, con sonidos, etc. Es importante apuntar, estimular todo lo relacionado a lo sensorial; la vía de aprendizaje no será la misma que en los demás pequeños. Tenemos el gran ejemplo de nuestro maestro Jesús. Él habla a multitudes a través de parábolas, para que ellos entendieran; muchos eran personas con poca educación, o personas con limitaciones económicas, así que les hablaba relacionando su entorno, utilizando los elementos que allí tenían a mano. En la discapacidad es algo similar; no tenemos muchos recursos pero sabemos que ellos son visuales, táctiles, sensoriales, así que usemos esto para preparar nuestras clases bíblicas.

- Sea muy claro en temas como la oración. Es un concepto abstracto pero que, en la práctica, ellos aprenden imitando. Ore con ellos, ore por ellos, **exprese una actitud de adoración**. Ore por sus familias, por su salud, etc.

- Esté dispuesto a predicarle el evangelio con imágenes, pocas palabras y mucha oración; a mostrar ilustraciones opuestas, como el cielo y el infierno, y explicar lo que cada uno dice de ellos; a mostrar el amor de DIOS al mundo (usar ilustraciones), hasta llegar al niño: pon su foto, su nombre, y señala en la imagen su corazón... el corazón de todos tiene pecado; explicar que el pecado nos separa, nos aleja de Dios, que incluso los niños con discapacidad tienen pecado (todo esto será de acuerdo a lo que el niño llegue a comprender o aprender). Invítenle a que su corazón le pertenezca a Dios; mostrarle lo que Jesús hizo en la cruz, por amor a

él. Será un desafío, pero habrá gozo en el cielo por un pecador que se arrepiente (Lucas 15:1). Muchos niños toman, por su salud, medicamentos; saben desde pequeños qué son, para qué sirven... podemos decirles que el remedio o "medicamento" de Dios para nuestros pecados, es Jesús (Romanos 6:23).

- Te sugiero que tengas un librito especial con imágenes, palabras claras de unión, y puedas usarlo en forma individual.



## Dios te escogió a ti para llenar la mochilita de su corazón de Su Palabra, y atraerlo para Su reino

- Un gran secreto para cualquier niño, es que debemos poner nuestro foco en aquello en lo que son buenos; ahí es donde está su talento, al talento lo alimentas o lo matas. Debemos aceptar al niño como es hoy, con las cualidades y su realidad. Muchos de nuestros niños no serán escritores, ingenieros, doctores... debemos apreciar lo que Dios les dio, cómo los hizo, maravillosamente imperfectos, ¡como son! Dios nos dice a ti y a mí: **Mas vosotros sois linaje escogido, real sacerdocio, nación santa, pueblo adquirido por Dios, para que anunciéis las virtudes de aquel que os llamó de las ti-**

**nieblas a su luz admirable...** ¡nuestros niños son maravillosos! Debo ver el potencial en sus vidas; entonces, detén tu mirada en él, ¿qué tiene bueno? ¿qué le gusta? ¿qué lo pone contento? De este modo, no verás una discapacidad, no verás barreras, empezarás a ver un potencial... y Dios te escogió a ti para llenar la mochilita de su corazón de Su Palabra, y atraerlo para Su reino.

- Permanezcamos tranquilas si no vemos un fruto de inmediato. Ocupémonos de la semillita plantada; reguémosla, cuidémosla, nosotros solo somos los sembradores, el crecimiento lo dará el Señor.

# LA LUZ DE LA VIDA

Por Raquel Vázquez de Campilongo

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



Nuestra amada Raquel nos ha dejado para gozar de la luz de Dios en toda su fuerza. Pero nos regala este último artículo inédito que nos mueve el corazón. ¡Gracias, Raquel!



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

¿Cuál es la razón para vivir? ¿Cuál es la forma correcta de hacerlo? Sin la luz de Dios, es imposible saberlo.

