

Camínemos Juntas

MARZO - ABRIL 2023 • Nº 197



Vivian Morris



LA REVISTA CRISTIANA PARA LA MUJER DE HOY

SUMARIO

AÑO 33
MARZO - ABRIL 2023
Nº 197

EDITORIAL

3

ESTUDIOS BÍBLICOS

APUNTES PARA LA VIDA

32

**- La oración en la vida de Cristo
- Involucradas en Su servicio**

Gloria Q. de Morris

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

ARTÍCULOS

Recuerda quién eres

4

Chelo Villar Castro

Dios es soberano sobre nuestra transformación, ¡procurémosla!

Nuestra vocación

6

Débora Fernández de Byle

¿Cuál es nuestra parte y aportación al crecimiento y firmeza de nuestra fe?



¡Atrapada!

8

Dioma de Álvarez

Que las cosas ordinarias no vengan a ser el objeto principal de nuestra existencia.

PLANTAS DE LA BIBLIA

10

Amapola vistosa

Mª Cristina Jamarlli

Flor de extraños efectos.

El fruto del Espíritu

12

Trini Bernal

¿Somos la mejor versión de nosotras mismas?

EL MATRIMONIO Y SU PROBLEMÁTICA

El fruto del Espíritu en el matrimonio: Gozo

14

G. Elisabeth Morris de Bryant

¡Seamos creativas y deliberadas!

TRAYENDO A LA MEMORIA...

16

Inquietudes juveniles

La belleza que encanta

Débora Fernández Lameiro

Todas podemos ser encantadoras...

Madres cómplices

18

Margarita Burt

¿Pagarás el precio para ser leal a Jesús?

POESÍA

20

Amargo contraste

Sagrario Bartolí

Meditación sobre el salmo 23.

MÚSICA... Y LETRA

22

¡A ti la gloria!

Mª Luisa Villegas Cuadros

Un bello texto que da gloria y festeja a Cristo.

LA MAMÁ Y EL NIÑO

24

María del Éxodo

Ester Martínez Vera

Esta profetisa instigó un movimiento generalizado de alabanza.

PARA TI, AMIGA

26

Época de siembra

Miriam M. Córdoba de Urquiza

Las cosechas de la vida no tienen una fecha fija en el almanaque.

Celebrando la Pascua con nuestros niños:

27

Huevos de Resurrección

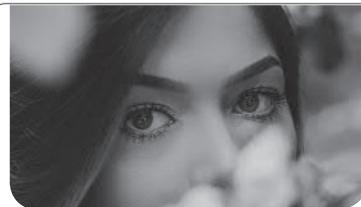
LA EDAD DE ORO

28

Febe: Una mujer ayudadora

Pilar López de Corral

Un servicio de alto honor...



Fragancia a mi corazón

30

Verónica Santos Rivas

¡Que tu corazón experimente a este Dios que nos habla en todo lugar!

MUJERES QUE DEJARON HUELLA

34

Doña María de Morris

Andrea Bergquist de Morris

Se enfrentó a una decisión que definiría el resto de su vida...

La palmera y el cedro

36

Mª Luisa Rodríguez de Córdoba

¡Cuanto más alto enfoques tu mirada, más alto llegarás!

SALUD

ALIMENTACIÓN Y SALUD

38

¿Qué son los fitoestrógenos?

Eduarda Lerma (Consejera en Alimentación y Dietética)

CONSULTORIO MÉDICO

39

Temas incómodos

Dra. Florencia Kozak

(Médica especialista en medicina interna)

FUNDADORA: Gloria Q. de Morris

Año 33 Marzo - Abril 2023 N° 197

DIRECTORA:

Elisabeth Morris de Bryant

ADMINISTRACIÓN:

Trini Bernal Boada

REDACCIÓN:

Débora Fernández de Byle
Gloria Rodríguez Valdivieso

DISTRIBUCIÓN:

Dámaris de la Paz Sánchez

REVISTA AUDIO PARA NO VIDENTES:

Laura González Fernández

DESEÑO EDITORIAL:

M. Viqueira

mviqueira@baleroactivo.com.ar

SUSCRIPCIONES

E-mail: admin@caminemosjuntas.org

Web: www.caminemosjuntas.org

Tel. y Fax: (34) 954.34.22.16

Dirección postal: Castilla, 63
41010 Sevilla - ESPAÑA

PORTADA:

Xilografía por Vivian Morris

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

Prohibida la reproducción de la portada.

Déposito Legal: J/168-1990

Publicación religiosa sin ánimo de lucro

OFRENDAS: ES84 2100 1611 1702 0003 0137
Caixabank

IMPRIEME:

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

Tel:(34) 954.35.66.62

jgalvez@technographic.net

Revista bimestral



Editorial

Resurrección: El sello divino

¿Cuál es la importancia de la celebración de la Pascua? Si recordamos el sacrificio del Señor Jesús por nosotros cada domingo, si anunciamos su dádiva de salvación en nuestras reuniones de predicación, ¿por qué agregar una celebración que reitera lo que ya recordamos semanalmente? Navidad es una buena evocación de su nacimiento y el asombro ante todo lo ocurrido, ya que no siempre nos centramos en ello. ¿Pero, la Pascua? Con sus procesiones y conmemoraciones de Cristo crucificado, y tradiciones algo morbosas en ámbitos idólatras... ¿Qué significado tiene para nosotras?

*La Pascua no es una celebración pagana que luego se remodeló como celebración religiosa. Comenzó unos 1500 años antes de Cristo con la celebración del Cordero Pascual instituida por Dios mismo en conmemoración del éxodo del pueblo judío. Ya a partir del segundo siglo, la iglesia cristiana comenzó a conmemorar en estas fechas a Cristo como el cordero pascual, y la resurrección como la celebración principal. **Aquel primer domingo de Pascua, aquel día glorioso de la resurrección, es el objeto de nuestra celebración.***

*Como el apóstol Pablo bien lo explicó en 1 Corintios 15, sin la resurrección de Cristo, vana es nuestra fe, vana es nuestra predicación (v.14), aún estaríamos bajo el dominio de nuestros pecados (v.17) y aquellos que murieron habiendo creído, no tendrían esperanza (v.18). Los apóstoles y primeros cristianos predicaban de "Jesús y Su resurrección"; no era suficiente recordar las enseñanzas del Gran Maestro y de Su perfecta vida aquí en la tierra. Pedro, en su primer gran mensaje de predicación en Pentecostés, les declara: "A este Jesús resucitó Dios, de lo cual todos nosotros somos testigos (...) a este Jesús a quien vosotros crucificasteis, Dios le ha hecho Señor y Cristo" (Hechos 2:32-36). ¿Cómo sabemos que Dios aceptó su sacrificio en el Calvario? Por su resurrección (Ro. 4:25). **Dios dio su sello de aprobación divina con la resurrección.** Aquel "Tetelestai" ("Consumado es") de nuestro Señor Jesús en la cruz (Juan 19:30), declarando que el pago había sido hecho, fue aceptado por Su Padre y mostrado en la víspera del tercer día con la tumba vacía y su cuerpo resucitado.*

En este mundo lleno de sufrimiento, persecución, enfermedad, inundaciones, terremotos, incendios, huracanes y crisis de todo tipo, una creación que "gime" por razón del pecado (Ro. 8:22)... aquel primer domingo de Pascua, domingo de resurrección, es nuestra esperanza y alegría. Aquella primera aurora torna todas nuestras noches en amanecer, y nuestras penas en aleluyas. Cantemos victoriosas el himno de nuestro artículo: "¡A ti la gloria, oh nuestro Señor! ¡A ti la victoria, gran libertador!". Celebremos con aleluyas aquella resurrección, sello divino de nuestra salvación.

A medida que nos acercamos a nuestra última revista impresa, esta es la penúltima, nos duele el corazón al pensar que no la tendremos más en la mano. Sabemos que Dios está en control de las circunstancias que así lo han permitido, y también sabemos que Él es el que torna nuestras lágrimas en gozo, nuestra ansiedad en confianza. A muchas, una revista digital nos da un poco de aprensión, no es nuestro fuerte, no nos sentimos capaces de abordarla, pero sabemos que Dios nos ayudará y esperamos que ustedes, nuestras amadas suscriptoras, estén dispuestas para aprender a usarla y apreciarla. En estos momentos, la nueva revista web está casi en marcha, y será inaugurada al celebrar nuestro 33 aniversario en mayo. Este es el futuro de nuestro ministerio, así que oremos juntas para que sea de mucha bendición y podamos, nuevamente, elevar ese "¡A Ti la gloria!".

Elisabeth

RECUERDA QUIÉN ERES

Por Chelo Villar Castro



Las palabras de A.W.Tozer no pueden dejarnos indiferentes cuando dice: “Hemos aprendido a vivir con la falta de santidad y hemos llegado a considerarlo como algo natural y esperado”.

Considerando esto, no cabe duda de que, aunque triste, refleja ser una realidad en las vidas de muchos creyentes. Cuando esto sucede, no estamos viviendo en la búsqueda diligente de las virtudes espirituales que por medio del apóstol Pedro en su segunda epístola el Señor nos llama a seguir: “*Vosotros también, poniendo toda diligencia por esto mismo, añadid a vuestra fe, virtud; a la virtud, conocimiento; al conocimiento, dominio propio; al dominio propio, paciencia; a la paciencia, piedad; a la piedad, afecto fraternal; y al afecto fraternal, amor*” (2 Pedro 1:5-7). Poniendo toda diligencia... es decir, poniendo toda nuestra atención y todo nuestro esfuerzo. No se puede vivir una vida cristiana para la honra de Dios sin esforzarse como es debido. Aunque Dios derrama su poder divino en el creyente, este tiene la responsabilidad de no ser indiferente, ni sentirse complacido en sí mismo.

Toda una serie de excelencias morales con las que vamos creciendo y poniendo en práctica esa transformación de vida nueva que nos ha sido dada por medio de Cristo, la perspectiva de quienes somos, nuestra identidad en Cristo, la obra que comenzó en nosotras... ¡todo ello es algo nuevo! y la Biblia lo define como *andar en novedad de vida*. Dios pone el fundamento sobre el que va construyendo nuestro carácter espiritual, nuestro comportamiento. Es la obra del Espíritu que nos transforma por dentro y nos confiere esa “nueva identidad”. El texto continúa diciendo: “*Y si estas cosas están en vosotros y abundan, no os dejarán estar*

ociosos ni sin fruto” (2 Pedro 1:8). La ociosidad es la inactividad, la inutilidad. Si no hay fruto, significa que es improductivo. Por tanto, si estas cualidades no están en nosotras, ¿será posible distinguirnos del resto del mundo o de una creyente superficial? “*Pero el que no tiene estas cosas tiene la vista muy corta; es ciego, habiendo olvidado la purificación de sus antiguos pecados*” (2 Pedro 1:9). El que carece de estas virtudes es incapaz de discernir su condición espiritual verdadera. La falta de una búsqueda diligente de las virtudes espirituales produce amnesia espiritual, y el que la padece vivirá, al hablar de esta falta de memoria espiritual, “en duda y temor”. El fracaso continuo es el resultado de ese olvido.

La pregunta que surge en medio de esta reflexión es cómo está afectando el evangelio a tu vida diaria. ¿Lo está haciendo de manera significativa? Es fácil beber de la fuente de la sabiduría de este mundo y dejar de obedecer al llamado de aplicar las verdades bíblicas cada día. “*Dejemos que la Biblia y nada más que la Biblia, sea la regla de nuestra fe y práctica diaria*” J.C.R.

Todo lo que Dios tenía que hacer por nosotros ya lo hizo en Cristo; Él ordenó que de las tinieblas resplandeciese la luz e iluminó nuestros corazones del conocimiento de su gloria. El mismo Dios que creó la luz física en el universo, es quien con su luz sobrenatural nos trasladó del reino de las tinieblas a su reino. ¿Cómo dejar que tal acontecimiento en nuestras vidas pueda dejarnos pasivas y sin ese anhelo ferviente por agradecerle, esforzándonos y siendo diligentes en lo que concierne a su obra transformadora en nosotras? *Ahora Cristo es nuestra vida, y estamos escondidas en Él* (Col.3:3-4). Tenemos a nuestra disposición las bendiciones glorio-

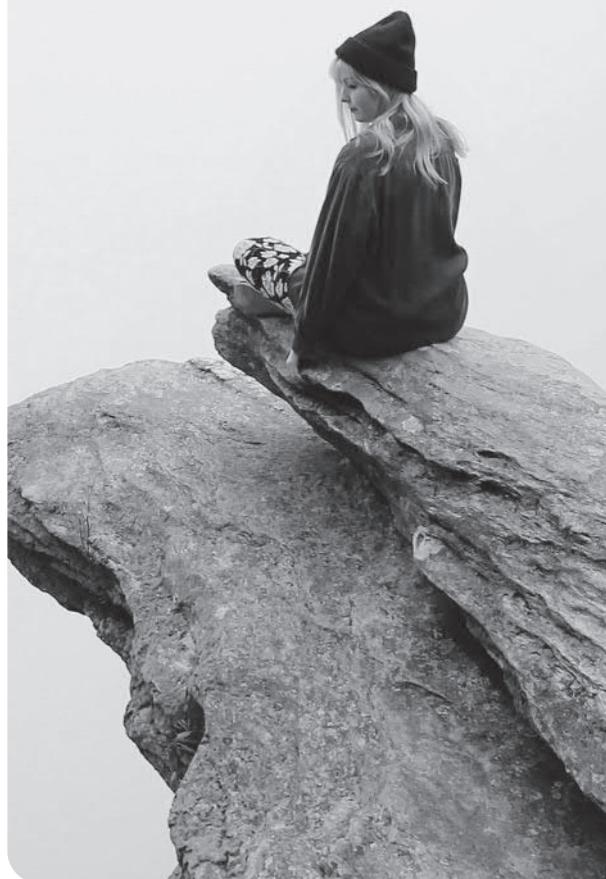
sas, los privilegios y riquezas del reino celestial, al estar vivas en Él. Habiendo resucitado en Cristo, tenemos que buscar las cosas de arriba, poner la mirada en las cosas celestiales, no en las de la tierra. Somos amadas, aceptadas, adoptadas y perdonadas. Formamos parte del plan glorioso.

La profundidad del amor de Dios es admirable y asombrosa, y aun en las debilidades, aunque la obediencia no sea perfecta, tenemos la confianza de Cristo en nuestra vida por medio de su Espíritu, quien nos dará la capacidad para vivir y obrar a la luz del evangelio. Nos ha dado un corazón nuevo y ha puesto un espíritu nuevo en nosotras. Debemos ser conscientes de que hemos sido amadas de tal modo, de que nos ha abierto entrada al lugar santísimo y de que nos pide que nos acerquemos con corazón sincero cada día ante su presencia, ya que **por su gracia nos ha sellado para su gloria**. Todo ello nos habla de lo que somos y de lo que tenemos en Cristo, llenando nuestro corazón de aliento, gratitud, humildad y reconocimiento de su grandeza.

*“Y a vosotros también, que erais en otro tiempo extraños y enemigos en vuestra mente, haciendo malas obras, ahora os ha reconciliado en su cuerpo de carne, por medio de la muerte, para presentaros santos y sin mancha e irreprochables delante de él; **si en verdad permanecéis fundados y firmes en la fe**, y sin moveros de la esperanza del evangelio que habéis oído, el cual se predica en toda la creación que está debajo del cielo” (Col.1:21-23).*

Aunque Dios es soberano sobre nuestra transformación, ello no nos excusa de procurarla. Hemos sido reconciliadas, ¡perseveremos en la fe y obediencia! porque además de ser declaradas justas, hemos sido convertidas en nuevas criaturas. Continuamente debemos recordar que Él nos ha escogido, nos ha cambiado y nos ha hecho nuevos. Somos dependientes de Él para caminar en humildad, mansedumbre, paciencia, soportándonos y sintiéndonos perdonados. **Tenemos un nuevo propósito en la vida, y es: no desperdiciarla viviendo sin dar la gloria a Dios.** 

*Aunque Dios es
soberano sobre nuestra
transformación, ello
no nos excusa de
procurarla*





NUESTRA VOCACIÓN

Por Débora Fernández de Byle



os deseos y tendencias de nuestro corazón, de nuestro interior, pueden estar allí por diversas causas. Y pueden llevarnos a variadas actuaciones, unas más recomendables y otras menos. Por eso, en la Palabra de Dios se nos recomienda

que ejercitemos el dominio propio, el auto control, para evitar que esos deseos y tendencias interiores, nos lleven adonde no nos conviene. Esta reflexión la provocó la lectura del versículo 10 del primer capítulo de la segunda epístola del apóstol Pedro: *“Por lo cual, hermanos, tanto más procurad hacer firme vuestra vocación y elección...”*.

