

MOMENTOS DE SOSIEGO CUANDO MÁS FALTA TE HACEN

Nuestra vida, como las estaciones, es un mosaico de días radiantes y momentos sombríos, una mezcla de alegrías y tristezas. La presente compilación de anécdotas, reflexiones y pasajes de las Escrituras ha sido concebida para levantarte la moral cuando más lo necesitas.

A - S P - B A - D V - 0 3 4 - H

ISBN 978-3-03730-650-5



9 783037 306505

 **aurora**
www.auroraproduction.com

momentos de sosiego

cuando más falta te hacen



momentos de sosiego

CUANDO MÁS FALTA TE HACEN

SELECCIÓN DE ABI MAY





Selección y ordenación: Abi May
Diseño de la portada: Gentian Suçi
Diseño: M-A Mignot, sobre la base de
un diseño de Gentian Suçi
ISBN: 978-3-03730-650-5

© Aurora Production AG, Suiza, 2013.

Derechos reservados.

Impreso en Malasia.

www.auroraproduction.com

momentos de sosiego

**CUANDO MÁS
FALTA TE HACEN**

SELECCIÓN DE ABI MAY

FUENTES

Los artículos recopilados en las antologías de la colección *Momentos de sosiego* proceden en su mayor parte de *Conéctate*, una revista internacional que se publica desde 1999. Keith Phillips está a cargo de la edición en inglés, y Gabriel García Valdivieso prepara la traducción y adaptación al castellano. Alejandro Pérez es un redactor de la revista, y Abi May es colaboradora de la misma.

Aurora Production manifiesta su agradecimiento a todas las personas que han enviado artículos y oraciones para que se los publiquen. Se ha procurado incluir el nombre del autor de cada texto, pero pedimos disculpas por cualquier omisión involuntaria.

Salvo que se indique otra cosa, todos los versículos de la Biblia provienen de la versión Reina-Valera, © Sociedades Bíblicas Unidas, 1995. Todos los derechos reservados.

Las citas bíblicas identificadas con las siglas (NBLH) han sido tomadas de la Nueva Biblia Latinoamericana de Hoy, © The Lockman Foundation, 2005.

Las citas bíblicas identificadas con las siglas (DHH) han sido tomadas de la versión Dios Habla Hoy - Tercera edición, © Sociedades Bíblicas Unidas 1966, 1970, 1979, 1983, 1996.

ÍNDICE

1 PRÓLOGO

AZUL: UN REMANSO DE PAZ 3

27 AMARILLO: DE CARA AL SOL

AÑIL: VALLES Y SOMBRAS 55

85 VERDE: HACIA ADELANTE

ROJO: PARA, MIRA, ESCUCHA 109

131 VIOLETA: CUESTA ARRIBA

ANARANJADO: RAYOS DE ALEGRE GRATITUD 153

EPÍLOGO: TODO TIENE SU TIEMPO 179

187 POR ÚLTIMO...

Prólogo

En los momentos difíciles, pareciera que el cielo se oscurece y se puebla de densos nubarrones. Se oyen truenos y se pone a llover. «¿Parará algún día?», le preguntaron una vez a Mark Twain. Dicen que respondió: «Hasta ahora siempre ha parado». Y en efecto, la lluvia cesa, el sol asoma entre las nubes y, si somos afortunados, hasta vemos un arco iris.

Fue hace relativamente pocos siglos cuando se logró explicar los colores del arco iris. Son el resultado de la descomposición de la luz blanca al atravesar un prisma. Aparte de ser un sugerente símbolo de esperanza, el arco iris representa también nuestra vida, con su mezcla de alegrías y tristezas y su alternancia de días radiantes y días grises.

En este libro interpreto de la siguiente manera los siete colores del arco iris:

Azul: La paz del color azul nos recuerda que podemos descansar en el amor de Dios con toda tranquilidad.

Amarillo: Los girasoles se ponen siempre de cara al sol para absorber su energía; también nosotros, si nos volvemos al Hijo de Dios, obtenemos fuerzas para enfrentarnos a los desafíos de la vida.

Añil: Las nubes oscuras y pesadas son presagio de tormenta. El añil representa los tiempos penosos que a todos nos sobrevienen. (De todos modos, ¡hasta los nubarrones más negros tienen algún reflejo bonito!)

Verde: El verde simboliza la esperanza. Independientemente de lo que haya ocurrido hasta ahora, podemos seguir avanzando hacia el futuro.

Rojo: El rojo nos advierte de la inminencia de peligro. En estas páginas representa las actitudes y posturas que debemos evitar si deseamos gozar de paz interior.

Violeta: Para brotar, las florecillas violetas de los bosques fríos tienen que abrirse paso por entre la tierra helada. Uno sabe que la primavera está a la vuelta de la esquina cuando empiezan a aparecer. En este libro, el violeta simboliza la marcha cuesta arriba de la persona de fe.

Anaranjado: El color de la felicidad. He escogido las alegres tonalidades anaranjadas para representar la gratitud y el optimismo que pueden iluminar nuestra vida aun en los períodos sombríos.

Sean cuales sean las circunstancias en que te encuentres en este momento, confío en que este libro te proporcionará momentos de sosiego cuando más falta te hagan, un arco iris después de cada lluvia.

Abi May
Junio de 2011

Jamás desespere, aun estando en las más sombrías aflicciones,
pues de las nubes negras cae agua limpia y fecundante.

Miguel de Unamuno

CAPÍTULO 1

Azul: Un remanso de paz

LA PAZ DEL COLOR AZUL NOS RECUERDA QUE PODEMOS
DESCANSAR EN EL AMOR DE DIOS CON TODA TRANQUILIDAD.

Ten misericordia de mí, Dios, ten misericordia de mí, porque
en Ti ha confiado mi alma y en la sombra de Tus alas me
ampararé hasta que pasen los quebrantos.

Salmo 57:1

Has sido mi socorro y así en la sombra de Tus alas
me regocijaré.

Salmo 63:7

Lugar hay donde descansar
junto al corazón de Dios;
allí no llega la maldad,
junto al corazón de Dios.

Jesús, del Cielo enviado,
del corazón de Dios,
te ruego que nos guardes
junto a Su corazón.

Lugar hay de consuelo y luz
junto al corazón de Dios;
allí encontramos a Jesús,
junto al corazón de Dios.

Lugar hay donde hallar solaz
junto al corazón de Dios;
allí es todo gozo y paz,
junto al corazón de Dios.