Buscaremos filosofías humanas inconsistentes y huecas que nos conducirán a la perdición; estas son pergeñadas por el príncipe de este mundo, Satanás, que quiere que nadie salga de las tinieblas de su reino.

Jesús dijo: “Yo, la luz, he venido al mundo, para que todo aquel que cree en mí no permanezca en tinieblas” (Jn.12:46).

La vida que Dios nos llama a vivir no es estática, como tampoco lo es la “vida” en las tinieblas. En esta promesa que consideramos, Jesús dice: “el que me sigue no **andará** en tinieblas”. Una vez rescatadas, vamos a andar siguiendo la luz.

¡Cuántas cosas recibimos de este mundo, en las cuales Satanás está involucrado! En la televisión o en las otras pantallas (usadas últimamente en forma intensiva): pensamientos escritos o reportajes a personas

con ideas impías; películas o series con valores que nada tienen que ver con los valores de Dios. En el estudio secular, libros con filosofías dadas por “grandes autores”, que solo producen oscuridad y confusión, si no son contrastadas y contestadas con la verdad de Su Palabra.

Si nuestro andar no está cerca de Jesús, estamos perdidas. Las que somos de Cristo debemos tener la lámpara de Su Palabra encendida permanentemente, y aplicarla en toda ocasión de nuestra vida.

Decíamos anteriormente que el andar en el reino de las tinieblas tampoco es estático. Alimentarse y “amar más las tinieblas que la luz” es rechazar a Cristo y aceptar los valores de Satanás. “Una de las terribles propiedades del pecado es el poder de esconder su verdadero carácter; y la ceguera aumenta según la proporción de nuestra familiaridad con el pecado” (D.D.M. 25/7/2015).

Debemos decidir voluntariamente rechazar el camino de pecado y seguir a Jesús. Es muy gráfico el ejemplo de los bichitos que encontramos cuando levantamos una piedra o un ladrillo en el jardín: estos huyen despavoridos al ser iluminados por el sol. **Muchas personas rechazan el verse tal**



## EL MUNDO NECESITA QUE REFLEJEMOS LA VERDAD EN EL DIARIO VIVIR

**cual Dios las ve, y prefieren esconderse y hacer su vida, como si se pudiera huir de Dios (Sal.139:7-12).**

Dios nos manda a cada una de las que somos sus hijas a ser luz en el mundo, porque ella será el reflejo de nuestra comunión con Dios. El libre albedrío que Dios nos dio, nos permite elegir dónde andar, pero las consecuencias de nuestra elección serán: muerte eterna o vida eterna. “El que dice que permanece en él, debe andar como él anduvo” (1Jn.2:6).

Me viene a la memoria en estos momentos uno de nuestros tradicionales himnos: *“Para andar con Jesús no hay sendero mejor que guardar sus mandatos de amor / Obedientes a Él siempre habremos de ser, y tendremos de Cristo el poder / Obedecer y confiar en Jesús es la senda marcada para andar en la luz”.*

Obedecer y confiar, son los dos puntos clave en la vida cristiana. **Obedecer**, porque Él conoce el camino y sabe cómo debemos conducirnos para llegar a la meta sin tantas heridas del enemigo.

El **Salmo 119:9** menciona especialmente cómo puede alguien que recién empieza a andar en la vida, mantener limpio su camino: “¿Con qué limpiaré el joven su camino? Con guardar tu palabra”. Pero siempre estamos a tiempo mientras hay vida, de apropiarnos de la Palabra y sacar de nuestra vida aquellas cosas que no agradan a Dios.


Su Palabra es la lámpara que nos muestra todo aquello que nuestros ojos nublados por el pecado no pueden ver. Muchos piensan que los mandamientos de Dios quitan libertad, pero es todo lo contrario; el salmista lo había entendido perfectamente y decía: “Y andaré en libertad, porque busqué tus mandamientos” (Sal.119:45).