Una lectura superficial de estas palabras, nos puede llevar a pensar que tanto la vocación como la elección, son nuestras; que nacen de nuestros deseos o inclinaciones. Esto no es así, porque quien nos llama y nos elige, es Dios. Pero, ¿tenemos, entonces, nosotros alguna parte en todo esto?

No es mi intención enredarme en disputas doctrinales, pero es significativo que Pedro cite la vocación primero y la elección después, apuntando, además, a esa parte que a nosotros nos corresponde...

La primera definición de la palabra “vocación” en el diccionario, es esta: “Inspiración con que Dios **llama** a algún estado, especialmente al de religión”. Dejando aparte la claridad del significado de la segunda parte de esta definición, tenemos que admitir que tanto nuestra vocación como nuestra elección existen por la voluntad de Dios.

Sin embargo, y esa es nuestra responsabilidad, el llamado requiere una respuesta, que tiene que ser positiva. Y, además de esa respuesta positiva, en palabras de Pedro, el Señor nos pide algo más: “procurad hacer firme”, ese llamado y esa elección.

¿Qué significa hacer firme algo y, lo que es más importante, cómo lo conseguimos?

Hacer algo firme es hacerlo estable, fuerte, que no se mueve ni vacila, definitivo... Pero la pregunta que surge, quizás, es esta: ¿Qué sucede, entonces, que esa vocación y elección de parte de Dios no es firme? ¡Por supuesto que lo es, desde Su perspectiva! pero aquí hablamos de la nuestra.

Nuestra nueva posición como llamados y elegidos de Dios, desde nuestro lado de la eternidad lo llamamos también “nuevo nacimiento”, y este término ilustra magistralmente el proceso. Porque como un bebé que crece y va fortaleciendo sus movimientos, afirmando sus pies, así nosotros necesitamos fortalecer y afirmar nuestra posición, eso que ya somos pero que todavía no hemos conseguido: hombres y mujeres de Dios, con fuerza y autonomía para ser útiles y eficaces, productivos para quien nos creó.

Y basta retroceder un poco en el discurso de Pedro para encontrar las claves, lo necesario y pertinente para llevar a cabo ese fortalecimiento y afirmación, aquello que nos llevará de la niñez a la adultez:

*“Porque si **estas cosas** están en vosotros, y abundan, no os dejarán estar ociosos ni sin fruto en cuanto al conocimiento de nuestro Señor Jesucristo. Pero el que no tiene **estas cosas**, tiene la vista muy corta; es ciego, habiendo olvidado la purificación de sus antiguos pecados”* (vv.8,9).

¿A qué se refiere el Señor, a través de Pedro, con **“estas cosas”**? Unos versículos más arriba está la respuesta: fe, virtud, conocimiento, dominio propio, paciencia, piedad, afecto fraterno y amor. Todo ello; es el equipaje del verdadero hijo de Dios.

Vital, pues, para nosotros, adquirir, cuidar y ejercitar todas estas cosas, porque si así lo hacemos, conseguiremos **dos actuaciones clave y representativas de un verdadero y adulto seguidor de Cristo:**



Recordar... No nos olvidaremos de a quién le debemos la purificación, el descarte de nuestros antiguos pecados, y esto provocará una actitud de humildad y agradecimiento continuo, esencial para el desarrollo y la firmeza de nuestra vida cristiana.

Conocer... No cejaremos en nuestro deseo y empeño por conocer a Cristo, su persona, sus enseñanzas, su amor... Porque cuanto más le conozcamos, más se enriquecerá nuestra vida con las acciones y pensamientos que son dignos de Él. No es un conocimiento teórico, sino intrínseco, vivo, activo, que afirmará nuestra posición como hijos de Dios, tanto para nosotros como para quienes nos observan.

Es muy interesante que la segunda parte del versículo 10 utilice las mismas palabras, “estas cosas”, para referirse a esto de hacer firme nuestra vocación y elección, como si la firmeza y ese equipaje del cristiano fueran una misma cosa. “...porque haciendo **estas cosas**, no caeréis jamás” (v.10b). Además, afirma que, si hacemos esto, no caeremos jamás. Es lógico, en cierta medida, porque al hacer algo firme, estable, fuerte... evitamos que se tambalee o caiga. Una razón más para seguir el consejo de Pedro y ponernos manos a la obra, trabajando no para lo que perece, sino para lo que a vida eterna permanece.

La firmeza de nuestra vida cristiana, entonces, tiene mucho que ver con ese equipaje lleno de fe, virtud, conocimiento, dominio propio, paciencia, piedad, afecto fraternal y amor. Pero Pedro no se queda ahí; no nos muestra sólo lo que ayuda a la firmeza, sino que también nos ilustra, en esta misma carta, acerca de aquello que puede atacar y destruir esa firmeza:

“Por lo cual, oh amados, estando en espera de estas cosas (cielos nuevos y tierra nueva, en los cuales mora la justicia), procurad con diligencia ser hallados por él sin mancha e irreprochables, en paz. Y tened entendido que la paciencia de nuestro Señor es para salvación; como también nuestro amado hermano Pablo, según la sabiduría que le ha sido dada, os ha escrito (...) entre las cuales (cosas) hay algunas difíciles de entender, las cuales los indoctos e inconstantes tuercen, como también las otras Escrituras, para su propia perdición. Así que vosotros, oh amados, sabiéndolo de antemano, guardaos, no sea que arrastrados por el error de los ini-



¿Cuál es nuestra parte y aportación al crecimiento y firmeza de nuestra fe?

*cuos, **caigáis de vuestra firmeza.** Antes bien, creced en la gracia y el conocimiento de nuestro Señor y Salvador Jesucristo. A él sea gloria ahora y hasta el día de la eternidad. Amén” (3:13-18).*

Nuestra firmeza se puede ver comprometida debido a interpretaciones y doctrinas erróneas que, bien por desconocimiento o por falta de fe e inconstancia, los injustos pregonan, para quitar de nosotros (si pudieran) la fe y firmeza que ellos no poseen.

¡No nos dejemos arrastrar por ellos y sus dudas! Recordemos quién nos libró de nuestros antiguos pecados, aferrémonos y crezcamos en el conocimiento de Cristo y en su gracia. El apóstol nos repite esto, para nuestra edificación y seguridad, al finalizar su carta. Y si bien de la plenitud de nuestro Señor tomamos todos, y gracia sobre gracia (Jn. 1:16), el conocimiento de Cristo debe ser una decisión de nuestra voluntad, nuestra parte y aportación al crecimiento y firmeza de nuestra fe. Individualmente, cada una de nosotras, **¡hagamos un esfuerzo por saber más de nuestro Señor Jesucristo, por conocerle, por imitarle y obedecerle!** Así contribuiremos a mantenernos firmes y a exhibir el carácter y las obras de un verdadero y maduro seguidor suyo.

¡Atrapada!

Por Dioma de Álvarez



s siempre provechoso traer a la memoria acontecimientos, personas y lugares que han dejado alguna lección en nuestra vida.

Entre los muchos recuerdos que conservo de mi niñez, nunca olvidaré aquellos días en que permanecía absorta por largo tiempo observando pequeños insectos tales como mariposas y moscas atrapados en una telaraña. Examinaba detenidamente cómo la araña permanecía quieta en su red a la espera de que algún bicho quedase retenido en ella. Cuando esto ocurría, se dirigía a la presa para envolverla con una capa de seda; en una maniobra rapidísima y en tan solo segundos, la recubría con una capa pegajosa de la que no podía escapar. El infeliz angustiadamente luchaba por zafarse, pero sus esfuerzos resultaban infructuosos. Movía una patita, luego la otra, incluso a veces su cuerpo giraba dentro de los finos hilos de la telaraña, por lo que por momentos parecía que lograría escapar de tan funesta suerte. A pesar de sus múltiples intentos, finalmente quedaba irremediabilmente atascado en la malla. Trascurrido un tiempo, la araña succionaba lentamente el cuerpo de su presa, dando final existencia a la misma.

El apóstol Pablo, escribiendo desde la cárcel en Roma a su más joven asociado y amado compañero, Timoteo, utiliza la metáfora de un soldado para ilustrarle sobre lo que significa el renunciamiento en la vida cristiana. Le dice a su hijo en la fe: “Tú, pues, sufre penalidades como buen soldado de Jesucristo. Ninguno que milita se enreda en los negocios de la vida, a fin de agradar a aquel que lo tomó por solda-

do” (2 Timoteo 2:3,4).

Todo cristiano es un soldado en el ejército de Dios. En sus cartas, el apóstol con frecuencia se refiere a la vida cristiana como “la buena batalla de la fe” (1 Tm. 6:12; 2 Tm. 4:18), porque al cristiano, en este mundo, lo ve como un soldado movilizado en pleno combate espiritual. Todas debemos aprender que la vida cristiana no es un patio de juegos, sino un campo de batalla. Ningún soldado se enreda en los negocios de esta vida, mientras está en el fragor de la batalla. Sabe que debe lealtad a sus superiores y a su patria. Así debe ser con nosotros, para quienes nuestra suprema lealtad es Cristo. Él nos tomó por soldados para “la buena batalla”, la de la fe. Toda arma para equiparnos es invisible, y solo la obtenemos por el recurso de la fe.

¿Qué caracteriza al buen soldado? No se sobrecarga con inútil bagaje, es disciplinado a fin de agradar a sus superiores, sabe que su oficio implica inevitables sufrimientos, peligros, golpes repentinos, y que estos preceden a las menciones honoríficas y las condecoraciones.

El soldado no debe permitir que las cosas ordinarias vengan a ser el objeto principal de su existencia. Más bien, el servicio de Cristo ha de ocupar siempre el puesto preeminente, mientras que las cosas de esta vida han de quedar al fondo.

Pero la realidad es que en esta época en que vivimos, estamos tan sobrecargadas de trabajos, responsabilidades, entretenimientos y distracciones, que al igual que un insecto atrapado en una tela de araña, se nos está haciendo muy difícil escapar. Los afanes nos golpean, cada día son menos los cristianos que mues-

tran devoción y amor a su Señor, **y aunque decimos ser sus siervos, los hechos revelan a quién es que en realidad obedecemos y en qué gastamos nuestra energía.**

Estamos aprisionadas en la telaraña de los negocios de esta vida y con frecuencia no somos conscientes de ello. La sociedad de consumo nos ofrece toda clase de productos, que según sus apologetas saciarán a quienes los obtengan. Comprar, poseer bienes, es la cultura “del tener”, que muchas veces nos demandará muchas horas en trabajos y ocupaciones para adquirir posesiones materiales. No olvidemos que el príncipe de este mundo, Satanás, dirige la sociedad que nos rodea. Él sabe cuántas cosas resultan agradables a nuestros ojos y brindan alegría pasajera al corazón, y sabe que ellas pueden absorber nuestro tiempo, nuestros pensamientos y el afecto de nuestra alma.

Estamos en una verdadera batalla espiritual. **Carecemos de fuerzas en nosotras mismas; pero nuestro Capitán es quien en Su gracia infinita nos provee de los recursos necesarios para ser leales en esta lid.** Sabemos que por agradarle a Él nos vendrán sufrimientos, peligros y aflicciones; pero hemos de tener nuestros ojos puestos en Él, quien no estimó el ser igual a Dios como cosa a que aferrarse, sino que se despojó de Su gloria para tomar nuestro lugar en la cruz del Calvario.

No sigamos el ejemplo de las tribus de Rubén, Gad y la media tribu de Manasés (Números 32), quienes, favorecidas con una inmensa posesión de ganado, pusieron sus ojos hacia los ricos pastos de la tierra de Galaad y decidieron establecerse allí. Para ellas, una instalación inmediata en unas condiciones aparentemente ventajosas y cómodas tenía más atractivo que

No debemos permitir que las cosas ordinarias vengan a ser el objeto principal de nuestra existencia

la tierra prometida por Jehová. ¡Qué las cosas de la vida terrena no nos interesen más que la eternidad!

Un soldado comprometido con las cosas de este siglo, vive un cristianismo mundano, con un corazón dividido. Para él, el cielo no tiene valor presente. ¿No es esto mostrar poco amor hacia Aquel que habita allí? **Un soldado leal sabe que en las embestidas de esta guerra no está solo,** tiene la morada del Espíritu, que va a su lado para guía y dirección; tiene la poderosa espada de la Palabra de Dios, que es más cortante que cualquiera de dos filos; y tiene el socorro continuo de Aquel que peleó primero y salió vencedor. Confiado, busca la aprobación y el galardón de su Capitán, mientras espera pronto verle. Entre tanto, libra la dura lid, desea poder decir al final de sus días como el apóstol Pablo: “He peleado la buena batalla, he acabado la carrera, he guardado la fe” (2 Timoteo 4:7).

“¿Soy yo soldado de Jesús, un siervo del Señor, y temeré llevar la cruz sufriendo por su amor?

*Lucharon otros por la fe;
cobarde no he de ser:*

Por mi Señor pelearé, confiando en su poder.

*Es menester que sea fiel,
que nunca vuelva atrás,
que siga siempre en pos de Él...
¡Su gracia me dará!”* 



Amapola vistosa

Flor de extraños efectos

Por M^a Cristina Jamarlli



Las opiniones difieren en cuanto al origen de la hiel. Sin embargo, si consideramos cuidadosamente el significado de la palabra hebrea *Ro'sh*, hay un poderoso argumento para aceptar que la hiel bíblica se originó con toda probabilidad en la amapola. La mayoría conocerá la amapola, *Papaver somniferum*, con sus hojas grandes, con bordes arrugados, de color verde grisáceo. La planta crece hasta una altura de un metro, produce grandes flores de cuatro pétalos en varios tonos de color, seguida de prominentes vainas de semillas semiesféricas que se sacuden libremente con la menor brisa. Mientras que la vaina todavía está verde y en desarrollo, se hacen incisiones o cortes horizontales poco profundos alrededor de la vaina para que la savia blanca del opio corra y se derrame. La savia se endurece con la exposición al aire. La recolección es, por lo general, en intervalos de dos a tres días. La morfina y la codeína son calmantes muy potentes que se obtienen del opio.

Por otro lado, la “hiel” a la que hace referencia Job 16:13: “Me rodearon sus flecheros, partió mis riñones, y no perdonó; mi hiel derramó por tierra”, se relaciona con la bilis natural dentro de la vesícula biliar.

La identificación de la planta de la que se obtiene la hiel, no es tan importante como entender el significado de las referencias bíblicas a esta sustancia. Las referencias a la hiel en las Escrituras deben ser interpretadas en una de dos maneras.

En primer lugar, Dios ha dejado claro en Su Palabra que la intención malvada del corazón no regenerado es de tal carácter que

tiene los síntomas de estar infectado con la amargura de la hiel. Las referencias a esta condición están en Lamentaciones 3:19: “Acuérdate de mi aflicción y de mi angustia, del ajeno y de la hiel”; Amós 6:12 y Hechos 8:23: “Porque en hiel de amargura y en prisión de maldad veo que estás”.

Jehová, por medio de Moisés, advierte de las consecuencias de que un individuo, o incluso la nación, le dé la espalda a Jehová para adorar ídolos. Cuando un alma se aleja del Señor, se convierte en una fuente de amargura y contaminación que puede extenderse rápidamente, como un cáncer. El escritor a los cristianos hebreos se preocupaba de que el pueblo de Dios no solo cuidara de los débiles, sino que también actuara para disciplinar a cualquiera que profanara la verdad. El escritor estaba aconsejando sobre aquellos cuyas actividades podían producir una raíz de amargura entre los creyentes y, por lo tanto, causar un grave daño a las almas.