Cleland Boyd McAfee

Desde el extremo de la tierra clamaré a Ti cuando mi corazón
desmaye. Llévame a la roca que es más alta que yo, porque Tú
has sido mi refugio y torre fuerte delante del enemigo.

Yo habitaré en Tu tabernáculo para siempre;
estaré seguro bajo la cubierta de Tus alas.

Salmo 61:2-4 ■

Las nubes no apagan el sol

SU PADRE QUE ESTÁ EN EL CIELO [...] HACE QUE SU SOL SALGA
[...] Y MANDA LA LLUVIA.

Mateo 5:45 (DHH)

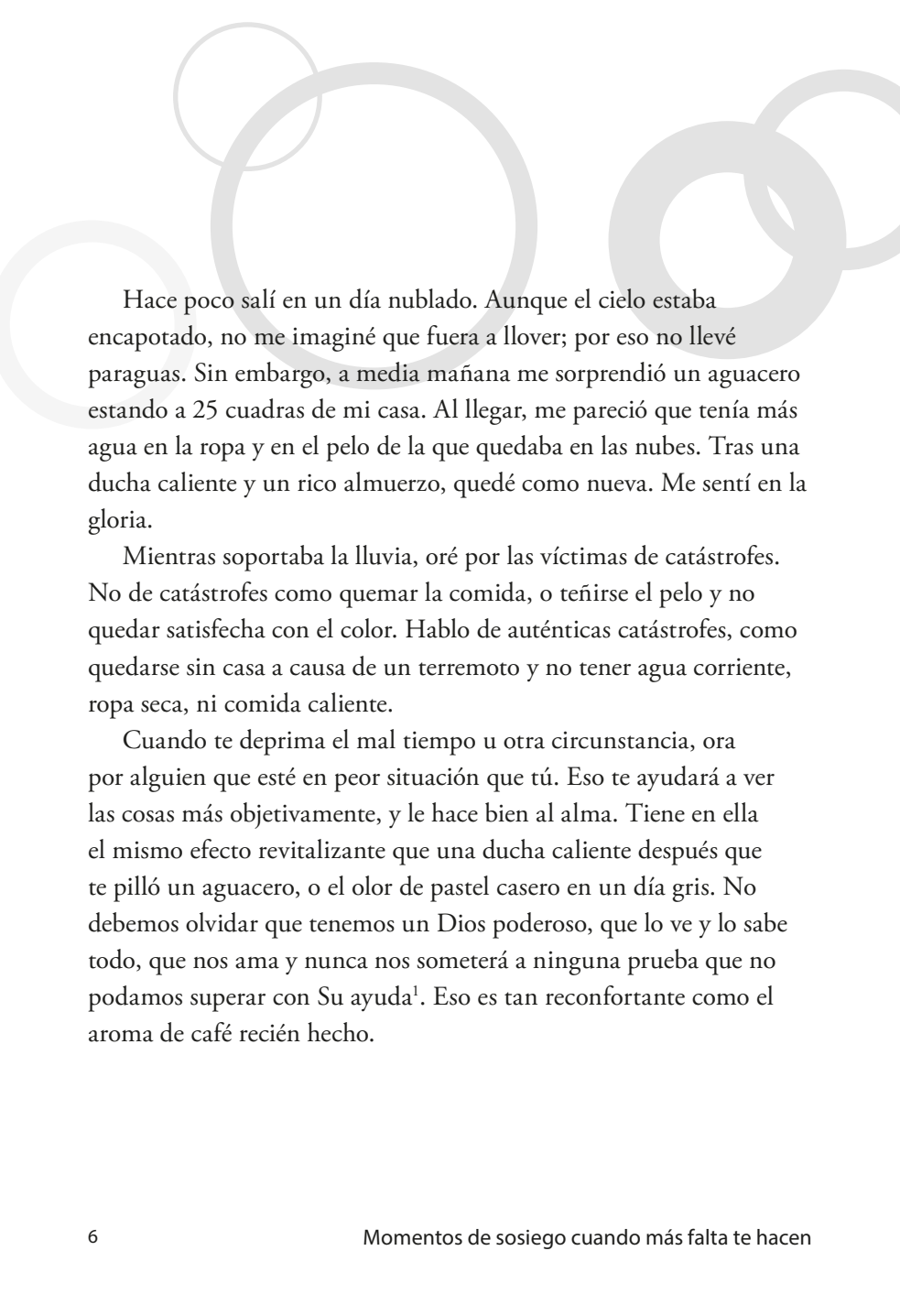
Desde que tengo uso de razón no me gustan los días nublados, y menos en invierno. Se me hacen eternos y deprimentes, y me enfrían el cuerpo y el alma.

De todos modos, son parte de la vida. Así que me puse como meta aprender a disfrutarlos. En los últimos años han llegado a gustarme más. ¿Cuál es el secreto? En realidad tengo varios.

A veces aprovecho esos días para preparar un pastel, unas galletas o alguna otra delicia para acompañar el café. Toda la casa huele a café y a lo que se está horneando. Eso crea un ambiente cálido y agradable.

También he aprendido que puedo dar una nota de alegría con lo que me pongo, por ejemplo con un suéter de un color vivo o algunos abalorios.

Más que nada, he aprendido a dar gracias a Dios por esos días. Siguen sin entusiasmarme, pero gozo de buena salud, vivo en una casa sin goteras, duermo en una cama cómoda, no me falta comida, y tengo a alguien con quien compartir las bendiciones que Dios me da.



Hace poco salí en un día nublado. Aunque el cielo estaba encapotado, no me imaginé que fuera a llover; por eso no llevé paraguas. Sin embargo, a media mañana me sorprendió un aguacero estando a 25 cuadras de mi casa. Al llegar, me pareció que tenía más agua en la ropa y en el pelo de la que quedaba en las nubes. Tras una ducha caliente y un rico almuerzo, quedé como nueva. Me sentí en la gloria.

Mientras soportaba la lluvia, oré por las víctimas de catástrofes. No de catástrofes como quemar la comida, o teñirse el pelo y no quedar satisfecha con el color. Hablo de auténticas catástrofes, como quedarse sin casa a causa de un terremoto y no tener agua corriente, ropa seca, ni comida caliente.