Y **confiar**, la confianza en Dios se basa fundamentalmente en que su Palabra es verdad y se cumple, por lo tanto, todas sus promesas, son nuestra esperanza cierta (2Co.1.20). Nuestras vidas, cuando van siendo perfeccionadas en el temor de Dios, son “como la luz de la aurora, que va en aumento hasta que el día es perfecto”. El mundo necesita que reflejemos la verdad en el diario vivir.

**Hoy existe mucha maldad, pero cuando no haya ningún referente que ilumine tanta oscuridad, porque los suyos habremos sido arrebatados al cielo, la maldad será sin topes, nadie podrá ver el camino de la salvación.**

Sabemos que la naturaleza de la luz es brillar; si se apaga o cubre, deja de ser luz. Así las que somos hijas de Dios, debemos brillar con esa luz que se nos ha dado.

Siempre recuerdo un coro que cuando era niña cantábamos en la Escuela Dominical haciendo los ademanes como sosteniendo una vela que decía: “Esta lucecita mía la dejaré brillar...no dejaré que el diablo (y soplabamos nuestra figurada vela); la dejaré brillar, brillará, brillará, brillará...”. No entendíamos totalmente el significado profundo de esa luz que no debía apagarse, pero sí que teníamos algo precioso que Dios nos había dado y no debíamos permitir que el diablo lo arruinara.

¿Tenemos la misma conciencia ahora, siendo adultas? ¿Dejaremos nuestra luz brillar más y más, guiando a otros a Dios? **¡Oh Señor, perdónanos porque muchas veces fallamos! Ayúdanos a ser llenas de tu Espíritu y a manifestar nuestra nueva naturaleza.** 



Con los ágiles aletazos de la imaginación, aterrizo cinco siglos atrás, un domingo de 1560, en un lugar de Sevilla, cuya nefasta fama no recordaría ahora tristemente, de no haberse cometido en él las atrocidades que, en los dominios de Felipe II, donde “nunca se puso el sol”, se consintieron.

Cuando llegan a este lado del Guadalquivir, quiero acompañar, siempre en alas del pensamiento, a la procesión que, tempranito, ha emprendido la marcha desde la cárcel, Castillo de Triana, hacia la Plaza de San Francisco, donde se celebrará un auto de fe. Sentenciarán a morir quemados a un grupo de hombres y mujeres que, dejando el “culto extraño” seguido por los cristianos a partir del momento en que el mundo se infiltró en la iglesia (siglo III), yendo a los fundamentos establecidos en los Evangelios, go-

ya y denunciar a otros reformados! **Poniéndose el sol, partirán con su Salvador hombres y mujeres de los cuales el mundo no es digno.**

En la Plaza los sitúan en lugar bien visible en el tablado levantado. ¡Qué enorme gentío! Saltimbanquis, vendedores ambulantes pregonando su mercancía, y olor a apetitosas golosinas, dan un aire festivo al espectáculo. La gente ha madrugado para no perder detalle. Inquisidores, autoridades, miembros de la realeza y la aristocracia, ocupan las tribunas. Su presencia y la solemnidad con que se desarrolla el acto impresionan. Es lo pretendido “para que se aparten del mal”.

Para impedirles testificar, amordazan a los condenados. Leen las sentencias, celebran una misa, y con un severo sermón quieren inducirles a retractarse.

El proceso se alarga pesadamente. Atardece. Los llevan al quemadero en burros, pero al

# María Gómez

## Más que vencedora

Por Gloria Rodríguez Ualduieso

zosamente se inclinaron por las enseñanzas de la verdadera, eterna, inerrable Palabra de Dios, predicada por los Reformadores.

¡Aparecen sobre el puente de barcas!

Dispuesta a presenciar el injusto juicio al que jamás hubiera osado asistir, sigo al cortejo formado por los reos, la Santa Inquisición, un juez, notarios, secretarios, abogados, alguaciles... y “familiares”, especie de policía, empeñada en rebuscar y llevar a la hoguera a cuantos se atreven a contradecir sus extraviadas creencias.