En Hechos 8, del 9 al 24, tenemos registrada la vida de Simón el hechicero, que estaba al servicio de Satanás. Simón había visto a los apóstoles Pedro y Juan poner sus manos sobre los creyentes para comunicarles el poder del Espíritu Santo. Simón, lleno de envidia, quería *comprar* el mismo poder, en lugar de experimentar un cambio de corazón mediante el arrepentimiento ante Dios y la fe en el Señor Jesucristo. Los apóstoles quizás percibieron un espíritu de envidia dentro de Simón, lo que llevó a Pedro a decir: “Arrepiéntete, pues, de esta tu maldad, y ruega a Dios, si quizás te sea perdonado el pensamiento de tu corazón; porque en hiel de amargura y en prisión de maldad veo que

estás” (Hechos 8:22 y 23).

Santiago, hablando de la lengua, de la vieja naturaleza que es después de Adán, dijo: “pero ningún hombre puede domar la lengua, que es un mal que no puede ser refrenado, llena de veneno mortal”. El apóstol continúa diciendo cómo la lengua expresa los sentimientos de nuestro corazón. Los creyentes no deberían jactarse si tienen celos y envidia y conflicto en sus corazones hacia sus hermanos, ni deben mentir contra la verdad. “Esta sabiduría”, dice Santiago, “no es la que desciende de lo alto, sino terrenal, animal, diabólica (...) Pero la sabiduría que es de lo alto es primeramente pura, después pacífica, amable, benigna, llena de misericordia y de buenos frutos, sin incertidumbre ni hipocresía” (Santiago 3:8,14, 15 y 17). ¿No deberían las palabras del apóstol Juan quedar indeleblemente grabadas en las tablas carnales de nuestros corazones?: “Hijitos míos, no amemos de palabra ni de lengua, sino de hecho y en verdad” (1ª Juan 3:18).

En segundo lugar, debemos entender que la referencia a la hiel también se relaciona con un veneno, a veces utilizado como calmante. Las referencias bajo esta definición son Deuteronomio 32:32 y 33; Job 20:16; Salmos 69:21; Jeremías 8:14; 9:15 y 23:15; Oseas 10:4 y Mateo 27:34. En Salmos 69:21 leemos: “Me pusieron además hiel por comida, y en mi sed me dieron a beber vinagre”; esta fue una declaración profética acerca de lo que realmente sucedió justo antes de que clavaran a nuestro bendito Salvador en la cruz.

*“Getsemaní con su sudor
y copa como hiel;
La cruz con todo tu dolor*

y tu agonía cruel”. *

“...le dieron a beber vinagre mezclado con hiel; pero después de haberlo probado, no quiso beberlo” (Mateo 27:34). Nuestro señor no quiso tomar un narcótico destinado a disminuir su sensación de dolor físico y a paralizar sus facultades mentales. Conocía el efecto analgésico de la bebida y decidió no beneficiarse de ningún alivio que pudiera proporcionarle, **porque era nuestra redención lo que buscaba, y no su propia tranquilidad.** Al rechazar el narcótico, el Señor y controlador de toda la creación, que conocía la influencia y eficacia de las sustancias vegetales, no permitió que los hombres pensaran que estas podían contribuir a aliviar Su sufrimiento físico. Aunque nuestro Señor siempre poseyó el poder de hacer que cualquier veneno fuera completamente inofensivo, nada pudo apartarlo de terminar la obra que Su Padre le dio para hacer (Juan 1:29). Rechazó la copa que el hombre le ofreció, pero bebió hasta la última gota la copa llena de ira y juicio divino que Su Padre había mezclado y le había dado a beber.



Una popular escritora de himnos británica, R. A. Cousin, nos regala con celestial interpretación estos versos:

Cuando un alma se aleja del Señor, se convierte en una fuente de amargura y contaminación que puede extenderse rápidamente

*Ahora está vacía para mí.
Esa copa amarga, el amor se la bebió;
Solo queda el amor para mí. *

*La muerte y la maldición estaban en nuestra copa.
¡Oh, Cristo! ¡Estaba llena para Ti!
Pero Tú has vaciado la última gota oscura;*

*(del himnario Himnos y Cánticos del Evangelio)

EL FRUTO DEL ESPÍRITU

Por Trini Bernal



Qué cierto es que las oportunidades de aprender se han multiplicado! Cualquiera de nosotras tiene casi al alcance de la mano información más que suficiente de casi cualquier cosa (aunque haremos bien en comprobar la procedencia de dicha información para evitar ser engañadas). No importa cuál sea el tema que despierta tu interés, puedes convertirte en “experta” de casi todo. Obviamente estoy hablando de las posibilidades que encierra Internet.

Así ocurre con el conocimiento de la Palabra de Dios. En Internet puedes encontrar muchas posibilidades de formación e información, aunque repito la necesidad de ser muy exquisitas a la hora de permitir que cualquier cosa se introduzca en nuestras cabezas. Teniendo en cuenta la necesaria prudencia ya comentada, vivimos en una época en que todas podemos adquirir mucho conocimiento, con relativa facilidad. Y eso es una gran bendición, porque el conocimiento de la Palabra es vital para nuestro crecimiento y para nuestra madurez como hijas de Dios. Sin embargo, llevo tiempo preguntándome si todo ese conocimiento adquirido está haciendo de nosotras hijas de Dios que “andan en el Espíritu”, o si, por el contrario, somos hijas de Dios con mucho conocimiento que no llega a transformar la vida y, por lo tanto, seguimos “cumpliendo el deseo de nuestra carne”. Me pregunto **qué pasa con toda esa información maravillosa** respecto a un Dios maravilloso que obra maravillas en las vidas de las personas, **a dónde se va cuando no da como**

resultado el fruto del Espíritu.

Es verdad que el apóstol Pablo nos dice en Gálatas 5:21 que los que “practican las obras de la carne no heredarán el Reino de Dios”, pero también nos habla de la posibilidad de “mordernos y devorarnos unos a otros” (5:15) (¡menudas palabras!), cuando dejamos de “amar a nuestro prójimo como a nosotros mismos” (5:14).

No podemos, por tanto, vivir a diario una clase de vida llena de obras de la carne, si somos hijas de Dios, pero sí que podemos dejarnos llevar por los deseos carnales que siguen estando en nuestra naturaleza pecaminosa deseando conquistar terreno en nuestras vidas. Y, a pesar de tener mucho, mucho conocimiento de la Palabra de Dios (que no del Dios de la Palabra...), dar como fruto algo muy distinto del apetitoso fruto del Espíritu. Cuando seguimos los deseos de nuestra naturaleza pecaminosa, según Pablo describe con claridad en Gálatas 5, empieza a aparecer una moralidad cuestionable, se mezcla lo puro con lo impuro, empezamos a dar una importancia desmedida a los placeres de los sentidos, dando prioridad a cosas y personas antes que a Dios; el sincretismo puede llevarnos a jugar con temas de los que deberíamos huir. Empieza a ser difícil llevarse bien con otros, hay rechazo, disputas (incluso legales), envidias, enfados descontrolados, enemistades, divisiones, fanatismo, celos, desenfreno... Y todo esto a pesar del mucho conocimiento teórico que haya entrado en nuestras cabezas, porque el conocimiento no produce el

¿SOMOS LA MEJOR VERSIÓN DE NOSOTRAS MISMAS?

fruto del Espíritu; **el fruto del Espíritu sólo lo produce el Espíritu Santo que vive en nosotras, si somos hijas de Dios.**

Cuando una persona tiene intimidad con Dios, le conoce de manera personal, se encuentra asiduamente con Él, medita en Su Palabra (no adquiriendo sólo conocimiento vacío), charla con Él a través de la oración... Cuando esas cosas pasan en la vida de una persona, es verdad que aumenta su conocimiento, pero sobre todo empieza a brotar ese dulce y apetecible fruto que es el FRUTO DEL ESPÍRITU, que hace que una vida sea inspiradora, atractiva, iluminadora... porque eso es lo que pasa cuando dejamos que Él viva nuestras vidas. Este fruto se compone de unos exquisitos “gajos” y deleita a todo el que se acerca. **No me dirás que no es atractiva la persona que vive amando**, sintiendo afecto, inclinación y entrega hacia los demás, que además está contenta con lo que tiene, recuerda o espera, está alegre. Alguien que tiene relaciones armoniosas, nada conflictivas. Ese capaz de padecer y de soportar casi todo sin alterarse. ¡¡Qué bendición!! Que puede ser templado, suave, apacible; con una inclinación natural a hacer el bien. Uno que es leal, fiel; en quien puedes confiar plenamente. Alguien que, por ser humilde, como dijo aquel: “No piensa menos DE sí mismo, sino que piensa menos EN sí mismo”. Que es moderado, contenido, sereno. ¡Qué maravilloso fruto quiere Dios producir por Su Espíritu Santo en cada una de nuestras vidas, si dejamos de seguir esos deseos de nuestra naturaleza pecaminosa, que apestan y son vomitivos!



Queridas, vivamos por el Espíritu y sigamos Su guía en cada aspecto de nuestra vida. ¡¡Ya está bien de ser bebés que no terminan de crecer, que no dan fruto!! Dejemos que Dios, por Su Espíritu, se mueva con libertad por cada área de nuestra vida, haciendo de nosotras esas personas de las que TODOS puedan decir que son hijas de Dios. Dejemos la vanagloria de una vez, dejemos de alabarnos a nosotras mismas de manera excesiva y presuntuosa. Dejemos de enojarnos unos a otros. Dejemos de estar tristes cuando a otro le van bien las cosas. Busquemos con ternura y humildad la restauración de nuestro hermano, cuidándonos nosotras para no caer en la tentación. Ayudémonos mutuamente a llevar nuestras cargas, sabiendo que todos estamos en el mismo barco y que nos necesitamos unos a otros. Sigamos, siempre que tengamos oportunidad, haciendo el bien a todos. **Esto sí es una vida diferente, esto sí será un pueblo que llamará la atención.**

No, no se trata de conocimiento. Se trata de permitir que El Gran Alfarero trabaje en tu vida y en mi vida a Su manera. Él y sólo Él conseguirá la mejor versión de nosotras mismas. Llena tu cabeza de buen conocimiento, no desaproveches ni una sola oportunidad, pero “sobre toda cosa guardada, guarda tu corazón, porque de él mana la vida” (Proverbios 4:23). ¿Qué mejor manera de guardar nuestros corazones que entregárselos a Aquel que puede volverlos de “carne” y grabar en ellos la hermosa imagen de Su hijo Jesucristo a través del fruto del Espíritu? 

EL FRUTO DEL ESPÍRITU EN EL MATRIMONIO: GOZO

Por Elisabeth Morris de Bryant - Psicóloga Clínica



En el artículo anterior comenzamos esta nueva serie sobre el fruto del Espíritu y la aplicación de cada una de sus cualidades a nuestra relación matrimonial. En Gálatas 5:22,23,25 se nos dice: *“Mas el fruto del Espíritu es amor, gozo, paz, paciencia, benignidad, bondad, fe, mansedumbre, templanza; contra tales cosas no hay ley (...). Si vivimos por el Espíritu, andemos también por el Espíritu”*. Como dijimos anteriormente, cada característica aquí nombrada es un reflejo del carácter de Cristo, a quien debemos imitar. Se nos pide que andemos en este modo de vivir a través del Espíritu Santo que mora en nosotros, algo que decididamente no es fácil, porque implica un rendimiento diario y constante de nuestro viejo ser y nuestra vieja manera de actuar. En este artículo tomaremos la segunda de estas cualidades: el **gozo**.

La primera indicación que debemos hacer antes de comenzar es: no confundir **gozo** con *felicidad*, hay una gran diferencia entre los dos. Felicidad es nuestra respuesta, nuestra **reacción** a aquello grato en nuestras circunstancias o aquello que nos acontece; Mientras que gozo es nuestra **actitud**, es apreciar lo bueno y las bendiciones de Dios, a pesar de nuestras circunstancias (Juan 15:11; 2 Cor.12:10; 13:11). Si el gozo es **intencional**, ¿cómo podemos llenar nuestra relación matrimonial de gozo aun en épocas difíciles?

En primer lugar, debemos identificar aquello que puede estar robándonos el gozo, y luego veremos los antidotos o hábitos intencionales que necesitamos emprender para mejorar estas áreas:

- **Resentimiento** – Un cónyuge que guarda rencores manteniendo un récord de cada “infracción” para volver a recordarlo una y otra vez cuando sea útil para lograr cierto objetivo, no ha aprendido a perdonar; o juntos no han tomado el tiempo necesario para abordar y resolver conflictos. Esto llena la mente y no permite que el gozo

pueda penetrar y elevar nuestra manera de pensar. Está abatiendo el trabajo del Espíritu Santo.

- **Alejamiento** – Es decir, la falta de comunicación, el dar por sentado la presencia del otro sin buscar su aporte o compartir lo acontecido durante el día, nuestras frustraciones, nuestros anhelos... esperando que el otro lea nuestra mente. E incluso manteniendo secretos el uno del otro.

- **Brusquedad** – La familiaridad, a veces, nos hace menos corteses y apreciativos el uno del otro. En vez de buscar lo mejor, asumimos lo peor. “Gracias”, “por favor”, “de nada”, “perdón”, “lo siento”, “no hay de qué”, “disculpa”... son términos que posiblemente estemos enseñando e inculcando en nuestros niños, pero que usamos poco en el hogar, especialmente entre esposo y esposa.

- **Demasiado ocupado** – El centrar nuestras vidas alrededor de nuestros hijos, nuestro trabajo, aun nuestra iglesia y nuestros ministerios, puede no solo llenar demasiado nuestro día y quitarnos el tiempo para buscar y disfrutar la compañía el uno del otro, también puede dejarnos tan agotadas que no tenemos energía para intentarlo.

- **Desconexión espiritual** – ¿Hemos dejado de orar con nuestro esposo o aun orar por él? Si Dios espera que como pareja “seamos uno”, entrelazados con Él, ¿cómo podremos hacerlo si nuestra vida espiritual es tan personal e individual? O aún peor, si apenas tenemos tiempo de dedicarle al Señor leyendo Su Palabra y poniendo todo en oración; si sabemos que el gozo proviene de Él, ¿cómo fluirá en nosotras si no nos acercamos a la fuente?

Veamos ahora los antidotos necesarios a estos problemas, para poder, así, ir llenando nuestra vida matrimonial de gozo:

• **Resolver conflictos en forma rápida y concluyente** – Esto es algo que hemos mencionado una y otra vez en artículos anteriores, pero no podemos sino recalcar su importancia. La comunicación es la clave, y debe ser un diálogo en que las dos partes expresan sus sentimientos, sus preocupaciones y sus expectativas. Debemos usar preguntas directas para entender la perspectiva del otro y, sin apurar, pausadamente, buscar soluciones al problema. Si hay que pedir disculpas, cada uno debe tomar responsabilidad por su parte en el conflicto, y pedir perdón. Una vez perdonado, dejemos que eso nos libere de rencor, y prosigamos a poner en marcha las soluciones que juntos acordamos.



SEAMOS CREATIVAS Y DELIBERADAS
EN NUESTRO AFÁN POR MANTENER Y
ACRECENTAR EL GOZO EN NUESTRA
RELACIÓN MATRIMONIAL

• **Conectarnos emocionalmente** – Dicen que los ojos son la puerta a nuestras emociones, a nuestro corazón, y es verdad. Muchas veces podemos detectar en una mirada profunda, si nuestro esposo o esposa ha tenido un buen día, si hay una nube de desánimo, si hay confianza o incertidumbre. Es por eso que es muy importante que cuando nos veamos después de un día de trabajo, nos conectemos en esos primeros veinte minutos con un pequeño beso o abrazo, y con una mirada profunda ... Toma solo unos diez segundos, nada catastrófico pasará en nuestro hogar durante esos diez segundos en que dejamos de mirar a nuestro alrededor para conectarnos emocionalmente con nuestro cónyuge. Sabiendo lo que esa mirada nos dice, podremos buscar un momento más tranquilo, con más tiempo, para charlar o hacer esas primeras preguntas, una vez que estemos a solas. Ser emocionalmente vulnerables no es fácil; compartir lo que sentimos implica no tener temor de que el otro nos lastimará, sino que nos escuchará, tendrá compasión y tratará de comprender aquello que nos preocupa. Compartir de esta manera renueva nuestra cercanía hacia el otro y nos llena de gozo.