Cuando te deprima el mal tiempo u otra circunstancia, ora por alguien que esté en peor situación que tú. Eso te ayudará a ver las cosas más objetivamente, y le hace bien al alma. Tiene en ella el mismo efecto revitalizante que una ducha caliente después que te pilló un aguacero, o el olor de pastel casero en un día gris. No debemos olvidar que tenemos un Dios poderoso, que lo ve y lo sabe todo, que nos ama y nunca nos someterá a ninguna prueba que no podamos superar con Su ayuda¹. Eso es tan reconfortante como el aroma de café recién hecho.

Aun cuando el cielo esté de color plumizo, por encima de las nubes sigue brillando el sol. Eso es innegable. Puede que las nubes nos impidan verlo, pero sigue ahí, tan redondo y radiante como cualquier otro día. Cuando la oscuridad nos envuelve, el sol del amor de Dios sigue emitiendo sus rayos, hasta disipar las nubes y llenar de calor nuestra alma.

Victoria Olivetta

El Señor tu Dios está en medio de ti;
¡Él es poderoso, y te salvará!
El Señor estará contento de ti.
Con Su amor te dará nueva vida;
en Su alegría cantará.

Sofonías 3:17 (DHH)

La confianza en el gran amor que tiene Jesús por nosotros no solo nos hace felices, sino que ejerce un efecto estabilizador en nuestra vida. Cuando estamos persuadidos de que nos ama, cuando somos conscientes de que se preocupa enormemente por nuestro bienestar y nuestra felicidad, esa certidumbre nos serena y nos equilibra, aunque suframos desilusiones, desengaños, dificultades o cualquier otra cosa que nos depare la vida.

María Fontaine ■

¹ 1 Corintios 10:13

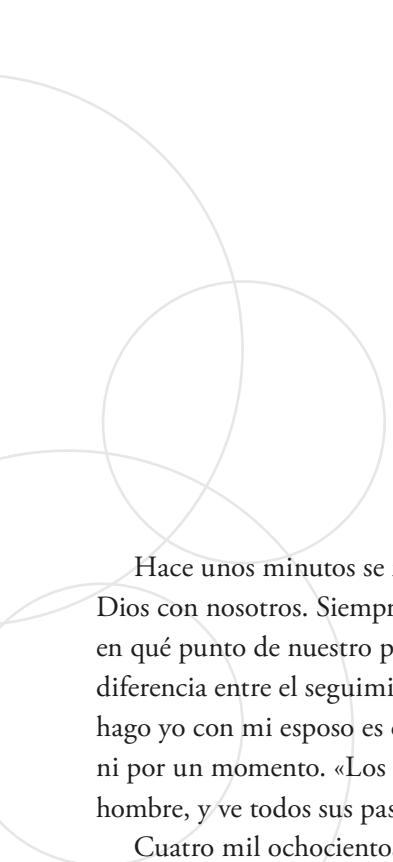
Rastreador de vuelos

EN TODO LUGAR ESTÁN LOS OJOS DEL SEÑOR.

Proverbios 15:3 (NBLH)


Esta mañana, mi marido partió repentinamente a Estados Unidos después de recibir noticias de que la salud de su anciana madre había empeorado. No podíamos costear dos pasajes aéreos transatlánticos, así que aquí estoy, sola en casa y ya echando de menos a Simón.

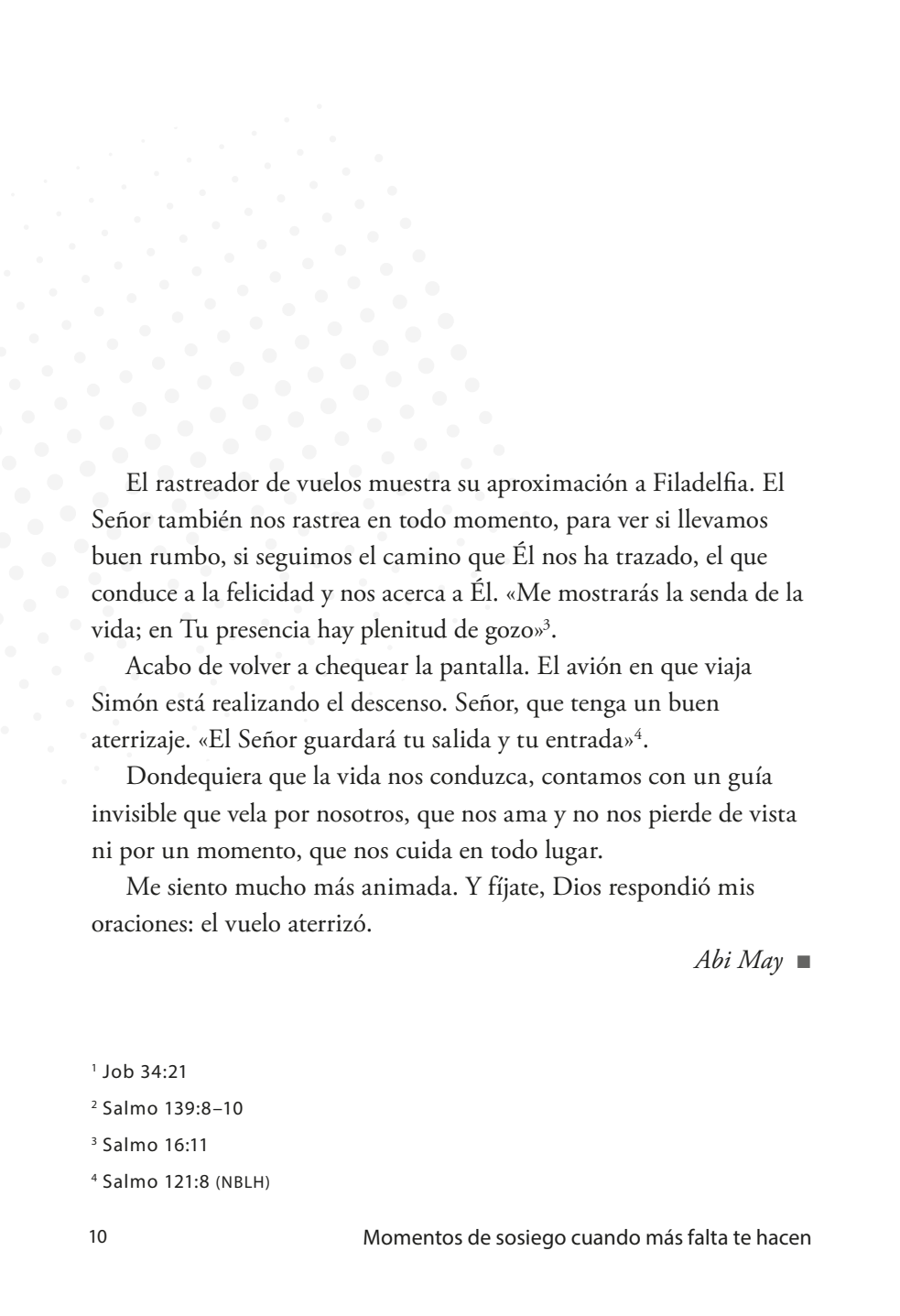
Procuro paliar la soledad manteniéndome ocupada. Entre que me ponía al día con los quehaceres domésticos y revisaba el correo electrónico, en la Internet encontré un rastreador de vuelos en tiempo real. Lo he estado consultando cada par de horas para seguir el derrotero del avión de Simón sobre la vasta superficie del océano. Hace poco comenzó a sobrevolar el continente americano, y en estos momentos la aeronave sigue un curso paralelo a la costa oriental de Estados Unidos. Aunque Simón no tiene ni idea de que lo estoy observando por este medio, el saber el lugar exacto en que se encuentra en determinado momento me infunde una curiosa sensación de tranquilidad.