El “hereje” viste un sambenito con figuras demoníacas, su “eterna compañía” si no se arrepiente de su “error”. Un cucurucho le da un aspecto grotesco. A su paso le insultan y apedrean, mientras es azotado. ¡Cuánto lo han debilitado los tormentos para obligarle a renunciar a su fe

revés, para mayor humillación, y maltratados como antes.

“¿Aquellas mujeres?”. “Son -me responden tristemente-: María Gómez, sus hijas Elvira, Teresa y Lucía, y su hermana, Leonor”.

Junto a los postes donde serán atadas, Lucía, oída su sentencia, se arrodilla ante madre y tía. Hablan. Las cinco se abrazan estrechamente.

**Gracias al sacerdote Francisco Zafra, que convencido de la Verdad del Evangelio, lo ha predicado fielmente, muchos han creído en Cristo como único y suficiente Salvador.** María Gómez y familia, entre ellos. Viuda de un boticario, perteneció a las beatas, grupo de mujeres piadosas dedicadas a las buenas obras.

María enfermó mentalmente, y el predicador la atendió en su casa; pero un día se escapó y denunció a los convertidos. Se libraron porque él atribuyó el hecho a la demencia de María. Era

de suponer que, en su sano juicio, jamás habría cometido tamaño desatino. Recuperada la razón, María lamentó profundamente su torpeza. Familia y congregación la acogieron con alegría, y, como antes, siguió fielmente al Señor. Pero... los astutos enemigos seguían investigando. La primera arrestada fue Lucía, quien, pese a los tormentos, ni negó su fe ni denunció a los creyentes. Entonces... ¡genial idea! El inquisidor la hizo llevar frecuentemente a la sala de audiencias donde, con palabras suaves, fingió compadecerla.

Viéndola ya en sus garras, se mostró interesado en ayudar a su familia, contra quien había muchas denuncias, para evitarles la hoguera; pero necesitaba saber, en cuanto a la fe, qué pensaban. Ella, ¡paloma incauta!, respondió: “Creen, como yo, que ninguna condenación hay para los que están en Cristo Jesús”. ¡Se acabó! Al día siguiente, ante los jueces, repitiendo sus palabras, el furioso inquisidor le preguntó si no era todo eso cuanto ella le había dicho. Un desmayado “sí”, salió de su boca.

¡Con ella morirán sus hermanas, madre y tía! Arrodillada ante estas dos últimas, Lucía dice: “¡Perdonadme por ser culpable de vuestra desgracia! ¡Y gracias por llevarme al Señor, mi Salvador, por quien ahora voy gozosa a la muerte!”.


La tía le responde dulcemente: **“No, hija mía, no vamos a la muerte, sino a la vida eterna que, por la gracia de Dios en Cristo, estamos seguras de recibir”**. ¡Los inquisidores las contemplan boquiabiertos! Separadas y atadas a los postes, colocan la leña a su alrededor...

Volviendo a mi realidad, pienso en cómo se ha querido correr un tupido velo sobre este horrible trecho de la Historia, en que dominó la “Santa Inquisición”. Pero -aparte de lo que consta en los divinos archivos-, los documentos y el boca a oreja que nadie pudo callar, revelan los disparates que, en nombre de la religión, mantuvieron a multitudes sometidas al miedo durante varios siglos en los vastos dominios de nuestros “cristianos” reyes.

Tal como los judíos incrédulos llamaron herejía al Camino, según el cual Pablo servía a Dios, así dijeron los inquisidores de lo que, como él, comenzó a predicarse en el siglo XVI, gracias a que los Reformadores, satisfecha su sed de Dios en las Sagradas Escrituras, las liberaron como a aves de sus jaulas, para saciar a otros muchos sedientos -¡que los había!-; la mayoría gente ilustre, a cuyos autos de fe acudía el pueblo con mayor expectación.