• **Apreciar y usar cortesía** – Seamos prontos para buscar lo positivo en vez de lo negativo. Busquemos aquello que podemos estimar y

expresémoslo, que sea una búsqueda diaria. El apreciar al otro con un cumplido al día va a ser un hábito que nos hará valorarle y amarle cada vez más. Usar siempre palabras de cortesía el uno hacia el otro, aunque nos parezca raro al principio si no lo hemos estado haciendo; hagámoslo un hábito diario y pronto nos saldrá naturalmente.

• **Intencionalmente apartar tiempo para pasar juntos** – Aprendamos a decir “no” cuando tenemos ya mucho en nuestro itinerario diario y se nos pide algo más. Apartemos tiempo intencionalmente para pasar juntos, para celebrar aun pequeños acontecimientos; para divertirnos y

charlar a fondo.

• **Compartir y alentarnos espiritualmente** – Muchas veces nuestros horarios no nos permiten tener devocionales juntos, pero siempre hay tiempo para orar juntos, especialmente en la noche, o aun una pequeña oración al despedirnos cada día. Cuando estamos juntos compartamos aquello que el Señor nos ha mostrado a través del versículo del día o nuestra lectura devocional. El orar juntos por la noche es una forma también de abrir nuestro corazón frente al otro, ya que estamos compartiendo con Dios nuestros anhelos, temores, además de aquello por lo que estamos agradecidos. Esto nos une aún más el uno al otro, y nos enlaza juntos con Aquel que nos escucha, nos ayuda y nos conoce profundamente. Necesitamos Su guía y Su presencia en nuestras vidas para que Él nos llene de ese gozo verdadero (Salmos 16:11).

Por supuesto, no hemos abarcado todas las áreas en que podemos implementar hábitos para cultivar gozo en nuestro matrimonio. Como en todo jardín, cada una sabemos las malas hierbas que debemos arrancar y el trabajo de arado que debemos continuar haciendo para que no vuelvan a crecer o nuevas tomen su lugar. Seamos creativas y deliberadas en nuestro afán de mantener y acrecentar el gozo en nuestra relación matrimonial. 

LA BELLEZA QUE ENCANTA

Por Débora Fernández Lameiro



Como seres humanos compuestos de espíritu, alma y cuerpo nos movemos en tres direcciones distintas. Hacia arriba, hacia nuestro Padre en las alturas celestiales, a través del espíritu, hacia fuera, a nuestros semejantes, mediante el alma, a través de nuestra faceta social; y hacia adelante en el tiempo en el soporte que es nuestro cuerpo.

Nos hacemos “mayores” y con el tiempo hemos de crecer como lo hacía nuestro Señor Jesucristo “en sabiduría y en estatura, y en gracia para con Dios y para con los hombres” (Lc.2:52). Si desglosamos este versículo notaremos que sabiduría y estatura se refieren al cuerpo, el crecimiento físico y espiritual, a través de la formación y el estudio; gracia para con Dios alude al espíritu y gracia para con los hombres está referida a nuestra capacidad social que reside en el alma. ¿Es, pues, importante la relación con nuestros semejantes? No, no es sólo importante, es vital. Somos seres creados para vivir en sociedad y como tales no estaremos plenamente satisfechos si esta parte de nosotros no se realiza adecuadamente. Uno de mis alumnos era una persona tremendamente introvertida y egocéntrica; fijaos, no quería ir a las reuniones del colegio con tal de no tener que hablar a los compañeros. ¿Cuáles son las consecuencias de este comportamiento? No sólo te sientes solo y distinto, sino que también renuncias a una de las experiencias más

hermosas que esta vida puede ofrecerte: compartir.

Quizás pienses que es muy fácil hablar del tema, pero que realmente hay personas tímidas, introvertidas, a quienes les cuesta relacionarse. Tienes razón, pero, ¡recuerda!: **el Señor Jesús crecía en gracia para con los hombres. ¿Por qué no puedes tú hacer lo mismo?** Pero hay que proponérselo. Cuando tenía 16 años no quería ir a las reuniones por no saludar a la salida. ¿Creéis que ahora me cuesta algún trabajo? Claro que no, es un privilegio, pero, eso sí, me costó reaccionar, “ponerme en marcha”. Ante todo, has de volcarte hacia afuera, dejar de pensar en qué sentimientos abrigarán los demás en cuanto a ti y concentrarte en lo que tú sientes por ellos. Hemos de verlos en toda su hermosura, como criaturas de Dios que esperan que les mostremos Su amor a través de nosotras. Por supuesto que es más fácil mostrarlo a los hermanos en la congregación, pero no ha de ser más difícil hacerlo a nuestros semejantes. Ese interés genuino por Su creación no puede ser inventado; ha de ser espontáneo y sin fingimientos, y nace de un corazón que ama porque fue amado primero; un corazón que transmite el mucho amor que le fue dado.

Ciertamente estos conceptos no tienen nada que ver con la filosofía en boga. La era del egocentrismo alcanza ahora sus cotas más elevadas y el único interés existente, aparte del bancario, es el propio. Flo-

recen todos los negocios dedicados al culto al cuerpo, y el “yo” preside dondequiera que vamos. Es la era de la estética y la belleza, pero **se ha perdido el “encanto”**. ¿Crees que es gratuita esta afirmación? Pienso que no.

Hay un refrán que dice: “La cara es el espejo del alma”. Siempre me pregunté a qué se refería esto, pues me daba cuenta de que había mujeres hermosísimas cuya alma pareciera estar realmente enferma, mientras que hermanas de la congregación, almas cabalmente dedicadas al Señor, no merecerían ninguno de los primeros puestos en un concurso de belleza. ¿Qué significa ese dicho popular?

La “cara” no alude al componente físico escueto. La cara hace referencia a nuestro aspecto, a nuestra expresión; ese aspecto y expresión que es el reflejo de un alma que se preocupa y entrega a los demás.

¿Y qué es el encanto sino esto? Se manifiesta en nosotras como un halo invisible, una irradiación genuinamente humana que hace brotar lo mejor en cada ser. ¿Pensáis que la sociedad actual con toda su compostura y lujo hace brotar en nosotras los sentimientos más nobles, lo mejor de nosotras mismas? Decididamente, no. Es más, si miramos fijamente lo que el escaparate del mundo nos muestra,

sentiremos una pena pro-

funda por todas sus carencias.

El encanto, pues, ese concepto “pasado de moda” ha de ser para nosotras la meta fijada, el objetivo a conseguir. Debemos ser encantadoras más que bellas. No todas podemos ser bellas, pero sí que todas podemos ser encantadoras, **todas podemos mostrar ese amor desinteresado pero lleno de interés que hechice y cautive, que nos abra las puertas en nuestras relaciones con los demás**. Es el primer paso para una vida social enriquecida y enriquecedora.

Además, ese encanto no sólo nos beneficia a nosotras. Los que nos rodean sentirán también sus efectos. Si hizo brotar en nosotras lo mejor de nosotras mismas, también lo hará en aquellos que pudieron verlo. No seamos chicas tristes y malhumoradas, de ese modo no estamos reflejando aquello que profesamos poseer: el gozo del Señor.

Nuestro aspecto externo es importante y hemos de cuidarlo, porque es la primera manifestación de nuestro carácter captada por los demás. Sin embargo, esto de nada vale si no es adorno de la verdadera belleza, de la belleza que encanta.

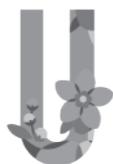
Recuerda: “El corazón alegre hermosea el rostro” (Pr.15:13), y si este es el espejo del alma, lo que alberguemos en nuestro corazón y cómo lo compartamos con los demás son las claves para ser bellas, bellas con la hermosura que no necesita de arreglos y complementos, con la hermosura que no perece. 



No todas podemos ser bellas,
pero sí que todas podemos ser
encantadoras

MADRES CÓMPLICES

Por Margarita Burt



ltimamente hemos ido observando un fenómeno que ocurre con cada vez más frecuencia: **la madre que se hace indispensable para su hijo adulto**. Ella le sirve y le consiente en sus anomalías para no romper esta

relación de mutua dependencia que a ella la llena de tanta satisfacción. No se opone a lo malo que hace, pues necesita ser necesitada, y, además, esto rompería la relación. Vamos a llamarla “una madre cómplice”, porque hace posible la vida desordenada de sus hijos. Y apuntamos algunos ejemplos prácticos:

Tenemos el hijo que no trabaja ni estudia, y la madre permite que pase todo el día en video juegos. Ella se siente útil y maternal, pero está facilitando su vida de desorden. Por otro lado, está la madre que miente a su marido acerca de la hora en que ha llegado a casa su hija, y le encubre lo que ha hecho, sabiendo que su marido lo desaprueba, para evitar escenas desagradables, porque tiene miedo de perder a la hija si la delata. Si vuelve de la discoteca a las seis de la mañana, le permite dormir hasta la hora de comer y luego pone su comida favorita en la mesa cuando se despierta. Es la cómplice de sus pecados.

En la historia de los hijos de Elí hay una expresión clave: “*Sus hijos han blasfemado a Dios, y él no los ha estorbado*” (I S. 3:13). **Estorbar** es no facilitar que los hijos hagan lo malo en los ojos de Dios. Una abuela preparó una habitación en su casa para que la nieta y el novio pudieran dormir la siesta allí juntos. Estaba fa-

cilitando el pecado. Claro, ya dormían juntos en la casa de la nieta y en la del novio también, así que ¿qué más da? Pues da mucho, porque ella está consintiendo su pecado. No está aliándose con Dios contra lo que Él no quiere, sino con el enemigo y su programa de destrucción de vidas. ¿Qué dices a tu nieta cuando te cuenta que ha dormido con muchos chicos? Si la confrontas, perderás su confianza. Si no dices nada, mantendrás su amistad, pero habrás perdido la amistad de tu Señor: “*Vosotros sois mis amigos si hacéis lo que yo os mando*” (Juan 15:14).

Estas madres habilitadoras están preparando a sus hijos para una vida de fracaso. Facilitan su pecado; se lo ponen fácil. Y hay mujeres cristianas que lo hacen. Si no amamos a Jesús

más que a nuestros hijos, no podemos ser sus discípulos: “*Si alguno viene a mí, y no aborrece a su padre, y madre, y mujer, e hijos, y hermanos, y aun también su propia vida, no puede ser mi discípulo.*”

Y el que no lleva su cruz y viene en pos de mí, no puede ser mi discípulo” (Lc. 14:26). “La cruz” es pagar el precio de la confrontación. Ser creyente es buscar agradar a Dios antes que a los hijos: “*Si fuerais del mundo, el mundo amaría lo suyo; pero porque no sois del mundo, antes os elegí del mundo, por esto el mundo os aborrece*” (Juan 15: 19). Si no permitimos que hagan lo malo, corremos el riesgo de ser aborrecidas. ¿Pagará el precio para ser leal a Jesús?

Una madre recoge la habitación de su hijo para verla ordenada y así el joven puede tener más

¿PAGARÁS EL PRECIO PARA
SER LEAL A JESÚS?

tiempo para ver la televisión. De esta manera ella le permite ser desordenado e indulgente. La madre que no exige nada de colaboración de sus hijos para que tengan más tiempo para jugar, es una habilitadora y los está enseñando a ser egoístas. Sacrificarse para que otro sea indulgente es facilitar el pecado. Es participar en ello. Ser habilitadora para que otro no sea responsable de sus actos, no es correcto. La Biblia dice: *“Absteneos de toda especie de mal”* (1 Ts. 5:22). **Si ser habilitadora es tu identidad y tu rol en la vida, es muy difícil** romper esta conducta malsana sin sentirte terriblemente culpable y perdida, sin nada que hacer; porque te produce satisfacción ayudar a la otra persona a hacer lo que quiere, pero es necesario romper con esto, porque le estás ayudando a hacer lo que no debe.

Las madres que colaboran con sus hijos para que puedan hacer lo que Dios llama pecado, lo justifican pensando que cada uno tiene que decidir por sí mismo, o que no deben imponer sus valores a sus hijos, o que pueden conseguir paz en el hogar si los consienten, o que ya cambiarán por sí mismos cuando sean mayores. Pero se engañan, porque no tendrán paz en el hogar, ni en el corazón, porque están participando en el pecado de sus hijos.

Una madre prepara las comidas que a su hija le gustan, recoge su habitación, le lava la ropa, y no le exige nada. ¡La hija tiene cincuenta años! Vive en la casa de la madre, trabaja y dedica todo su tiempo libre a sí misma. Ahora se ha metido en el ocultismo. ¿La madre la confronta? ¿Qué piensas? Si la ha consentido toda la vida, ¿cómo se le va a oponer ahora? Esta madre es creyente. Está facilitado el pecado en su hogar.

Un padre trabajaba de noche y dormía de día. No sabía a qué hora llegaba su hijo, ni lo que hacía de noche, porque su esposa se lo encubría. Ella pensaba que estaba mostrando amor por su hijo, pero estaba siendo cómplice en su pecado. Oraba por él, pero nunca se convirtió. Destruyó su vida de tal forma que murió joven. La madre vivió con esta amargura toda la vida. **Si vamos a frenar el mal, lo hemos de hacer desde que el niño es todavía pequeño.** Esta madre facilitó la vida de pecado de su hijo y pagó un precio eterno por hacerlo.

Otra madre hacía todo lo necesario para que su



hijo pudiese tragar el desayuno y salir corriendo, ¡hasta ponerse en la puerta con su chaqueta y libros! Todos los días se ponía nerviosa, le decía que iba a llegar tarde. Un buen día decidió que esto se acabó (dejó de ser habilitadora). Le dijo al joven: “Sal cuando quieras. Si llegas tarde, te las tendrás que ver con tu profesora. Si no coges tu chaqueta, pasarás frío. Si olvidas tus libros, estarás sin ellos. Tú mismo”. Y el niño se espabiló y nunca más salió tarde. ¿Qué te parece?



Amargo contraste

Meditación sobre el salmo 23

Jehová es mi Pastor,
y es tan inmenso su amor
que nada me faltará.
Sé que a delicados pastos,
con su vara y su cayado,
feliz me conducirá.
Y en las cristalinas aguas
que en abundancia depara,
mi alma se saciará.

¡Oh, sí! Será confortada
porque me amas, Pastor,
y sé que si en este mundo
tan sólo habitara yo,
por mí del cielo bajaras
y a tus pastos de verdor
me llevaras, ¡buen Pastor!
Y al abandonar la tierra,
a tu Padre me entregaras,
pues sólo Tú, mi Señor,
impelido por tu amor
vienes a buscar la oveja,
y te entregas a la cruz
sin exhalar una queja.

¡Qué contraste...! Este Pastor
pasa por el cruel dolor
de convertirse en Cordero,

y entrega su ser entero
en ofrenda y expiación.
Tú me guías a las fuentes
do hallo cristalinas aguas,
me conduces a los pastos
donde confortas mi alma,
y en contraste has apurado
todas las amargas aguas
que el pecado ha encenagado.

¡Pastor mío! Cuando leo
que tu vara y tu cayado
aliento me infundirán,
pienso con melancolía
que la vara de justicia
tu Padre la descargó
en tus espaldas benditas,
¡y lo merecía yo!!
Has ungido mi cabeza,
carente de realeza,
con aceite de la unción,
pero la tuya, sagrada,
con espinas coronada
ha sido por mí, Señor.
Y aunque tu Padre te ha ungido
como eterno sacerdote,
eres herido de azotes,
flagelado y escupido,



*Jehová es mi pastor; nada me faltará.
En lugares de delicados pastos me hará descansar;
Junto a aguas de reposo me pastoreará.
Confortará mi alma; me guiará por sendas de justicia por amor de su nombre.
Aunque ande en valle de sombra de muerte, no temeré mal alguno,
porque tú estarás conmigo; tu vara y tu cayado me infundirán aliento.
Aderezas mesa delante de mí en presencia de mis angustiadores;
Unges mi cabeza con aceite; mi copa está rebosando.
Ciertamente el bien y la misericordia me seguirán todos los días de mi vida,
y en la casa de Jehová moraré por largos días.*

y en un amargo contraste,
mi dulce Pastor amante,
sufres mi pena y dolor.