Hace unos minutos se me pasó por la cabeza que eso mismo hace Dios con nosotros. Siempre nos está observando y sabe exactamente en qué punto de nuestro programa de vuelo nos hallamos. La diferencia entre el seguimiento que hace Él con nosotros y el que hago yo con mi esposo es que Él no quita Sus ojos de la pantalla ni por un momento. «Los ojos de Dios están sobre los caminos del hombre, y ve todos sus pasos»¹.

Cuatro mil ochocientos kilómetros sobre mar y tierra. Esa es la distancia que ha recorrido Simón desde que partió de casa. Sin embargo, para Dios no hay tal distancia. Él siempre está a nuestro lado. El salmista David escribió: «Si subiera a los cielos, allí estás Tú. Si tomara las alas del alba y habitara en el extremo del mar, aun allí me guiará Tu mano y me asirá Tu diestra»².





El rastreador de vuelos muestra su aproximación a Filadelfia. El Señor también nos rastrea en todo momento, para ver si llevamos buen rumbo, si seguimos el camino que Él nos ha trazado, el que conduce a la felicidad y nos acerca a Él. «Me mostrarás la senda de la vida; en Tu presencia hay plenitud de gozo»³.

Acabo de volver a chequear la pantalla. El avión en que viaja Simón está realizando el descenso. Señor, que tenga un buen aterrizaje. «El Señor guardará tu salida y tu entrada»⁴.

Dondequiera que la vida nos conduzca, contamos con un guía invisible que vela por nosotros, que nos ama y no nos pierde de vista ni por un momento, que nos cuida en todo lugar.

Me siento mucho más animada. Y fíjate, Dios respondió mis oraciones: el vuelo aterrizó.


Abi May ■

¹ Job 34:21

² Salmo 139:8-10

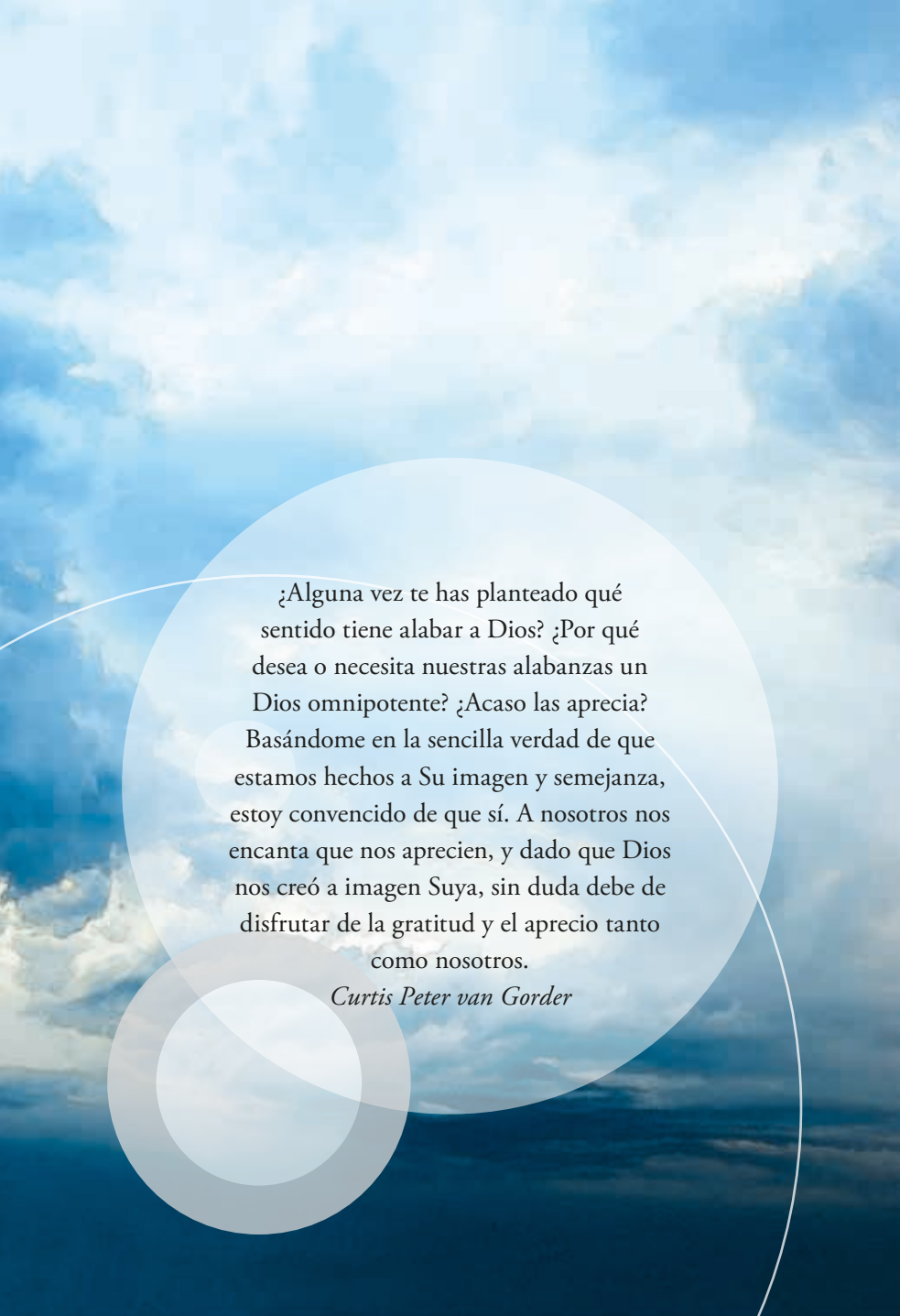
³ Salmo 16:11

⁴ Salmo 121:8 (NBLH)



La mar serena
no hace al buen
marinero.