Es triste que el género humano, ¡al que pertenecemos!, llegue a estos extremos de maldad. Pero está escrito: “Engañoso es el corazón (...) y perverso” (Jer.17:9). De ahí la necesidad de que el Justo muriera por los injustos, abriéndonos así el camino hasta Dios, a quien, sin Su sacrificio, habría sido imposible llegar. Y, ¡qué maravillosa gracia! De nuestra parte, sólo la fe (Romanos 5:1).

Por eso, cierta religiosa de la época, saciada su sed de Dios con la deliciosa Verdad revelada por nuestro Señor, comentaba gozosa: “¡Es todo tan dulce ahora, tan suave...!”. Quiso compartir su magnífico hallazgo, y... lo pagó con la hoguera.

Aunque morir pareciera su derrota, **los “herejes” triunfaron siendo fieles a su Salvador**. Como dijera Nabucodonosor de Sadrac, Mesac y Abed-nego, siervos del Dios Altísimo, “entregaron sus cuerpos antes que servir y adorar a otro dios que su Dios” (Dn.3:28). Prueba difícil que tiene por recompensa la prometida por el Señor a los que, como los cristianos de Esmirna, le son fieles hasta la muerte: ¡La corona de la vida! (Ap.2:10).  
¿Habrá algo mejor? 



Los Reformadores,  
satisfecha su  
sed de Dios en las  
Sagradas Escrituras,  
las liberaron como a  
aves de sus jaulas,  
para saciar a otros  
muchos sedientos...



# ALIENTO PARA EL ALMA

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



**L**a gracia admirable de Dios nos hace caminar cada día con Él. Vamos pisando las hojas secas del árbol de la vida, con su compañía...

Nuestro Padre nos llama a confiar siempre en Él, pero nos advierte que en este mundo donde vivimos, no hay vida de sosiego y perfección. Si nos detenemos a leer el Salmo 73, vemos que comienza con: "Ciertamente Dios es bueno (...) para con los limpios de corazón". Me pongo a reflexionar que, a pesar de ser hijas de Él, pasamos días de aflicción. Y muchas veces escuchamos la voz del enemigo que nos dice: ¡Mira como Dios te trata! y eso que eres su hija... Pero recuerdo el versículo y digo: ¡Oh Señor, por siempre Tú eres bueno! Aun en la andadura difícil, cuando vienen problemas y dificultades... Y escucho la respuesta sagrada: ¡A quién tengo yo en el cielo!...

Tú, oh Dios, presides nuestra vida; estando contigo descanso tranquilamente... Mi carne se va deteriorando, no tengo la habilidad ni las fuerzas de antes... Mi corazón desfallece, declina... **Pero la Roca de nuestros corazones es Dios para siempre.**

Miro el camino y me pregunto: ¿Quién está conmigo? Y la respuesta es: Yo estoy contigo todos los días. ¿Quién me ayudará en los momentos difíciles? Y la respuesta es: Contigo estoy en la angustia y en la aflicción. ¿Quién va a recibirme al final? Y la respuesta es: Tú me recibirás en gloria.

Ciertamente podemos pensar, y lo hacemos,

que hay adversidad, tribulación, conflicto... pero cada una de estas cosas son excelentes maestras en la escuela de la vida. Recuerda que Cristo se sintió solo hace más de dos mil años, para que hoy nosotras nos sintamos acompañadas.

Leí alguna vez acerca de un hombre cínico que le preguntó a un anciano creyente que había padecido muchas pruebas y dolores por más de veinte años: ¿Qué es lo que piensas de tu Dios ahora?... Y el viejito piadoso respondió: ¡Yo pienso en Él! Ahora más que nunca, ¡qué maravilla!


El dolor, las dificultades nos llevan a Dios... de corazón a Corazón.

En las pruebas no es puesto en la balanza el carácter del Creador, sino lo que hay en nuestro corazón. El ancla más firme para enfrentar las tormentas de la vida, es recordar vez tras vez que, pase lo que pase, **Él sigue siendo bueno y todo lo que hace y permite es para nuestro bien.**

.....  
**El dolor, las dificultades  
nos llevan a Dios...  
de corazón a Corazón**  
.....