Leo que la misericordia
y el bien me seguirán...
Tú, mi Jesús, vas delante,
y ellos, fieles y constantes,
me guarnecen por detrás.
Y así, la saeta enemiga,
mientras esté en esta vida,
jamás me podrá dañar.
¡Ay! pero Tú, mi Pastor,
sin miedo te has presentado
a la turba que el traidor
condujo a Getsemaní;
preguntando "¿a quién bus-
cáis?"...

Ya que me buscáis a mí,
dejad a estos marchar,
pues mi Padre celestial
los ha entregado en mi mano,
y un día los llamará.
Y gozoso he de decir:
Padre, de los que me has dado,
ninguno de ellos perdí;
mas siento en mi corazón
la pérdida irreparable

del "hijo de perdición".

También sé que me preparas
abundantes provisiones
ante los angustiadores
que me asedian sin cesar,
y en doloroso contraste
en indigencia naciste,
pan de lágrimas comiste
y amargo vaso apuraste,
por comprar mi bienestar

Y cuando el oscuro vado
tenga que vadear, Dios mío
me tomarás de la mano;
y al llegar a la otra orilla,
veré del Padre la cara
y la luz de maravilla
de aquella ciudad amada.
Y esto porque te trocaste
de buen Pastor en Cordero,
y con mis culpas cargaste
muriendo en un vil madero.

Por Sagrario Bartolí

¡A ti la gloria!

Por M^a Luisa Villegas Cuadros



Este hermoso himno que entonamos en cualquier época litúrgica, está diseñado en realidad para ser cantado en Semana Santa, concretamente el domingo de Resurrección, ya que pretende dar gloria y honor al acontecimiento milagroso de la resurrección de Cristo.

El trabajo de traducción de cualquier texto a otro idioma es un trabajo sumamente delicado, es casi un trabajo de fina orfebrería. No solo hay que tener el conocimiento de los vocablos correspondientes en ambas lenguas sino que, de las varias posibilidades del idioma al que se traduce, hay que escoger aquel más fiel al espíritu del texto, y éste debe conservar la intensidad propia del vocablo original. Además, todo el poema traducido debe mantener la musicalidad propia de los versos originales. Dada la dificultad, es muy frecuente cambiar incluso el sentido del texto para mantener el ritmo poético.

El autor del poema fue el pastor **Edmond Louis Budry**, quien nació en 1854 en el cantón de habla francesa de Vaud (Suiza), en un hermoso pueblo llamado Vevey. Edmond L. Brudy realizó sus estudios básicos en la ciudad suiza de Laussana, también situada en la misma zona, y después los estudios teológicos y de filosofía en la Facultad de la Iglesia Libre de esa ciudad. La Iglesia Libre había surgido de la escisión de la Iglesia Nacional Reformada a mediados del siglo XIX, para mantener el principio de total independencia entre iglesia y estado, que la Iglesia Nacional no contemplaba.

Ya finalizada su formación teológica, comenzó a ejercer su ministerio en el mismo cantón donde había nacido y estudiado, primero en la

pequeña población de Cully y después en la zona montañosa de Sainte Croix. Finalmente, desde 1889 hasta 1923, año en que se jubiló, trabajó como pastor de la Iglesia Libre de su lugar de nacimiento, Vevey. Falleció en esta ciudad en 1932.

Aparte de su actividad pastoral fue traductor y poeta. Él adaptó al francés numerosos himnos provenientes del alemán, inglés y latín. Entre sus temas tratados como pastor y poeta figuran la pasión, la gloria de Cristo resucitado, el Espíritu Santo, los servicios, las misiones, etc. Este poema fue escrito en francés, la lengua del autor, en 1885, cuando aquel tenía 29 años y se le conoce como "*A toi la gloire*", pero en su traducción perdió las claras referencias a la resurrección de Cristo, apareciendo ahora mucho más veladas.

El coro inicial exclama: "A ti la gloria, oh nuestro Dios; a ti la victoria gran libertador", cuya traducción literal del francés sería: "A ti la gloria, oh resucitado, a ti la victoria por la eternidad". Y la siguiente parte de la estrofa: "Te alzaste pujante, lleno de poder, más que el sol radiante al amanecer" en el original sería: "Brillando con luz, el ángel descendió; él quita la piedra de la tumba vencida".

Sea como fuere, **en ambos idiomas se da gloria a la Resurrección de Cristo**, hecho milagroso que significó la gran victoria sobre la muerte, y que hizo exclamar al apóstol Pablo "*¿Dónde está, oh muerte, tu aguijón? ¿Dónde, oh sepulcro, tu victoria? ya que el aguijón de la muerte es el pecado, y el poder del pecado, la ley. Mas gracias sean dadas a Dios, que nos da la victoria por medio de nuestro Señor Jesucristo*" (1^a Corintios 15:55-57). La resurrección de Cristo es la que definitivamente trajo libertad a los cautivos de la ley, dada su imposibilidad para cumplirla

Un bello texto que da gloria y festeja a Cristo, el verdadero Vencedor...



LETRA

íntegramente. El efecto de la Resurrección es la liberación del poder de la muerte sobre el alma pecadora, trayendo gozo y alegría, ya que libra de las cadenas que la misma muerte tenía sobre el ser humano. ¡Cristo es el que tiene la llave de nuestra libertad!

La fuerza interpretativa la aporta la música, que pertenece al oratorio “Judas Maccabeus” de **Georg Friedrich Händel**. La melodía de este himno corresponde al famoso coro “See, the Conqu’ring Hero Comes!”, que se añadió en 1751 de otro oratorio, “Joshua”, que compuso en 1746.

Curiosamente, el oratorio se concibió como un homenaje al victorioso príncipe Augusto, duque de Cumberland, a su regreso de la batalla de Culloden (1745). En ella se luchó por el mantenimiento del trono de Inglaterra, Escocia e Irlanda en la casa de Hannover, frente a las pretensiones de los jacobinos que apoyaban a la casa de los Estuardo. Ganó la casa de Hannover y el duque de Cumberland mostró tanta crueldad con los vencidos que pasó a denominársele “Cumberland el carnicero”. Por ello, podemos decir que este oratorio fue compuesto, aunque nos parezca raro hoy día, para conmemorar un triunfo bélico en una batalla donde el vencedor no mostró ninguna misericordia con los vencidos. Paradojas de la vida.

¿Por qué Händel escribió un oratorio para conmemorar el triunfo de una guerra de sucesión al trono en la que hubo tal derramamiento posterior de sangre? No lo sabemos.

El oratorio de Judas Maccabeus se basa en el libro apócrifo o deuterocanónico de 1ª de Macabeos capítulos del 2 al 8, y narra la reconstrucción del antiguo Templo de Jerusalén (170-160 a.C) y la libertad por ello conseguida. Un canto

1

A ti la gloria, oh nuestro Señor;
A ti la victoria, gran libertador.
Te alzaste pujante, lleno de poder;
Más que el sol radiante al amanecer.

C

Coro
¡A ti la gloria, oh nuestro Señor!
¡A ti la victoria, gran libertador!

2

Gozo, alegría, reinen por doquier;
Porque Cristo hoy día muestra su poder.
Ángeles cantando himnos al Señor,
le van aclamando como vencedor.

3

Libre de penas, nuestro rey Jesús,
rompe las cadenas de la esclavitud.
¡Ha resucitado, ya no morirá!
Quien muera al pecado, en Dios vivirá.

a la paz y a la restauración de su propio culto.

En este caso **la bella música creada para un oratorio que da gloria al vencedor de una batalla, sirve de apoyo para realzar el significado de un bello texto que da gloria y festeja a Cristo**, el verdadero Vencedor de la auténtica y definitiva batalla que es sobre la muerte, y cuya victoria ha traído paz a todo aquel que confía en Su obra libertadora.



MARÍA DEL ÉXODO

Por Ester Martínez Vera - *Psicóloga*



No tenemos evidencia bíblica de que María, la hermana de Moisés, tuviera hijos, pero, finalmente, me atrevo a incluirla en la serie sobre “Madres” por las características que a continuación explico.

Su prudencia

Podemos recordar la acción valiente de María al lado del río Nilo, velando sobre aquel “cestito”, que su madre había hecho y que contenía aquel bebé de 3 meses que llegaría a ser Moisés (Ex. 2:2) – el hermano de María. Algunas versiones la llaman “Miriam”.

El faraón, en su intento de limitar el crecimiento de la población hebrea, dio órdenes para que sus bebés varones fueran arrojados al río, y Jocabed (la madre de Moisés) “cumplió” con las órdenes del Faraón, con el simple “desvío” de colocar al niño en la seguridad de una arquilla de juncos bien calafateada con asfalto y brea (2:3) para hacerla impermeable, y luego la colocó precisamente en el río Nilo. María fue posicionada en un lugar para “ver” y cuidar de la cesta, y cuando la hija de Faraón descubrió la arquilla y manifestó su compasión, María tomó rápidamente la iniciativa para ofrecer a la princesa una mujer como nodriza, e inmediatamente buscó a su madre. Así que Jocabed ¡fue una empleada de la Corte Real Egipcia! Mientras su esposo y el resto de sus familiares seguían su vida de esclavos. ¡Cuántas gracias podemos dar al Señor por las madres como Jocabed que muestran una mente inventiva para cuidar a su prole, y por las hijas que muestran prudencia y ayudan a su familia!

Su paciencia

El clamor del pueblo judío, esclavo en Egipto, era, sin duda, una oración constante pidiendo libertad. El Señor estaba preparando un libertador. No sabemos cuántos años habría tenido María aquel día de su encuentro con la hija del Faraón; ¿podemos imaginar que unos 10 años? Sacando cuentas y sumando observamos lo siguiente: Su edad, unos 10 años; Moisés creció como hijo de la Princesa, en el palacio, durante 40 años; Después huyó al desierto, se casó y tuvo familia, durante otros 40 años. ¿Qué implica todo esto? Que cuando el hermano de María regresó para ocupar su sitio como libertador del pueblo de Israel, ella ya sería una anciana de unos 90 años. ¿Habría estado orando María, todos estos años, por su hermano? ¿Dios la escuchaba? Seguramente que sí, a ambas preguntas; por eso, debemos ser conscientes de que habrá tenido que desarrollar mucho el don de la paciencia.

San Pedro también, al hablar de las virtudes, manda: *“vosotros también, poniendo toda diligencia por esto mismo, añadid a vuestra fe virtud; a la virtud, conocimiento; al conocimiento, dominio propio; al dominio propio, paciencia; a la paciencia, piedad; a la piedad, afecto fraternal; y al afecto fraternal, amor”* (2 P. 1:5-6).

Al llegar al cielo, tengo mucha curiosidad por preguntar a Jocabed si vivió para ver la liberación de su pueblo de la esclavitud de Egipto. Es bastante probable, puesto que en Éxodo 6:20 se nos dice que el padre de Moisés murió a los 130 años. En este caso, aunque

como familia, habrán tenido que esperar con mucha paciencia; es posible que la madre también pudiera contemplar a su hijo siendo el brazo de Dios para liderar al pueblo judío. Es bueno recordar que *“la paciencia no avergüenza”* a aquel que con tranquilidad espera el momento del Señor. ¿Estás orando por la conversión de tu hijo o para que algún miembro de la familia regrese al Señor? Nuestro Salvador nos enseñó acerca de *“la necesidad de orar siempre, y no desmayar”* (Lucas 18:1). Así pues, ¡adelante, con confianza y tranquilidad, porque el Señor escucha el clamor de nuestro corazón!! ¡Cuántas gracias podemos dar al Señor por las madres como Jocabed que muestran una fe tenaz; e hijas que comparten la paciencia de sus madres!

Su poema

O sea, su canción relatada en Éxodo 15:21: *“Cantad a Jehová, porque en extremo se ha engrandecido”*. Aquí hay dos cosas que nos llaman la atención: La Biblia describe a María como “profetisa” (Éx. 15:20). Por lo tanto, podemos entender su canción como una profecía. Efectivamente, su canto enseña cómo debemos comprender las circunstancias y eventos como actos del Eterno y, por lo tanto, cómo por medio de ellos, el Señor conforta y anima a Su pueblo al ir reconociendo este Su poder y majestuosidad.

¡Ojalá que las canciones que cantamos en nuestras iglesias tengan una profundidad teológica semejante para ir fortaleciendo nuestra fe total en Dios!

¡Cuántas gracias podemos dar al Señor por las madres que saben interpretar “los hechos de la vida” de tal forma que fortalezcan la fe de todos los miembros de la familia!

Su ejemplo en la salida de Egipto

La narrativa nos informa que María *“tomó un pandero en su mano, y todas las mujeres salieron en pos de ella con panderos y danzas”*. ¿Podemos volver a considerar la edad de María en este momento? Tendría, por lo menos, unos 90 años cuando dirige la alabanza del pueblo hebreo a su Dios y libertador. Ya ha-

bían pasado las 10 plagas y el terror de haber sido perseguidos por el ejército de élite de Egipto. Durante toda la noche habrían tenido que enfrentarse a los elementos y, con rapidez, cruzar el Mar Rojo. Ahora podían mirar hacia atrás y ver cómo eran destruidos los carros y los soldados egipcios. ¡Libertad al fin!! Y es en este momento en el que María toma otra vez el centro del escenario con *“un pandero en su mano”*. La alegría era desbordante en su corazón, viendo cómo Dios había obrado a favor de su pueblo y cómo Él también había vindicado a su hermano, Moisés. El texto nos señala que la alegría, además de ser desbordante, era también contagiosa, puesto que nos dice que: *“todas las mujeres salieron en pos de ella con panderos y danzas”*. Fijémonos que el movimiento generalizado de alabanza fue instigado por la profetisa María, puesto que *“todas las mujeres”* la imitaron y alabaron a Dios.

¡Cuántas gracias podemos dar al Señor por las mujeres que son un ejemplo en su alabanza y devoción al Señor y que, a su vez, estimulan una reacción en cadena!

Mi justificación

Me gustaría explicar mi atrevimiento en cuanto a incluir a esta mujer en la serie sobre “MADRES”. Muchas traducciones dicen:

“Y María les *respondía*”, como si se tratara de una madre orientando a sus hijas, mientras que la versión griega del Antiguo Testamento dice: “Ella las *guio*”. Efectivamente no

tenemos testimonio bíblico de que María la hermana de Moisés tuviera hijos, pero también es evidente que esta profetisa actuó como “madre en Israel” al interpretar su canción de adoración.

¡Cuántas gracias podemos dar al Señor por las “madres en Su pueblo” que guían a los Suyos en una correcta y adecuada adoración a Dios! 

Un movimiento generalizado de alabanza fue instigado por la profetisa María...

Época de siembra

Por Miriam M. Córdoba de Urquiza



Hola, querida amiga! Nos volvemos a encontrar después de un tiempo. Sabes, en el momento en que estoy escribiendo este artículo, aquí, en el hemisferio sur, estamos recibiendo la primavera. Y te confieso que es una de mis estaciones preferidas.

La primavera es una de las épocas más cálidas del año, los días son más largos y más luminosos. En cuanto a la siembra, la primavera es una buena temporada para sembrar porque hay mayor cantidad de luz y calor, lo que permite que las plantas realicen apropiadamente tanto sus procesos químicos como metabólicos. Los agricultores saben que tienen que invertir en semillas, sembrarlas, regarlas y cuidarlas. El resultado de su siembra y esfuerzo le traerá bendiciones materiales, tendrán frutos, podrán alimentarse y venderlos para su beneficio.

Sabemos que una buena cosecha requiere primero de un buen trabajo de siembra, de una buena semilla, buen abono y riego constante.