Proverbio africano



¿Alguna vez te has planteado qué sentido tiene alabar a Dios? ¿Por qué desea o necesita nuestras alabanzas un Dios omnipotente? ¿Acaso las aprecia? Basándome en la sencilla verdad de que estamos hechos a Su imagen y semejanza, estoy convencido de que sí. A nosotros nos encanta que nos aprecien, y dado que Dios nos creó a imagen Suya, sin duda debe de disfrutar de la gratitud y el aprecio tanto como nosotros.

Curtis Peter van Gorder



Más allá del arco iris

**El Señor está cercano a todos
aquellos que lo invocan**

Yo siempre estuve contigo; me tomaste de la mano derecha.

Salmo 73:23

No temas, porque Yo estoy contigo; no desmayes, porque Yo
soy tu Dios que te esfuerzo; siempre te ayudaré, siempre te
sustentaré con la diestra de Mi justicia.

Isaías 41:10 ■

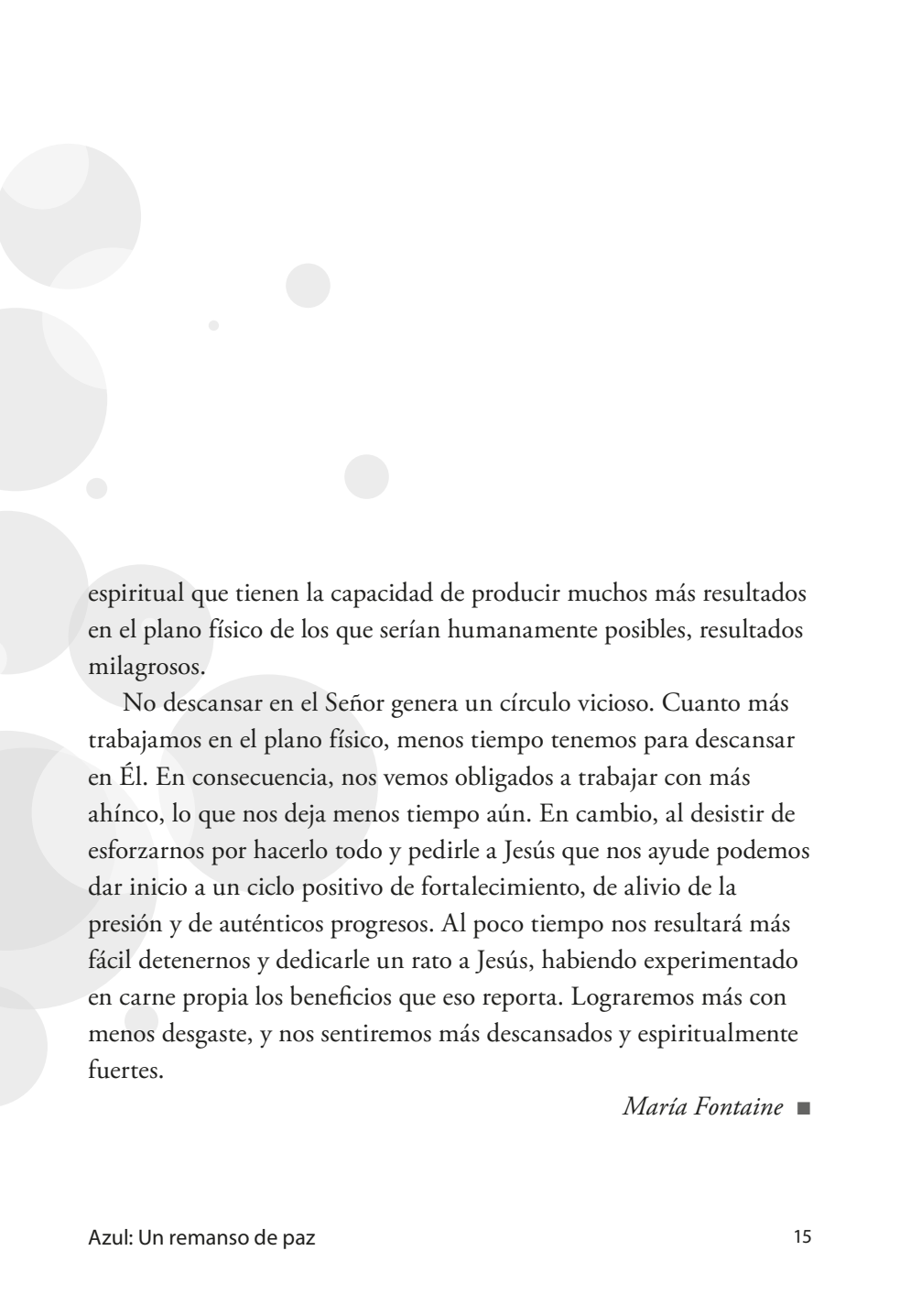
Reposar en Jesús

VENGAN A MÍ TODOS USTEDES QUE ESTÁN CANSADOS DE SUS TRABAJOS Y CARGAS, Y YO LOS HARÉ DESCANSAR. ACEPTEN EL YUGO QUE LES PONGO, Y APRENDAN DE MÍ, QUE SOY PACIENTE Y DE CORAZÓN HUMILDE; ASÍ ENCONTRARÁN DESCANSO.

Mateo 11:28,29 (DHH)

¿Qué significa exactamente reposar en Jesús? Implica confiar en que una vez que le has pedido que te resuelva el problema o que te ayude con la tarea que tienes entre manos, Él se hará cargo de ello y cumplirá lo que le pediste. Supone confiar en que Él te indicará qué puedes hacer para que la situación mejore, en que te capacitará para hacer lo que está a tu alcance y en que hará lo demás, lo que tú no puedes hacer. Significa apartarse de los problemas o del trabajo, desconectarse de todo lo que hay alrededor y permitir que tu espíritu se fortalezca comulgando con Él.