Recuerdo la frase tan enriquecedora de Spurgeon: "No hay universidad como el dolor y la prueba...". Y, sí, amigas queridas, si Dios hizo una pausa en Su eternidad para venir a buscar-

nos, ¿cómo no va a estar con nosotras en cada circunstancia?

**Somos amadas por Dios, perdonadas a través de Jesús, y potenciadas por el Espíritu Santo;** esta es la experiencia más enriquecedora, saludable y completa... ¡A Él sea nuestra gratitud por siempre! 



# Vitamina D: ¿Un simple nutriente?

Por Florencia Kozak - Médica especialista en Medicina Interna

**M**ucho se ha hablado de la Vitamina D y, seguramente, muchas de ustedes habrán recibido suplementos de ella a través de su médico de cabecera. Esta interesante vitamina, cumple roles importantes en nuestro organismo, y conocerlos nos ayudará a

tomar responsabilidad no solo en nuestra alimentación sino en nuestra adecuada exposición solar. Cuando hablamos de la formación y el metabolismo de la Vitamina D, podemos mencionar que existen 2 precursores: Vitamina D2 o Ergocalciferol, el cual es aportado por la dieta y derivado de vegetales, y la Vitamina D3 o Colecalciferol, el cual es formado en nuestra piel a partir de una enzima y aportado por la dieta y derivado de animales.

## ¿Qué alimentos nos aportan Vitamina D?

- Aceite de Bacalao puro (los aceites refinados tienen muy poco aporte de Vitamina D)
- Salmón cocido
- Arenque cocido
- Atún (en lata con aceite)
- Sardinias (en lata con aceite)
- Leche no fortificada y fortificada (aportando esta última 200 UI en 1 litro a diferencia de la leche no fortificada 5 UI)
- Yema de huevo
- Hígado vacuno cocido

La exposición solar permite que los precursores se fotoconvirtan de pre-D3 a Luisterol y Taquistrol. La exposición prolongada no produce cantidades tóxicas, pero debemos tener en cuenta los horarios adecuados para evitar dañar nuestra piel.

La Vitamina D (25-Hidroxivitamina D3) tiene metabolismo principalmente en piel, hígado y riñón. Tiene la capacidad de actuar en diferentes órganos, destacando:

- Absorción intestinal de calcio
- Formación ósea y remodelado óseo
- Inhibiendo la PTH a nivel de la paratiroides, siendo una terapia efectiva en Hiperparatiroidismo secundario a enfermedad renal crónica
- Participa en el sistema inmunitario actuando sobre Linfocitos B y T, así como en Macrófagos
- Sobre el páncreas, aumentando la función de las células B
- Sobre el hígado, disminuyendo la resistencia a la insulina y aumentando la tolerancia a la glucosa
- Reduce la inflamación asociada con la aterosclerosis y la dureza de las paredes arteriales

Teniendo en cuenta algunas de las acciones previamente mencionadas, la deficiencia o insuficiencia de Vitamina D podría conferir mayor riesgo de sufrir diabetes, así como mayor incidencia de hipertensión y eventos cardiovasculares, y mayor riesgo de infecciones.

No es necesario hacer medición de la Vitamina D a manera de tamiz en toda la población, sino en aquellas personas con alto riesgo de deficiencia. De acuerdo a cada etapa de la vida (neonatos e infantes, adolescentes, jóvenes y adultos, mujeres embarazadas, mujeres en la posmenopausia y adultos mayores) usted puede consultar a su médico de cabecera sobre los requerimientos y si es necesaria su suplementación.