En la vida, querida amiga, ocurre algo parecido. Si sembramos “buenas semillas” en nuestras vidas, cosecharemos lo bueno; si sembramos vicios, amargura, rencor... cosecharemos lo malo. Muchas de las cosas que suceden en nuestras vidas son cosechas que estamos recogiendo de siembras que hicimos en el pasado. Buenas o malas. Todo el bien que hacemos vuelve en algún momento a nosotras multiplicado. Ocurre lo mismo con todo lo malo. Generalmente somos la causa de todo lo que nos sucede.

No podemos sembrar maleza y esperar que produzca manzanas. *No os engañéis; Dios no puede ser burlado: pues todo lo que el hombre sembrare, eso también segará* (Gálatas 6:7).

Más claro imposible: lo que sembramos, eso cosechamos. No nos engañemos: recogeremos la cosecha de nuestra vida. La expresión “*No os engañéis*” intenta que reparemos en que ese engaño

procede de nuestro propio corazón, y que, además, Dios no pasa por alto el pecado.

La palabra “*burlado*” se traduce de un verbo griego que literalmente significa “levantar la nariz, mofarse de manera irreverente”. Es entonces cuando Pablo, en el vs. 7 segunda parte, enuncia: “**TODO LO QUE EL HOMBRE SEMBRARE, ESO TAMBIÉN SEGARÁ**”. Ésta es una ley universal y que Dios aplica a todos, sin excepción. Dios no dará por inocente al culpable.

Algunas personas se engañan a sí mismas, porque su semilla actual parece no producir un fruto inmediato.

Por eso no cambian su manera de vivir, **creyendo erradamente que sus acciones nunca tendrán consecuencias**. Pero

a diferencia de las cosechas del campo, que se recogen cada año casi en la misma época, las de la vida no tiene una fecha fija en el almanaque. Hay cosechas que recolectamos rápidamente;

otras tardan mucho tiempo. Pero finalmente, el tiempo de la siega llegará. Y recibiremos lo que nos corresponda.

Queridas hermanas y amigas, tenemos aquí una clara exhortación a cuidar nuestra vida y, parafraseando un devocional que en algún momento leí, tenemos además “...un enemigo perverso al cual resistir, oraciones que elevar, un Cristo a quien amar, trabajos seculares con los cuales glorificar a Dios, hijos a quienes guiar, instruir y corregir en amor, hermanos en la fe y personas queridas a quien perdonar, almas a las que predicar”. En otras palabras, tenemos un bien que hacer. Así que no bajemos los brazos en cuanto a hacer el bien y seguir el ejemplo de Cristo. “Pues también Cristo padeció por nosotros, dejándonos ejemplo, para que sigáis sus pasos” (1 Pedro 2:21).

Gálatas 6:9, un versículo posterior al que estamos considerando, nos invita a **tomar la mejor decisión**: “Así que no nos cansemos de hacer el bien; a su debido tiempo, cosecharemos numerosas bendiciones si no nos damos por vencidas” (NVI).

Las cosechas de la vida no tienen una fecha fija en el almanaque

Celebrando la Pascua con nuestros niños:

Huevos de Resurrección

Así como tantas fechas tradicionales de celebraciones cristianas han sido invadidas por la comercialización y la secularización, también la conmemoración de la Pascua ha sido infiltrada por conejos, pollitos y muchas golosinas. Aunque muchos nos aseguran que el huevo en sí es símbolo de vida y resurrección, sin la descripción de todos los eventos de Semana Santa, ese huevo grande de chocolate o huevitos de plástico rellenos de golosinas, termina siendo lo que el niño espera ansiosamente cuando llegan estas fechas. Aunque sabemos que tendrán su lección sobre el tema en la clase de Escuela Dominical, es importante que dediquemos tiempo en nuestro hogar para recalcar los eventos y el significado de todo lo que ocurrió esa semana tan importante. Podremos tener aquel huevo de chocolate ansiado, o aun la búsqueda de huevitos después del almuerzo del domingo, pero agreguemos a ellos estos huevos especiales que abiertos en orden les enseñarán detalles y enseñanzas importantes para no solo entender, sino que puedan explicar a sus amigos el significado de nuestra Pascua (1P.3:15). Podemos hacerlo día a día durante la semana, o el domingo con toda la familia.

Primero, necesitamos 12 huevos de plástico que se puedan rellenar. No muy grandes, del tamaño que entra en un cartón de una docena de huevos, para poder guardarlos allí (podemos reutilizar un cartón de huevos que esté en buen estado). Con un rotulador permanente o pegatinas de números, numeraremos estos huevos del 1 al 12. En cada huevo pondremos un pequeño papel con un mensaje y por detrás la cita bíblica para leer. A esto agregaremos un pequeño objeto que lo represente, como sorpresa y para recordar más vívidamente el acontecimiento.

Huevo #1

Mensaje: Jesús entró en Jerusalén sobre el asna y la multitud tendió ramas alabándole.

Cita: Mateo 21:1-11

Objeto: Rama de palma; una pequeña hoja o rama que lo simbolice.

Huevo #2

Mensaje: Judas traicionó a Jesús por 30 piezas de plata.

Cita: Mateo 26:14-15

Objeto: Monedas; pueden ser 3 monedas pequeñas.

Huevo #3

Mensaje: El Señor Jesús compartió la última cena con sus discípulos.

Cita: Mateo 26:26-28

Objeto: Pan y jugo; podemos poner un pequeño pan hecho con plastilina y una copa modelada de papel de aluminio o algo de plástico que pueda representarlo.

Huevo #4

Mensaje: Jesús ora en Getsemaní.

Cita: Marcos 14:32-42

Objeto: Manos orando; podemos encontrar en alguna librería cristiana un pequeño moldeado de plástico de manos orando o dibujarlo sobre cartulina.

Huevo #5

Mensaje: Soldados y alguaciles arrestaron a Jesús y le ataron.

Cita: Juan 18:12

Objeto: Soga; un pequeño pedazo de soga

Huevo #6

Mensaje: Soldados burlándose lo vistieron de púrpura.

Cita: Marcos 15:17

Objeto: Tela púrpura; un pedazo de tela morada.

Huevo #7

Mensaje: Le pusieron una corona de espinas y le azotaron.

Cita: Mateo 27:29-31

Objeto: Corona de espinas; una pequeña rama con espinas.

Huevo #8

Mensaje: Jesús cargó su cruz hacia el Calvario.

Cita: Juan 19:17-18

Objeto: Cruz; pequeña cruz de madera vacía, no crucifijo.

Huevo #9

Mensaje: Jesús fue clavado a la cruz.

Cita: Lucas 23:33; Juan 20:25

Objeto: Clavo; pequeño clavo común, no tornillo.

Huevo #10

Mensaje: Pusieron a Jesús en la tumba y lo envolvieron con lienzos y especias aromáticas.

Cita: Juan 19:40

Objeto: Especias y lienzos; un pequeño pedazo de venda de gasa

y algunos clavos de olor.

Huevo #11

Mensaje: Una piedra fue rodada a la entrada del sepulcro y soldados, luego, la sellaron.

Cita: Mateo 27:60, 66

Objeto: Piedra

Huevo #12

Mensaje: "No está aquí, pues ha resucitado".

Cita: Mateo 28:6

Objeto: ¡Vacío!



Hay varias versiones de estos huevos y lo que pondremos en ellos. Creo que esta versión abarca gran parte de lo que ocurrió, pero si queréis cambiar algo (p. ej. Jardín en vez de manos orando; o lanza en vez de clavo), podéis ser creativos.

Esperamos que esta idea sea de bendición para aquellas familias con hijos pequeños.

Febe:

UNA MUJER AYUDADORA

Por Pilar López de Corral



La biografía que Pablo hace de esta ejemplar mujer es breve y concisa; sin embargo, contiene una rica y profunda enseñanza para nosotras.

Las mujeres cristianas de la llamada *post modernidad*, las cuales estamos siendo bombardeadas con conceptos y filosofías engañosas y erróneas en cuanto a nuestro cometido como mujeres piadosas que somos, hemos sido llamadas a vivir según los criterios de Dios mostrados en su Palabra, la cual es nuestra guía y autoridad en toda nuestra manera de pensar y de vivir, en medio de la sociedad actual para alumbrar sus tinieblas espirituales. Jesús dijo a los suyos: "Vosotros sois la luz del mundo... así brille vuestra luz delante de los hombres, para que vean vuestras buenas acciones y glorifiquen a vuestro Padre que está en los cielos" (Mt. 5:14,16).

La luz del testimonio de Febe brilla todavía hoy para nosotras, a fin de que seamos estimuladas a servir en amor a nuestro Dios, según los dones que Él nos ha dado, y bajo la supervisión de nuestros ancianos.

El apóstol Pablo presenta a Febe, en primer lugar, como: **una hermana en la fe** (Ro. 16:1). Esto muestra que fue una fiel creyente y discípula del Señor Jesucristo, una mujer piadosa y madura espiritualmente, y a la vez una persona confiable.

Ella fue digna de ser recomendada al cuidado de los hermanos en Roma, por su bien hacer, su prudencia y humildad en su relación con los demás; una mujer que amó y sirvió a Cristo y a su iglesia.

En segundo lugar, la presenta como: **"dianconisa de la iglesia en Cencrea"** (v. 1).

Esto es, una hermana capacitada por Dios con el don de servir a sus hermanos dentro del marco de su iglesia local, reconocida por los ancianos que la pastoreaban.

Pablo también pide o manda: "que la recibáis en el Señor... y que la ayudéis en cualquier cosa en que necesite de vosotros" (v. 2). No sabemos el motivo de la visita de Febe a la iglesia en Roma; posiblemente la razón principal fuese ser la portadora de la carta escrita por Pablo a esta amada iglesia.

En aquel tiempo, viajar de una ciudad a otra no era ni cómodo ni fácil. Normalmente se viajaba en barco, con el peligro que suponían las tormentas, o también a lomos de un animal de carga, quien disponía de él, o simplemente a pie, que era lo más común. Había muchos peligros en el camino; ataques de fieras salvajes o, lo que era más común, de gente maleante a la que no le importaba matar por conseguir unas monedas. No sabemos tampoco si Febe viajó sola o acompañada; lo más seguro es que fuera en compañía de otros viajeros como ella. De lo que podemos estar ciertas es que este viaje entraba dentro de su disposición de servir y ayudar a otros.

Pablo dice: **"porque ella ha ayudado a muchos, y a mí mismo"** (v. 2). El ministerio de ayuda, entonces como ahora, comprende muchas y variadas maneras de servir y ayudar, mayormente dentro de la iglesia local. Y podemos verlo a través de toda la Palabra:

La mujer sunamita, siempre que el profeta Eliseo pasaba por su ciudad, ella le invitaba a comer insistentemente, y pidió permiso a

su esposo para preparar un aposento para que cuando el profeta pasara por allí, este pudiera quedarse en él y descansar (2 Reyes 4:8-10).

En el Nuevo Testamento encontramos un **grupo de mujeres** que acompañaban a Jesús y a los doce por las ciudades y aldeas adonde iba a predicar y anunciar el Evangelio del reino de Dios, "**y le servían de sus bienes**" (Lucas 8:1-3).

Más adelante encontramos a **Dorcas**. Lucas la distingue, además de por su nombre, como "una discípula" que abundaba **en buenas obras y limosnas que hacía** (Hechos 9:36).

Marta, la hermana de Lázaro a quien Jesús resucitó, fue una mujer servicial y hospitalaria; ella, y su casa, estaba siempre dispuesta para recibir y hospedar a quienes lo necesitaran. Su casa fue un oasis para el Señor y sus discípulos en sus desplazamientos por causa del ministerio (Lucas 10:38).

Aun en la ocasión en que Jesús y sus discípulos fueron invitados en casa de cierto hombre llamado Simón el leproso, Juan destaca que Marta **servía** (Juan 12:2).

Es este un servicio de alto honor, especialmente encomendado y realizado por las mujeres, dentro de la esfera del hogar, de la iglesia local y socialmente, que da infinitas oportunidades de dar testimonio del evangelio de salvación, y una manera poderosa de mostrar el amor con que Dios nos ha amado a nosotras, el cual ha sido derramado en nuestros corazones para que podamos amar a los demás.

Este ministerio, igual que cualquier otro, requiere de quienes son llamadas a realizarlo, **una conducta honesta, no calumniadora sino sobrias y fieles en todo** (1Timoteo 3:11).

Estos requerimientos están escritos en el mismo contexto en el que se dirigen a los ancianos y diáconos. Podemos estar seguras de que el Señor, al que llama a realizar un servicio, por sencillo que parezca, también lo capacita con dones espirituales por medio del Espíritu Santo, y por la equipación que supone su Palabra y la oración.

Es una responsabilidad personal de cada una ejercitarse en el conocimiento de la Palabra, por medio del estudio personal y de los maestros con que Dios ha equipado a la iglesia local. Pablo, en su carta a la iglesia de Éfeso, dice que: "**él mismo constituyó... pastores y maestros, a fin de perfeccionar a los santos para la obra del ministerio**" (Efesios 4:11,12).

Tengas la edad que tengas, si eres cristiana porque te has arrepentido de tus pecados en base al sacrificio de Cristo en la cruz, tú eres llamada a servir a Aquel que murió por ti y te dio una vida nueva para que la vivas para Él.

Siempre encontrarás algún servicio que tú puedes hacer, según tus posibilidades, para bien de otros y para la gloria de Dios.

Recuerda las palabras de Cristo: "**De cierto os digo que en cuanto lo hicisteis a uno de estos mis hermanos más pequeños, a mí lo hicisteis**" (Mateo 25:40). 



Un servicio de alto honor, especialmente encomendado y realizado por las mujeres...

FRAGANCIA A MI CORAZÓN

Por Verónica Santos Rivas

*Su presencia,
una fragancia a mi corazón.
Como un huerto que se riega,
de una exquisita fragancia, que mi vida así
sea al estar en tu presencia*

(E. May Grimes)



uando leía esta frase, la cual cautivó mis pensamientos, me preguntaba ¿cómo poder cultivar un corazón de hermosa fragancia, en medio de la incertidumbre, el dolor, la angustia que la humanidad entera viene enfrentando?

Sin lugar a dudas, basta con leer las noticias, encender el televisor, navegar en la web y escuchar, día tras día, las pésimas consecuencias que nos deja y que aún no llegamos a dimensionar, lo que vendrá tras las pandemias, guerras y crisis políticas.

Y ¿qué de esas luchas y desiertos personales que durante meses o años hemos vivido y/o enfrentado?

En estos tiempos y momentos, querida, es cuando más necesario se hace, que todo nuestro ser, y nuestro corazón, disfrute de la hermosa fragancia que sólo se encuentra en la presencia de Dios.

La Biblia está llena de relatos donde hombres y mujeres de Dios experimentaron el dolor, la pérdida, el sufrimiento... y, aun así, o precisamente por eso, encontraron en la presencia de Dios el descanso para sus almas.

¿Has encontrado en nuestro buen Dios

ese descanso? ¿Estás disfrutando de su presencia?

El rey David llegó a tenerlo todo: fama, popularidad, riquezas, poder... Pero, tras enfrentar victorias y derrotas, soledad, pérdidas y ganancias, solo una cosa deseaba, como lo expresa el salmo 27:4: **“Una cosa he demandado a Jehová, ésta buscaré; Que esté yo en la casa de Jehová todos los días de mi vida, para contemplar la hermosura de Jehová, y para inquirir en su templo”**. Esa única cosa que buscaba el rey David, era morar y caminar con Dios en una íntima unión y comunión.

Al igual que nosotras, David, como muchos hombres y mujeres de fe, tuvo tropiezos y fracasos, pero a pesar de todo ello, Dios insistió en tener una relación de amor perfecto con él... y también con nosotras.