En resumidas cuentas, descansar en Jesús implica encomendarle los asuntos y confiar en que Él se encargará del desenlace. De esa forma, no sientes tanto la presión, pues la carga la lleva Él, no tú. Aunque sigues ocupado, la mayor parte de tu trabajo —y la más importante— es espiritual; consiste en orar, tener fe y confiar. Cuando te concentras en eso, activas ciertas fuerzas de la dimensión



espiritual que tienen la capacidad de producir muchos más resultados en el plano físico de los que serían humanamente posibles, resultados milagrosos.

No descansar en el Señor genera un círculo vicioso. Cuanto más trabajamos en el plano físico, menos tiempo tenemos para descansar en Él. En consecuencia, nos vemos obligados a trabajar con más ahínco, lo que nos deja menos tiempo aún. En cambio, al desistir de esforzarnos por hacerlo todo y pedirle a Jesús que nos ayude podemos dar inicio a un ciclo positivo de fortalecimiento, de alivio de la presión y de auténticos progresos. Al poco tiempo nos resultará más fácil detenernos y dedicarle un rato a Jesús, habiendo experimentado en carne propia los beneficios que eso reporta. Lograremos más con menos desgaste, y nos sentiremos más descansados y espiritualmente fuertes.

María Fontaine ■

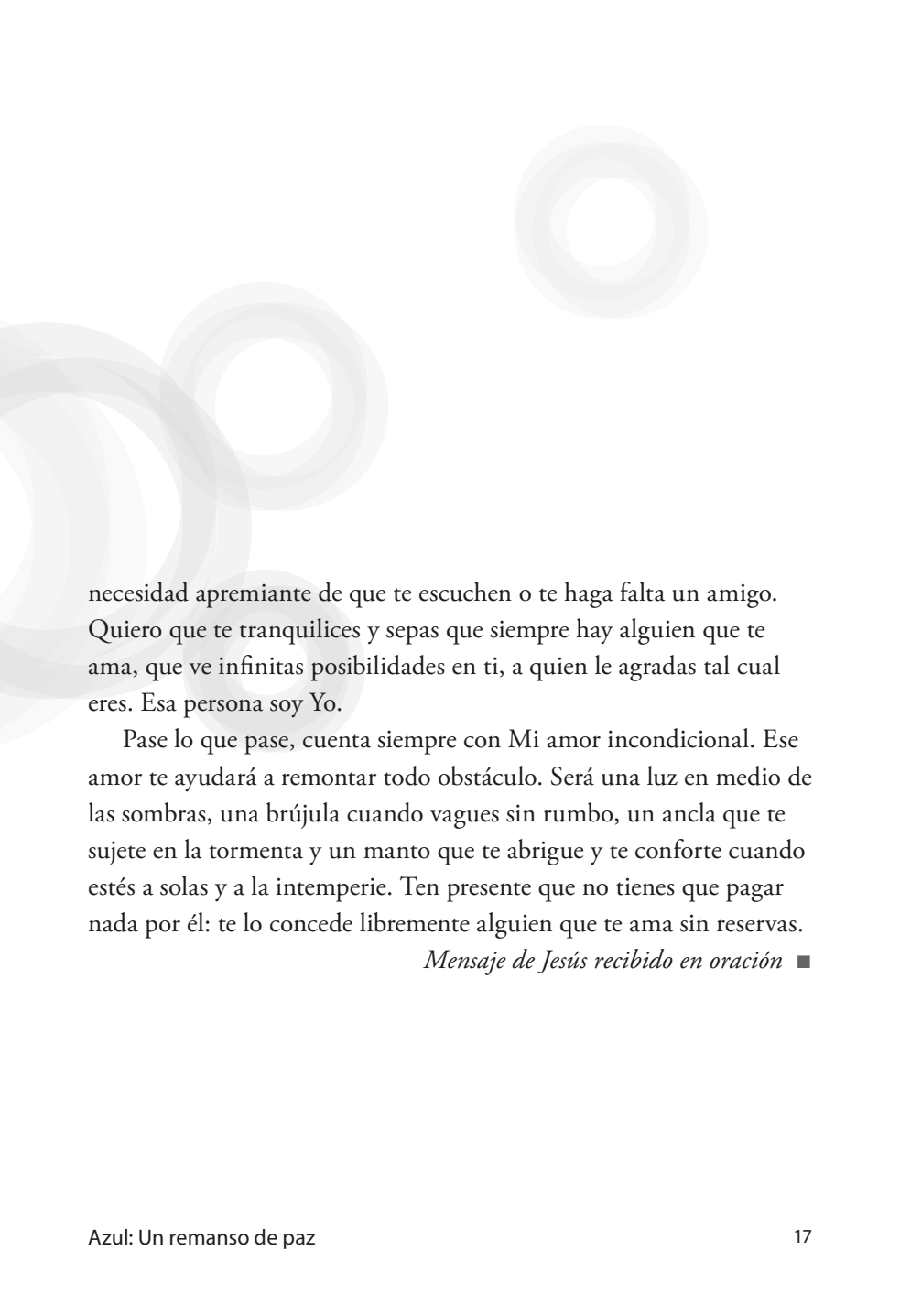
Amor sin reservas

EN ESTO SE MOSTRÓ EL AMOR DE DIOS PARA CON NOSOTROS: EN QUE DIOS ENVIÓ A SU HIJO UNIGÉNITO AL MUNDO PARA QUE VIVAMOS POR ÉL.

1 Juan 4:9

La vida es dura, y no siempre resulta fácil descubrir el porqué de ciertas situaciones desconcertantes. Cuando todo te sale al revés, es natural que pongas en duda Mi amor. No obstante, en esos momentos precisamente quiero allegarme más a ti. Mi amor te comunicará fuerzas para sobrellevar los momentos difíciles.

El amor incondicional en su más pura expresión proviene de Mí. Yo te amo y no te censuro, ni siquiera cuando me echas la culpa de los apuros que te sobrevienen. Aun cuando pones en duda el amor que tengo por ti, sigo queriéndote, y no pierdo la fe en ti. Estaré a tu lado cuando precisas orientación o compañía, cuando tengas una



necesidad apremiante de que te escuchen o te haga falta un amigo. Quiero que te tranquilices y sepas que siempre hay alguien que te ama, que ve infinitas posibilidades en ti, a quien le agradas tal cual eres. Esa persona soy Yo.