Algunos valores para tener en cuenta, aunque pueden existir leves diferencias de acuerdo a las sociedades de Endocrinología, son:

- Deficiencia < 20 ng/ml
- Insuficiencia: 20-30 ng/ml
- Óptimos >30 ng/ml

Según la Sociedad de Endocrinología internacional debería investigarse el déficit de Vitamina D en los siguientes grupos de riesgo:

- Osteoporosis
- Síndromes de malabsorción: Enfermedad celíaca, enfermedad inflamatoria intestinal, enfermedad de Crohn, cirugías bariátricas
- Enfermedad renal crónica
- Insuficiencia hepática
- Hiperparatiroidismo
- Población que consuma fármacos como: anti-convulsivantes, glucocorticoides, entre otros
- Adultos mayores con historial de caídas o fracturas no traumáticas
- Obesidad
- Linfoma
- Enfermedades neurológicas crónicas como Parkinsonismos, Esclerosis múltiple, entre otras
- Cáncer
- Población trasplantada

Una adecuada alimentación y la correcta exposición solar, sumado a la consulta y seguimiento con su médico de cabecera, principalmente en aquellas personas que se encuentren dentro de un grupo de riesgo, permitirá mantener los niveles óptimos de Vitamina D, potenciando sus acciones y disminuyendo el riesgo de su deficiencia o insuficiencia.

# El colágeno en la alimentación

Por Eduarda Lerma - Consejera en Alimentación y Dietética

## ¿QUÉ ES EL COLÁGENO?

El colágeno es una proteína que hace que se mantengan unidas todas las estructuras del organismo. Asimismo, regula muchas de las funciones vitales.

## ¿PARA QUÉ SIRVE EL COLÁGENO?

El colágeno se encarga de unir los diferentes tejidos, músculos, cartílagos, tendones, huesos, piel, ligamentos del organismo... es decir, le da la firmeza, elasticidad e hidratación a todos los órganos para que estos formen una unidad.

El colágeno es parte esencial de las uñas, el pelo y los dientes.

En los vasos sanguíneos da integridad a la pared, de esa manera se asegura un buen reparto de sangre en los órganos del cuerpo.

Contribuye a la hidratación y a la elasticidad de la piel.

Protege las vértebras de la columna vertebral, dándole estabilidad y movilidad.

El déficit de colágeno puede acarrear ciertos problemas como fragilidad y pérdida ósea, dolores articulares, hematomas, etc.

## DIFERENTES TIPOS DE COLÁGENO

El cuerpo humano produce diferentes tipos de colágeno, dependiendo de dónde vaya a ser utilizado. Mencionaremos algunos de los principales.

### Tipo I:

Se encuentra en los huesos, tendones, la córnea y la piel. Su función es dar al organismo resistencia, elasticidad y flexibilidad.

### Tipo II:

Está en los cartílagos. Da resistencia a los tejidos para soportar las diferentes presiones.

### Tipo III:

Está en las venas, los pulmones, los músculos y el intestino. Ayuda a los órganos a expandirse y contraerse.

## ALIMENTOS RICOS EN COLÁGENO

El colágeno forma parte de casi todas las estructuras de nuestros órganos. Tanto es así

que podríamos decir que sin el colágeno no seríamos lo que somos. Con el paso de los años la producción de colágeno va disminuyendo. Por ello, es sumamente importante tener una alimentación sana, variada y nutritiva, incluyendo alimentos que nos aporten el colágeno necesario para hacer que nuestro organismo pueda realizar todas las funciones vitales que esta proteína soporta. Los alimentos más ricos en colágeno son los siguientes: Carne: Esta es una de las mejores fuentes de colágeno. Daremos prioridad a la carne magra, como el pollo o el pavo.

Pescado azul: Salmón, boquerones, sardinas, caballa... Es muy rico en ácidos grasos omega-3 y nos aporta colágeno.

Huevos: Deberíamos tomar al menos 4-5 huevos por semana. Es un alimento con un alto índice de proteína biológica de calidad.

Cebolla: Es muy rica en azufre, el cual mejora la circulación sanguínea y ayuda a la producción de colágeno.

Frutos secos: Pistachos, nueces, avellanas... son de alto contenido en omega-3, omega-6 y omega-9.


Tomate: Contiene licopeno, que es antioxidante y aumenta la secreción del colágeno.

Frutas: Sandía, fresas, frambuesas, cerezas.