Por eso, y como amorosa respuesta a su amor y misericordia, debo preparar mi vida para que sea ese jardín cuya fragancia disfrutemos ambos. En el libro del Cantar de los Cantares, el autor nos presenta a una joven esposa. El rey había escogido a una joven del pueblo, sencilla, con manos esforzadas para el trabajo, y la vuelve su esposa (Cantares

1:4). La convierte en su mujer teniendo cuidados amorosos hacia ella, mostrando un amor puro. Ella recibe las caricias de su amado, las palabras tiernas y de aliento que le profesa... y ella se transforma en hermosa, encantadora, desarrollando metas y cumpliendo objetivos; ahora tiene gozo y su rostro resplandece. Esa historia de amor nos sirve para entender algunos de los aspectos de la relación de nuestro amado Padre y nosotros; de Cristo y la Iglesia. Así es su intenso amor por nosotros, simples y desdichados pecadores.

“Bajo la sombra del deseado me senté, y su fruto fue dulce a mi paladar. Me llevó a la casa del banquete y su bandera sobre mí fue amor” (Cnt 2:3-4).

Puede que tu corazón esté cargado de agustias y desilusión; quizás la relación con nuestro Dios se ha tornado algo rutinario y sin sentido... Pero Él nos espera, para saciarnos, para llenarnos de amor. Permítete ser restaurada y confortada con su amor. Él nos ha elegido y redimido, y desea que nuestra comunión sea una dulce fragancia.

Pero no es suficiente desearlo, ¡debo trabajar en ello! Del mismo modo que el cuidador del jardín labra la tierra, quita la maleza, y toda mala hierba, para que crezcan las plantas y produzcan buen fruto. Este tipo de relación requiere cuidados y atención constante. Y por encima de todas las cosas, debemos desear complacer al Amado.

“En mi corazón he guardado tus dichos para no pecar contra ti...”. Llénate de su palabra a diario, deléitate en ella, y esto dará su fruto. El Espíritu Santo está dispuesto, y a medida que vayamos deseando más y más estar con el Amado, no buscaremos ni querramos otra cosa.

Piensa, con sinceridad, cuándo fue la última vez que disfrutaste, en tu privacidad, alabando y estando en íntima comunión con el Padre. ¡Puedes hacerlo ahora! Orar en este instante, y pedir a Dios que te conceda el deseo y la gracia de elegir estar en su presencia, a sus pies. No hay mejor lugar que ese.

Hay un hermoso himno que dice así: *“En la crujiente hierba lo escucho pasar, Él me habla en todo lugar”*. Querida lectora, te invito a que

tu corazón experimente a este Dios que nos habla en todo lugar, que llena nuestro corazón con una fragancia única.

Cada mañana yo necesito y disfruto de ese encuentro; preciso venir a Él y deleitarme en sus maravillas. Él me espera, me restaura, alienta mi alma, la conforta, sin mirar la torpeza de mis labios, la dureza de mis acciones o lo desordenado de mis pensamientos; su gracia me sostiene y me envuelve.

Tú misma, siempre de forma sincera, puedes decirle al Señor: ***Amado Padre, nada deseo más que a ti en mi vida. Llena mi corazón con una exquisita fragancia, no permitas que quite mis ojos de Ti, y enséñame a disfrutar a diario de tu presencia. Gracias por regalarme cada día un banquete de tu gracia y misericordia, y por mostrarme tu amor.***

¡Qué nuestro buen Dios sea una dulce fragancia para tu corazón! Amén. 

¡Te invito a que tu corazón experimente a este Dios que nos habla en todo lugar!

Apuntes para la vida

{ Bosquejos de mensajes dados en vida por Gloria Q. de Morris, para estudiar y compartir. No dejes de leer todas las citas bíblicas para recibir una bendición aún mayor.

Primer Bosquejo:

"LA ORACIÓN EN LA VIDA DE CRISTO"

Lectura: Lucas 22:39-46

Introducción: Los Evangelios presentan un cuadro completo del Señor Jesucristo: Mateo lo introduce como el Rey, Marcos lo revela como el Siervo, y Juan declara su deidad. Por eso al retratarle Lucas como el Hombre Perfecto, es lógico que destacara el lugar que ocupó la oración en Su vida. Notemos las características de Su vida de oración que culminó en esa oración tan particular en el jardín de Getsemaní:

❶ Fue ungido por el Espíritu Santo al orar - como se señala en Su bautismo (Lu.3:21,22), así preparándole para Su ministerio público - Lc.4:18; Hch.10:38. No debemos jamás embarcarnos en cualquier tarea para Dios, sin estar investidas del "poder desde lo alto" (Lc.24:49). Todo lo que realicemos en la energía de la carne está condenado al fracaso. Por eso, si bien ya tenemos el Espíritu Santo, necesitamos orar para contar con Su unción especial - Lc.11:13; Hch.4:23-31.

❷ Oró después de tiempos de servicio público - Lc.5:15-17. Por supuesto que oró antes de ellos también, pero aquí vemos que asimismo lo hizo después. Hay tres razones para ello:

- Debido a Su contacto con la humanidad pecaminosa.
- Porque virtud había salido de Él.
- Por el peligro que entrañaba la popularidad.

Cada creyente, hombre o mujer, que está sirviendo a Dios, necesita aliento; pero una de las mayores trampas del Diablo para ellos es la de

la adulación o halago de los demás, y la felicitación carnal. Así el enemigo logra robar al Señor de la gloria debida. Por eso necesitamos orar para que Él nos libre de este peligro.

❸ Oró antes de tomar grandes decisiones - Lc.6:12,13. Antes de escoger a los doce apóstoles, el Señor pasó toda la noche en oración. Cada día debemos tomar importantes decisiones que afectan nuestro hogar, relación familiar, trabajo, finanzas, etc.; solo serán acertadas si pasamos tiempo antes buscando Su guía en oración - Fil.4:6; Ef.6:18.

❹ Oró para que Sus discípulos tuvieran discernimiento espiritual - Lc.9:18-20. Ellos eran lentos para comprender las verdades que Él quería impartirles, de manera que tuvo una sesión especial de oración para que sus ojos fueran abiertos y pudieran hacerlo. El apóstol Pablo con frecuencia oraba por aquellos a quienes se dirigía, para que su entendimiento fuese alumbrado e iluminado - Ef.1:18; Col.1:9. Por naturaleza somos espiritualmente ciegos y no podemos apreciar la verdad divina - 1Co.2:14. ¡Cuánto beneficio vendría de hacer la petición que encontramos en Sal.119:18!

❺ Mientras oraba, el Señor fue transfigurado - Lc.9:28,29. Pero lo insólito es que lo mismo nos puede pasar a nosotras también, según 2Co.3:18, donde la palabra "transformados" es la misma que "transfiguró" (Mt.17:2). Oremos para que los demás vean en nosotras rostros y vidas transfiguradas que les hagan desear saber el secreto - Ex.34:29; Hch.6:15; Sal.34:5.

❻ Al ver orar al Señor, otros fueron inspirados a hacerlo - Sus discípulos le pidieron que les enseñara a orar (Lucas 11:1). Que seamos ejemplo de oración para otros para que ellos a su vez sean motivados a pasar más tiempo en esta bendita actividad.

VI Fue en el lugar de oración, que la voluntad del Señor Jesús fue sometida incondicionalmente a Su Padre- Lc.22:41,42. Si bien Su voluntad siempre había estado sometida, ahora se acercaba a la culminación del propósito para el que había venido al mundo. Por ello reafirmó ante Dios que estaba determinado a cumplir la voluntad divina. ¿Están entregadas nuestras voluntades a Él? ¿Podemos decir de verdad las palabras de Hch.21:14 "Hágase la voluntad del Señor"?

Sigamos pues el ejemplo sublime del Señor y dediquémonos más a la oración. 

Segundo Bosquejo:

"INVOLUCRADAS EN SU SERVICIO"

Lectura: Lamentaciones 3:22-40.

Introducción: Este pasaje nos muestra la bendición que se produce al animarnos mutuamente. No hay gozo mayor para el creyente que el poder ayudar a otros, y esto está al alcance de todas nosotras. Pero ¿de qué manera podemos hacerlo? ¿Cómo podemos ocuparnos en este glorioso servicio de Dios y los demás?

A través de varios pasajes muy claros veremos cómo podemos involucrarnos:

I *Ejerciendo el ministerio de la oración* - 2 Co.1:11. Después de hablar de sus pruebas y tribulaciones, el apóstol les pidió que le ayudaran mediante sus oraciones a favor de él. He aquí un ministerio precioso en el que todas podemos estar involucradas, y así favorecer la obra del Señor y a Sus siervos. Nada de valor permanente se logra sin que detrás de ello estén las oraciones de los creyentes. Ninguna condición física puede impedirnos el hacerlo, sino solo la pereza o dejadez espiritual, o la indiferencia.

II *Afianzando a los demás en las Escrituras* - Hch.18:27,28. Muchos se habían convertido por el ministerio de Pablo, y esos nuevos convertidos necesitaban ayuda espiritual. Por eso, cuando Apolos llegó a Acaya pudo ser de "gran provecho" para ellos, al ayudarles a "echar raíces espirituales" en la Palabra de Dios y así crecer en el conocimiento de ella y del Señor-

2 P.3:18. La evangelización es muy importante, pero también la consolidación y superación espiritual de esos 'bebés espirituales'. Por eso no nos extraña que la gran comisión del Señor en Mt. 28:18-20 también incluya la necesidad de enseñanza adecuada.

III *Promoviendo el gozo de mis hermanas* - 2 Co.1:24. Debíamos tener este mismo deseo de Pablo, en lo que esté a nuestro alcance, de poder aumentar el gozo de aquellos con quienes trabajamos en la obra del Señor. Que no entristezcamos a otros por nuestras actitudes, palabras o acciones. Por el contrario, que salgan gozosos y fortalecidos por haber trabajado junto a nosotras. Algunas formas de hacerlo: siendo amables -1Co.11:33; mostrando simpatía - Ro.12:15; siendo pacientes - 1Ts.5:14; haciendo el bien - Gál.6:10; siendo humildes - 1 P.5:5; perdonando - Ef.4:32; expresando amor- 1 P.1: 22.

IV *Procurando mantener la unidad del Espíritu* - Ef.4:3. En la iglesia de Filipos había dos hermanas que se habían enfrentado - Fil.4: 2,3, y Pablo pidió que se les ayudara a resolver sus diferencias y a restaurar la armonía. Este ministerio de reconciliación no es fácil, pero es muy beneficioso. Con razón el Señor lo incluyó entre las bienaventuranzas - Mt.5:9.

V *Defendiendo la fe y la verdad* - 3 Jn.8; Judas 3. Hay una gran necesidad hoy de que los creyentes conozcan la verdad - 2 Tim.3:7; la obedezcan - 1 P.1:22; anden conforme a ella- Gál.2:17; estén establecidos en ella - 2 P.1:12; y no se extravíen - Stg.5:19. Aquellos que la defienden en amor, ciertamente adelantan la obra del Señor.

VI *Apoyando a los que están en el frente de batalla* - Ro.16:3. Priscila y Aquila eran grandes amigos de Pablo, y le animaron y fortalecieron mucho como vemos en pasajes como Hch.18:2,18,26 y 1Co. 16:19. ¿Cómo le ayudaron, aparte de su apoyo moral y en oración? Generosamente abriendo su hogar a él, a veces acompañándole en sus viajes, y es probable que le hayan brindado ayuda financiera también. No todos pueden estar en el frente de batalla como lo estaba el apóstol Pablo, pero todas podemos de alguna manera u otra cumplir el rol o papel de Aquila y Priscila y así ayudar al que sí lo está, en la extensión del precioso Evangelio. 



Sarah Mary Davies de Morris (“Doña María de Morris”), dejó huellas como mujer fiel y sierva del Señor, obrando al lado de su fiel esposo Don David Morris, misionero pionero, evangelista, enseñador de la Palabra y autor de canciones y coros evangélicos en el país de Argentina durante 50 años, desde 1921 hasta 1971.

Sarah nació en Trebanos, Gales, Gran Bretaña, el 29 de febrero de 1898. Los padres de Sarah eran granjeros galeses y en su campo cuidaban ovejas. Sarah era la mayor de tres hermanas. Durante sus años de adolescencia, hubo en el país de Gales un avivamiento espiritual de grandes proporciones. Una gran parte de la población escuchó y aceptó la Palabra de Dios, y fueron salvos. Hubo creyentes que obedecieron el llamado de Dios a predicar el evangelio, y muchos salieron como misioneros a otros países del mundo. A finales del siglo XIX, en Argentina se habían establecido colonias galesas en varias provincias. Es en unas de estas colonias donde Don David, el futuro esposo de Sarah, se dedicó por décadas al ministerio del evangelio. Sarah recibió a Jesús como su Salvador cuando

urgía la necesidad de ser acompañado por una esposa creyente, fiel al Señor, hábil y capaz de ayudarlo en el riguroso trabajo de misionero. En fin, **David le propuso matrimonio con la condición de que ella fuera su ayuda idónea para servir al Señor junto a él en Argentina.** Sarah sabía que, si aceptaba, su vida cambiaría por completo. Nunca había estado lejos de sus padres y hermanas, y sería necesario aprender el idioma español. En el fondo de su corazón deseaba servir al Señor en lo que Dios le indicase. Enfrentada con una decisión que definiría el resto de su vida decidió pedir al Señor que le mostrase Su voluntad y bendición. Sarah se puso de rodillas, cubriéndose la cabeza con su mantilla, y con su corazón lleno de temor y sinceridad, le pidió a Dios que le indicase Su voluntad. Cuando Sarah se puso de pie al terminar de orar, se preguntaba cómo Dios le contestaría su súplica. La respuesta vino en pocos días...

Era un día de mucho frío, y Sarah se puso su abrigo para salir. Estando afuera, temblaba de frío por el viento fuerte; al no tener sus guantes, puso sus manos en los bolsillos para calentarlas, y allí encontró un folleto que había recibido en una reunión evangélica. El título era una pre-

Doña María de Morris

Por Andrea Bergquist de Morris

era joven. Su fe era firme y segura. Se dedicaba a ayudar a la familia, cuidando de sus hermanitas y de las ovejas que tenía a su cargo. Cuando se comunicaba con su Salvador, al orar, se arrojaba con su cabeza cubierta, en obediencia a la Palabra de Dios. Cuando tenía 25 años le llegó por barco una carta desde el lejano país de Argentina. La carta era de su amigo misionero Don David, quien tres años atrás había sido encomendado a la obra misionera.

Sarah se asombró cuando leyó en la carta que Don David le proponía matrimonio. Se habían conocido un poco hacía unos años, y no sabía si debía aceptar la propuesta. David le explicó que, en su esfuerzo continuo por evangelizar, le

pregunta: “¿Irás tú con este varón?” (Gen. 24:58). Esta es la pregunta presentada a Rebeca, en el Antiguo Testamento, cuando su familia y el criado de Abraham le preguntaron si aceptaría casarse con Isaac, hijo de Abraham, en el país lejano de Canaán. Sarah recordó que Rebeca, en el pasaje bíblico, respondió: “¡Sí, iré!”.

Fue en ese momento que Sarah se identificó con Rebeca y se dio cuenta de que Dios le estaba respondiendo su petición, y que debería aceptar la propuesta de matrimonio de Don David. Don David y Sarah (Doña María, como la llamaban cariñosamente en la Patagonia) se casaron en Gales y fueron por barco a Argentina, para servir al Señor como misioneros; primeramente, en

el norte del país, en la provincia de Tucumán, por diez años. **Dios les bendijo con tres hijos**, Megan, Elved y Charles (Carlos). A los pocos meses de que naciera Carlos, se mudaron al pueblo galés de Trevelin, en la provincia de Chubut, al pie de las montañas Andinas de la Patagonia, donde siguieron trabajando casi cuarenta años más.

Los últimos años, debido a la salud de Don David, residieron en Buenos Aires, donde continuaron su ministerio de enseñanza hasta volver, finalmente, a su país natal de Gales en 1971.

Desde la inauguración de la Iglesia Ebenezer en Trevelin, construida por Don David junto con los hermanos que habían estado congregándose con ellos, Doña María tomaba parte en muchas responsabilidades. Le gustaba cantar; como buena galesa, cantaba himnos con la congregación mientras su esposo tocaba el órgano, y muchas veces a dúo con su esposo, especialmente cuando él enseñaba uno de sus propios coros, que escribió prolíficamente. Ella compartía también en la enseñanza de las mujeres, y ayudaba con las responsabilidades semanales de preparar la capilla para las reuniones. Cuando Dios les abrió la oportunidad de llevar el evangelio a la cárcel, ella pudo acompañarlo muchas veces, y cantar con él coros e himnos antes de la predicación del evangelio. Durante esos 3 años en que les fue otorgado ese permiso, unas 40 almas fueron salvas.