Pase lo que pase, cuenta siempre con Mi amor incondicional. Ese amor te ayudará a remontar todo obstáculo. Será una luz en medio de las sombras, una brújula cuando vagues sin rumbo, un ancla que te sujete en la tormenta y un manto que te abrigue y te conforte cuando estés a solas y a la intemperie. Ten presente que no tienes que pagar nada por él: te lo concede libremente alguien que te ama sin reservas.

Mensaje de Jesús recibido en oración ■

La presencia

DE TU PRESENCIA SIEMPRE HE MENESTER.
¿QUIÉN OTRO PUEDE AL TENTADOR VENCER?
TAN SOLO EN TI ENCONTRARÉ MI GUÍA.
EN SOMBRA Y SOL, SÉ TÚ MI COMPAÑÍA.

Henry Francis Lyte

Ernest Shackleton (1874–1922) fue un explorador irlandés, recordado más que nada por la expedición que realizó a la Antártida entre 1914 y 1916 en la nave *Endurance*, viaje que describe en su libro *South*. Lo que pocos saben es que Shackleton contaba con una invisible fuente interior de fortaleza: su fe.

La travesía por las gélidas aguas estuvo plagada de peligros. El *Endurance* quedó atrapado en la masa flotante de hielo, que acabó por destruirlo. La tripulación no tuvo más remedio que abandonar la nave. Tras caminar sobre el hielo arrastrando tres botes salvavidas que habían logrado rescatar del naufragio, consiguieron llegar a la isla Elefante. De allí, Shackleton y cinco hombres más partieron en busca de auxilio. En el bote más grande recorrieron 1200 km de aguas tempestuosas hasta llegar a la isla Georgia del Sur, en el Atlántico. Luego Shackleton y dos hombres más atravesaron glaciares y escarpadas cadenas de montañas hasta alcanzar una planta faenadora de ballenas. De la marcha, Shackleton escribió:

«Al recordar aquellos días, no me cabe duda de que la Providencia nos guió. Durante aquella larga marcha de treinta y seis horas por montañas sin nombre y por glaciares, con frecuencia me daba la impresión de que éramos cuatro y no tres. En esa oportunidad no se lo dije a mis acompañantes, pero luego Worsley me confió que había tenido la extraña sensación de que en aquella marcha otra Persona nos había acompañado. Crean (otro de los tripulantes) confesó haber tenido la misma sensación. ¡Qué escaso en recursos es el lenguaje a la hora de expresar algo intangible con torpes palabras humanas! De todos modos, el relato de nuestros viajes quedaría incompleto si no incluyéramos ese detalle, que significa mucho para nosotros».

Shackleton realizó una expedición más, de la que jamás retornó. Justo antes de partir, volvió a dar testimonio de la presencia invisible que los había acompañado y citó la Biblia. «¿A dónde me iré de Tu espíritu? ¿Y a dónde huiré de Tu presencia? Si tomara las alas del alba y habitara en el extremo del mar, aun allí me guiará Tu mano y me asirá Tu diestra»¹.

Shackleton se llevó en su último viaje una grabación de la canción *Sé Tú mi compañía*, una prueba más de su convicción de que contaba con un Compañero invisible. Cierta escritor londinense comentó en aquel entonces: «¡Imagínense cómo habrán resonado esas palabras —“De Tu presencia siempre he menester”— por las desiertas inmensidades del océano Antártico!»

Abi May ■

¹ Salmo 139:7,9,10

Jesús y yo

De tal manera amó Dios al mundo, que ha dado a Su Hijo unigénito, para que todo aquel que en Él cree no se pierda, sino que tenga vida eterna.

Juan 3:16

La fe en Jesucristo es el vuelo del alma hacia la ciudad de refugio.

Hugh Binning

La unión con Jesucristo es el cimiento de nuestra fe.

Jean-Jacques Pictet

Toda la paz y el favor del mundo no son capaces de sosegar un corazón atribulado; y por otra parte, todas las turbulencias y la inquietud del mundo son incapaces de alterar la paz que nos concede Cristo.

Robert Leighton

Permanezcan en Mí, y Yo en ustedes. Como el sarmiento no puede dar fruto por sí mismo si no permanece en la vid, así tampoco ustedes si no permanecen en Mí. Yo soy la vid, ustedes los sarmientos; el que permanece en Mí y Yo en él, esa da mucho fruto, porque separados de Mí nada pueden hacer.

Jesús en Juan 15:4,5 (NBLH) ■

Amor perfecto

Cuando pienso en el amor que Jesús nos prodiga, estos son algunos de los adjetivos que me vienen a la cabeza: perfecto, gratuito, incondicional, eterno.

Su amor es perfecto. Es lo único en este mundo que es absolutamente perfecto. Hay muchas cosas bonitas, hermosas y maravillosas, pero nada tan perfecto como Su amor. Vivimos en un mundo imperfecto, de seres humanos imperfectos y en circunstancias que dejan bastante que desear; pero Su amor nos permite remontar las dificultades de la vida. Dios es perfecto, y Su amor también.

Su amor es gratuito. No tenemos que ganárnoslo a pulso ni demostrar que somos dignos de él. Menos mal que es así, porque todos pecamos y cometemos errores. Si tuviéramos que merecernos Su amor, ninguno lo lograría, ya que todos tenemos debilidades y flaquezas parecidas. Jesús sabiamente lo previó y por eso decidió amarnos sin exigir nada a cambio.

Su amor es incondicional. No solo nos ama cuando todo va bien. No solo cuando encaramos la vida con entusiasmo, somos felices, hacemos progresos espirituales o tenemos una influencia positiva en los demás. Nos ama cuando estamos contentos y cuando estamos tristes; cuando estamos enfermos y cuando estamos sanos; cuando tenemos un comportamiento digno de Su alabanza y cuando incurrimos en faltas que lo apenan. Maravilla pensar que no pone una sola condición para amarnos.

Su amor es eterno. No es pan para hoy y hambre para mañana. No tiene fecha de caducidad. No nos lo pueden quitar ni robar. No se desgasta ni pasa de moda al cabo de unos años. Si bien es tradicional e histórico, es también moderno y actual. Siempre está vigente. Aun antes de que lo conociéramos, ya nos amaba. Nos ha amado desde los albores de los tiempos y seguirá haciéndolo por la eternidad.