Productos lácteos: Recomendamos el yogurt, el queso y el kéfir.

La gelatina también contribuye a la producción del colágeno.

La preparación de caldos con huesos de carne, pollo, raspa y cabeza de pescado, a los que se le pueden añadir verduras como patatas, zanahoria, cebollas, apio y ajo, son una fuente nutricional ideal para la producción de colágeno.

Así como hay alimentos ricos en colágeno, también hay otros **alimentos que contribuyen a la pérdida del colágeno**. Evitaremos: las harinas refinadas, la bollería industrial, los refrescos de soda, las grasas trans (margarina), el alcohol. 

COMUNICANDO...

## DEL GRUPO DIRECTIVO...



*Hemos entrado ya en nuestro trigésimo tercer año de ministerio, la edad en la que el Señor Jesús nos dejó para ir al Padre y encomendarnos al cuidado del Espíritu Santo.*

*Muchas experiencias preciosas han ido jalando nuestra andadura, en la que hemos aprendido muchísimo y por lo cual damos gracias continuamente a nuestro Padre celestial.*

*Es nuestro sincero anhelo el continuar con este ministerio, y seguir ayudando a las mujeres que están comprometidas y desean poner sus vidas a los pies de Jesús, pero somos conscientes de que la producción de la revista impresa de Caminemos Juntas ha dejado de ser viable.*

*A través de los últimos años, los costos de la impresión y los envíos han subido considerablemente, y seguirán subiendo ya que estamos en período de inflación global.*

*Gracias a Dios, existe otro medio de comunicación que podemos utilizar, cuyo uso es cada vez más accesible, y que nos permitirá difundir nuestra revista más ampliamente: el Internet. Publicar nuestra revista en forma digital también tiene su costo, pero se podrá cubrir con donaciones más modestas o de menos personas. Nuestro plan, si el Señor lo bendice, es que la impresión en papel de la revista continúe hasta mediados de 2023.*

*Como sabemos que este ministerio es del Señor y queremos hacer siempre lo que sea Su voluntad, **os pedimos que por favor oréis** para que Él nos guíe a lo mejor. Nuestra visión es publicar Caminemos Juntas **online** en una plataforma que nos permitirá ofrecerla en forma abierta, con posibilidad de imprimir aquellos*

*artículos que la lectora pueda utilizar para sus estudios bíblicos, reuniones o simplemente para uso personal o compartir con otros. Quisiéramos también que sea accesible a quienes no conocen la revista, en su búsqueda de temas prácticos de ayuda o crecimiento espiritual, apuntándoles siempre a Cristo, y para que sea también un medio evangelístico para alcanzar a otros con el mensaje de salvación. Sabemos bien que todo esto involucrará nuevas tareas y esfuerzo, pero también sabemos que Dios ayudará. Es por eso por lo que vuestras oraciones son tan importantes, para que en todo Él nos guíe y conceda sabiduría, que nos ayude y conduzca nuestros corazones en la dirección que Él quiere.*

*Nuestro plan es que el ministerio audio de la revista para las mujeres no videntes siga fielmente, como hasta ahora, a través de Nueva Luz, aunque lo podrán encontrar también en esta nueva plataforma web.*

*Al dejar de imprimir en papel nuestros gastos disminuirán, y lo dejamos todo en las manos de Dios, para que Él provea lo necesario a través de donaciones y ofrendas regulares voluntarias.*

*A todas nuestras lectoras que nos han acompañado fielmente por tantos años, y también a las más nuevas, os agradecemos vuestra fidelidad y os pedimos que nos sigáis acompañando; caminando juntas, de la mano, con las revistas que seguiremos publicando, y luego con el salto a su lectura por internet. Es nuestro sincero deseo que podamos seguir siendo parte de vuestras vidas y siendo de bendición.*



*“Y dará a luz un hijo, y llamarás su nombre JESÚS,  
porque él salvará a su pueblo de sus pecados”*

*(Mateo 1:21)*



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