Como misioneros, ellos viajaban en auto, a caballo o en tren, para llevar el evangelio a pueblos lejanos. Pero, hubo una ocasión en la cual **los inconversos fueron los que vinieron a ellos**. Con el movimiento del derecho femenino del sufragio iniciado por Evita Perón, todas las mujeres a partir de los 18 años tenían que ser registradas y documentadas, y eso requería fotos de su rostro. Don David era la única persona en la región que utilizaba una cámara fotográfica y tenía los recursos para revelar las fotografías. El departamento de la policía local insistió en que Don David se encargara de tomar las fotos. ¡Qué alegría sentían cuando veían venir a las personas hacia su casa! edificada detrás de la iglesia de Ebene-

zer. Algunas venían de lugares lejanos y, como la espera era larga por la cantidad de personas, Doña María les hacía entrar a la iglesia donde podían sentarse, y les ofrecía literatura evangélica y refrescos.

Doña María estuvo muy dedicada a su esposo, poniendo los deseos de él antes que sus necesidades. **Uno de los momentos más difíciles de su vida** fue cuando decidieron, para que sus hijos tuvieran una buena y continuada educación escolar, mandarlos a Inglaterra para quedarse allí en un hogar para hijos de misioneros, estudiando y viviendo lejos de sus padres por mucho tiempo, algo que muchos misioneros en esos tiempos hacían. En lo posible, viajaban a Inglaterra cada dos o tres años para verlos, pero, como madre, fue una separación muy dolorosa. Su hija e hijo mayores nunca volvieron a la Argentina. Su hijo menor, después de un llamado a la consagración en una conferencia juvenil, decidió que una vez terminados sus estudios volvería para servir al Señor en el campo misionero de sus padres. **Fue un momento muy emocionante para ella ver a su hijo Carlos junto a su esposa Gloria, ser encomendados a la obra del Señor** en 1965, llevando así la antorcha de continuación del ministerio misionero de sus padres. Unos pocos años después, en mayo de 1971, Don David y Doña María Morris volvieron a su país natal de Gales, donde siguieron participando en toda oportunidad de ministerio que Dios les dio. Doña María pasó al hogar eterno con su Salvador, a fines de 1979, y su esposo Don David, sin su ayuda idónea, pasó a la presencia del Señor unos meses después, en 1980. 



Enfrentada con una decisión que definiría el resto de su vida, decidió pedir al Señor que le mostrase Su voluntad...



LA PALMERA Y EL CEDRO

Por M^a Luisa Rodríguez de Córdoba

“El justo florecerá como la palmera; crecerá como cedro en el Líbano”
Salmos 92:12



Me encanta y me hace pensar profundamente este versículo en el libro de los Salmos. Se cantaba los días sábados de reposo.

Yo pienso que Dios quería que su pueblo administrara bien el tiempo; Y también lo pretende hoy para cada una de nosotras.

Hay momentos en los que nuestro Padre Amado quiere que paremos, reposemos, descansemos... desistamos de todas nuestras tareas para dedicar nuestro tiempo a tener una relación con Él.

Porque, así como el cuerpo y la mente necesitan descanso, también el espíritu necesita un respiro para conectar con su Creador: estar a solas con Él, sentir su compañía, alimentarse de su Palabra...

Y, por ello, vino a mi mente este hermoso texto de las páginas doradas de las Escrituras, que desprende **bellas lecciones para tener en cuenta**.

El justo florecerá... ¡como la palmera!
El justo crecerá... ¡como el cedro!

Habla de dos plantas, dos árboles, muy especiales que tenían mucha importancia en la cultura oriental, así como la tienen hoy.

En primer lugar, la **palmera**, un árbol muy importante en todo lo que tenga

que ver con el desierto. Divisar palmeras significa encontrar un oasis, aguas refrescantes, bendiciones... Todo esto obtenemos de las palmeras:

- . Da sombra, refugio, seguridad
 - . Su fruto es comestible, sirve para jarabes, aguas ardientes
 - . Su tronco es artículo destacado para la construcción de postes y vigas
 - . El resto, es combustible puro
 - . Hojas secas para cabañas, cestos, cuerdas
 - . Hojas tiernas, ricos alimentos
 - . Los racimos que no dan fruto, se utilizan como escobas
 - . Sus semillas dan de comer a los hambrientos animales
- ¿Sabes, mi amiga? La palmera no sólo tiene vida... ¡derrocha vida!

En segundo lugar, consideremos al **cedro**, árbol que se eleva a lo más alto, mide entre 30 y 50 metros de altura. Procede del Líbano y Norte de Israel. Su tronco es fuerte, duro, aromático, lo cual hace que los parásitos no lo corrompan. Lo usó Salomón para el interior del Templo, así es de majestuosa esta madera. Y podríamos decir tantas cosas más...

Pero traslademos estas maravillas que conocemos acerca de estos árboles, a nuestra vida. ¡Cuántas lecciones para aprender y disfrutar!

Se trata de dos árboles altos, fornidos, que tienen gran aguante y fortaleza,



¡CUANTO MÁS ALTO ENFOQUES TU MIRADA, MÁS ALTO LLEGARÁS!

aunque sean azotados por el viento...:
El justo... florecerá...; El justo...crece-
rá...

¿Quién es justo? Pablo decía en Romanos que no hay justo ni aun uno... Por tanto, hemos de buscar rectificar, cambiar de dirección, tratar de mejorar... ¡todas lo necesitamos alguna vez... muchas veces, me atrevería a decir!

Así como la palmera y el cedro crecen donde hay corrientes de aguas, los justos crecen por las profundidades de las aguas refrescantes de la Palabra de Dios, y por ello dan fruto. Y qué maravilloso poder decir... que aún en la vejez seguimos dando fruto. Porque somos como la palmera, que empieza a los 7 años pero los frutos más hermosos los produce a los 50 años, y su vida se extiende alrededor de 200 años, sumando energía hasta su plenitud.

Pablo, ya declinando físicamente, dijo en su segunda carta a los corintios: Aunque mi cuerpo se va desgastando, mi interior se renueva de día en día. Vamos envejeciendo por fuera, pero nuestro espíritu tiene aún vigor. Con la ayuda de Dios, no hay declive espiritual.

Pero, ¿cómo se logra esto? **¿Qué hacer por nuestra parte?**

La palmera y el cedro dependen de las raíces que los sostienen, y que beben del agua cercana. Así, nosotras debemos estar cimentadas en el manantial del Creador, para poder fructificar en todas las etapas de nuestra vida. ¿De qué nos estamos nutriendo?

Las hijas de Dios estamos arraigadas en la Roca que es Cristo Jesús, y gracias a Él podremos soportar las tormentas de la vida. Somos bendecidas en Él, quien nos alimenta. Y como estas plantas, podemos también bendecir a otros dando sombra, refugio, ánimo... con lo que somos y tenemos. Las palmeras tienen raíces pivotantes de hasta seis metros de largo; se pueden mover de un lugar a otro, pero resisten y permanecen vigorosas. También nosotras, a pesar de las circunstancias que nos envuelvan, estamos seguras en el Señor.

Otra característica de la palmera es que no puede ser injertada. Del mismo modo, tampoco nosotras somos compatibles con aquellos que no aman al Señor.

Pero lo que más me cautiva y conmueve es que las palmeras tienen su “corazón”, su cogollo de vida, blanco, alto, arriba, donde es muy difícil que algo las puede atacar. Desde allí salen sus hojas, flores y frutos... ¡Qué bueno es tener el corazón en lo Alto, en las cosas celestiales!

Spurgeon dijo: *El hijo de Dios florece como una palmera que empuja toda su fuerza hacia arriba, en una columna derecha sin una sola rama. Es un pilar con un glorioso capitel. No crece hacia la derecha ni hacia la izquierda, sino que envía toda su fuerza hacia el cielo, y da su fruto tan cerca del cielo como sea posible. ¡Señor, cumple este tipo en mí!*

Queridas, que estos pensamientos nos hagan reflexionar y aprender a tomar cada día de la mano de Dios; cuanto más alto enfoques tu mirada, más alto llegarás.

¡Qué hermoso ver y recordar que nuestro Padre no sólo está preparando lugar para nosotras, sino también nos está preparando a nosotras para ese lugar!

Dios las bendiga grandemente. 

¿Qué son los fitoestrógenos?

Por Eduarda Lerma - Consejera en Alimentación y Dietética



Los estrógenos, junto con la progesterona, son las principales hormonas sexuales femeninas. Los estrógenos son las hormonas responsables del desarrollo de las características sexuales de la mujer, del crecimiento de las mamas, del ensanchamiento de las caderas, del inicio de la menstruación.

Funciones de los estrógenos

Los estrógenos preparan el organismo de la mujer para la ovulación y la fecundación. Regulan el nivel de colesterol; gracias a esta hormona, los niveles de colesterol se mantienen regulares. Disminuyen la tensión arterial. Distribuyen la grasa corporal de forma regular. Mantienen la salud de los huesos. Estimulan la libido. Ayudan a la formación del colágeno.

Estrógenos y menopausia

Cuando la mujer entra en la menopausia, los niveles de estrógenos descienden de forma repentina, dando lugar a una serie de cambios fisiológicos: Pérdida de masa ósea, dando lugar a que muchas mujeres padezcan de osteopenia y osteoporosis; mayor riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares; sequedad vaginal; disminución de la libido; sofocos, insomnio y nerviosismo.

Los fitoestrógenos

Los fitoestrógenos son compuestos activos que se encuentran en el reino vegetal. Su composición es muy parecida a la de los estrógenos humanos, con lo cual ejercen una acción similar, pero con menos potencia; por ello, regulan de forma suave los niveles hormonales de la mujer cuando ésta entra en la menopausia y el nivel de sus propios estrógenos desciende de forma rápida.

Beneficios de los fitoestrógenos

Desde hace varios años se están haciendo es-

tudios que han mostrado evidencias científicas de que los fitoestrógenos ayudan a mejorar los síntomas de la menopausia en la mujer: sofocos, insomnio, nerviosismo.

Reducen el riesgo de enfermedades cardiovasculares y previenen la osteoporosis, ayudando a que se mantenga la densidad ósea. Previenen ciertos tipos de cáncer como el de mamas, ya que nos aportan antioxidantes, fibra y grasa saludable. Ayudan a mantener una piel más sana.

Alimentos en los que se encuentran los fitoestrógenos

Legumbres: Lentejas, habas, garbanzos, guisantes, soja (soya). La soja, junto con sus derivados (tofu, leche, yogur, etc.) es uno de los alimentos que más fitoestrógenos aporta. Tengamos cuidado de que esta legumbre no sea transgénica. Siempre que podamos, escogemos una variedad ecológica.

Semillas: Linaza, sésamo y chía.

Frutos secos: Pistachos, almendras, avellanas, nueces.

Verduras y frutas: Brócolis, repollo, cebollas, ajo, maíz, brotes de alfalfa, manzana, albaricoques, fresas, frambuesas, sandía, granada, uvas, zanahoria.

Plantas y hierbas aromáticas: Tomillo, regaliz, salvia, té verde, trébol rojo, ciprés.

Cereales: Avena, cebada, germen de trigo.

Lípidos: Aceite de oliva, aceite de girasol, aceite de linaza, aceite de coco.

Los estudios realizados hasta el momento han dado evidencias científicas de que la pérdida de estrógenos naturales en la mujer y, como consecuencia, las enfermedades que de ello se derivan, tienen solución.

Debemos cuidar nuestra alimentación comiendo de forma saludable y dando prioridad a los alimentos que pueden mejorar nuestra salud.



Temas incómodos

Por Florencia Kozak - Médica especialista en Medicina Interna

Los trastornos evacuatorios pueden presentarse en la mayoría de las personas entre 30 y 50 años, aunque muchos síntomas pueden comenzar a rastrear desde la infancia. Lamentablemente, las mujeres padecemos estos temas frecuentemente, y es causa no solo de preocupación sino de incomodidad.

El Síndrome de Intestino Irritable se encuentra dentro de los desórdenes intestinales. Se define como dolor abdominal recurrente asociado a defecación o en relación con cambios en frecuencia o forma de las deposiciones en ausencia de síntomas de alarma (ejemplo: pérdida de peso, entre otros). Se asocia a distensión abdominal, dispepsia (indigestión), y los síntomas tienen una duración de más de 6 meses y pueden ocurrir por lo menos 1 vez por semana.

Los pacientes pueden presentar los síntomas que ocurren en forma episódica, son variables y frecuentemente se asocian con la ingesta de alimentos. Pueden ser precipitados por situaciones de estrés e interfieren con la vida diaria. Por otro lado, un cuadro infeccioso gastrointestinal, el uso de antibióticos o una cirugía abdominal o pélvica, también pueden desencadenar los síntomas del Síndrome de Intestino Irritable.

Existen síntomas que deben alertarnos para consultar a la mayor brevedad, tales como: sangrado gastrointestinal evidente, presencia de moco, dolor abdominal nocturno o incontinencia nocturna, pérdida de peso no intencional, antecedente familiar de cáncer colorrectal o enfermedad inflamatoria intestinal, masa abdominal palpable, anemia ferropénica, SOMF (sangre oculta en materia fecal) positiva o tener 50 años y no haberse realizado una videocolonoscopia o Screening.

El Síndrome de Intestino Irritable puede aparecerse con diferentes subtipos.
CON DIARREA: Es más frecuente en hombres.
CON CONSTIPACIÓN (ESTREÑIMIENTO): Más frecuente en mujeres.
MIXTO (DIARREA Y CONSTIPACIÓN): Hombres

y mujeres con deposiciones blandas y duras en más del 25% de las deposiciones.

NO CLASIFICADO: No cumple con ninguno de los criterios mencionados anteriormente.

Con respecto a las causas, se enuncian alteraciones en el eje intestino cerebro (ansiedad, depresión, traumas en la infancia), alteración de la microbiota, alteraciones en la función motora (tránsito rápido o lento), alteraciones a nivel intestinal (permeabilidad, hipersensibilidad).

Si presenta estos síntomas es importante que su médico de cabecera tenga en cuenta diagnósticos diferenciales tales como Enfermedad celiaca, intolerancias, enfermedades inflamatorias intestinales, causas infecciosas, carcinoma colorrectal, divertículos y endometriosis... entre otros.

Es muy importante una correcta anamnesis, es decir, un completo interrogatorio, además de la evaluación abdominal; y en muchos casos será necesario el tacto rectal. Como estudios que complementen el examen físico, su médico puede solicitarles los siguientes: Hemograma, perfil de Hierro, TSH, coprocultivo, parasitológico seriado, anticuerpos para Enfermedad celiaca, calprotectina, ESD (Eritrosedimentación) y PCR (Proteína C reactiva), entre otros.

Por último, si se confirma el diagnóstico, será importante realizar un tratamiento el cual incluya modificaciones en la dieta, psicoterapia y tratamiento farmacológico. Con respecto a la dieta, es recomendado realizar comidas regulares y pequeñas porciones, frutas con semillas y alimentos con lactosa, edulcorantes, y en el caso de constipación, aumentar el consumo de fibras. Es de destacar que la dieta deberá ser evaluada acorde a las características de cada paciente, teniendo en cuenta todo su contexto social y laboral. El tratamiento farmacológico puede incluir antiespasmódicos (por ejemplo: Simeticona/Tri-mebutina, laxantes o antidiarreicos, etc.).

Esta patología es de curso crónico, por eso la importancia de reconocer sus desencadenantes y convivir con ellos para tener un mejor tránsito intestinal. 



“Bendito el Dios y Padre de nuestro Señor Jesucristo, que según su grande misericordia nos hizo renacer para una esperanza viva, por la resurrección de Jesucristo de los muertos, para una herencia incorruptible, incontaminada e inmarcesible, reservada en los cielos para vosotros...”

(1ª Pedro 1:3-4)

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