María Fontaine ■

Jesús, te quiero por todo lo que eres, por todo lo que representas: eres mi Salvador, la estrella resplandeciente de la mañana, la luz del mundo y la esperanza de mi vida. Te quiero también porque habitas conmigo, en mi corazón.

Me encanta cómo hablas: de un modo tan tranquilizador, con gran amor y franqueza. Me gusta mucho la disposición que tienes para escucharme: con interés, poniendo mucha atención, tomando nota de cada uno de mis ruegos. Me encanta el desvelo con que me cuidas: provees para cada una de mis necesidades y me das todo lo que es bueno para mí.

Me encanta que escudriñes mi corazón y veas mis deseos más íntimos, mis anhelos secretos, mis sueños ocultos, y los hagas realidad. Percibes las aspiraciones de mi espíritu, algunas de las cuales satisfaces antes que me lleguen siquiera al corazón o al pensamiento, pues Tú sabes mejor que yo lo que necesito y lo que me conviene. Además, cuando tengo el corazón abrumado por pesares, Tus consuelos me deleitan el alma¹.

Anónimo ■

¹ Salmo 94:19

Momentos de quietud

EJERCICIO ESPIRITUAL

PONGAN LA ESPERANZA [...] EN EL DIOS VIVO, QUE NOS DA
TODAS LAS COSAS EN ABUNDANCIA PARA QUE
LAS DISFRUTEMOS.

1 Timoteo 6:17

La próxima vez que te sientas nervioso o abrumado por algo, recógete en un lugar tranquilo y tómate cinco minutos para practicar lo siguiente: Cierra los ojos y visualiza una escena apacible. Puede ser algo tan exótico como una playa en la que las cálidas olas te bañan los pies mientras una suave brisa hace susurrar las palmeras y te agita el cabello. O algo tan sencillo como un rato de paz en tu sillón preferido durante tu día de descanso. Ahora, imagínate que Jesús te acompaña en la experiencia. Se lo ve feliz, relajado y deseoso de pasar un rato de esparcimiento contigo. Una vez que tengas la imagen bien afirmada en la mente, procura prolongarla unos minutos. Deja que tu cuerpo, mente y espíritu se serenen. Al volver al mundo real, te sentirás más descansado y con mejor ánimo para hacer frente a cualquier cosa que se te presente.

Abi May ■

En el campo con Dios

OBSERVEN CÓMO CRECEN LOS LIRIOS DEL CAMPO; NO TRABAJAN, NI HILAN. PERO LES DIGO QUE NI SALOMÓN EN TODA SU GLORIA SE VISTIÓ COMO UNO DE ELLOS.

Mateo 6:28,29 (NBLH)

Los afanes que me acosaban
los perdí en los campos ayer,
junto al mar que reverberaba
a la luz del atardecer,
entre balidos de ovejas,
hojas que cantaban al viento,
el zumbido de las abejas
y mil aves de dulce acento.

Esos temores infundados
los esparcí entre las espigas,
sobre el verde de los prados
y el tránsito de las hormigas,
donde los malos pensamientos
fenecen, y al calor del sol
los buenos germinan contentos,
en el campo, a solas con Dios.

Elizabeth Barrett Browning ■

CAPÍTULO 2

Amarillo: De cara al sol

LOS GIRASOLES SE PONEN SIEMPRE DE CARA AL SOL PARA ABSORBER SU ENERGÍA; TAMBIÉN NOSOTROS, SI NOS VOLVEMOS AL HIJO DE DIOS, OBTENEMOS FUERZAS PARA ENFRENTARNOS A LOS DESAFÍOS DE LA VIDA.

Como tus días serán tus fuerzas.

Deuteronomio 33:25

¡Bienaventurado el hombre que tiene en Ti sus fuerzas!

Salmo 84:5

Busquen al Señor y Su fortaleza;
busquen Su rostro continuamente.

Salmo 105:4 (NBLH)

Hermanos, busquen su fuerza en el Señor,
en Su poder irresistible.

Efesios 6:10 (DHH)

Descanso del fatigado;
para el afligido, gozo;
esperanza en las tinieblas;
luz de todos los dichosos;
hogar para el forastero;
refugio contra el peligro;
fortaleza hasta el final;
Salvador y gran Amigo.

John Samuel Bewley Monsell

Así dice el Señor tu Creador, oh Jacob,
y el que te formó, oh Israel:
«No temas, porque Yo te he redimido,
te he llamado por tu nombre; Mío eres tú.

Cuando pases por las aguas,


Yo estaré contigo,

y si por los ríos, no te cubrirán.

Cuando pases por el fuego, no te quemarás,
ni la llama te abrasará.


Porque Yo soy el Señor tu Dios, [...] tu Salvador.

Isaías 43:1-3 (NBLH) ■

A sunset over a body of water with a large white circle containing text. The sky is filled with soft, golden light and wispy clouds. The water in the foreground is dark and reflects the light from the sky. A large, semi-transparent white circle is centered on the page, containing the text. The background is a scenic view of a sunset over a body of water, with a large white circle overlaid on the scene.

Señor, permanece...
en mí para fortalecerme;
fuera de mí para protegerme;
sobre mí para resguardarme;
debajo de mí para sostenerme;
delante de mí para dirigirme;
detrás de mí para rescatarme,
alrededor de mí para confortarme.

Lancelot Andrews



Cuando la vida es coser y cantar,
es muy fácil ser agradable.
Mas quien sonrío vez tras vez
cuando todo le sale al revés,
¡ese es hombre estimable!

Ella Wheeler Wilcox

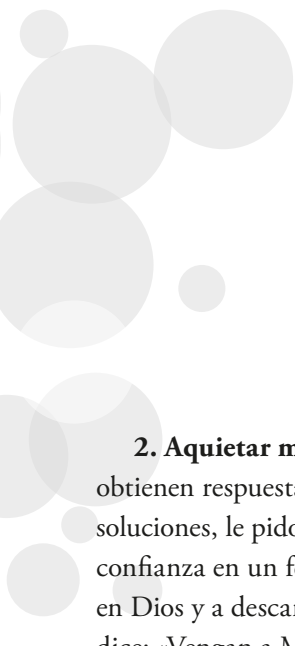
Fórmulas antiestrés

CONFÍA EN EL SEÑOR CON TODO TU CORAZÓN,
Y NO TE APOYES EN TU PROPIO ENTENDIMIENTO.
RECONÓCELO EN TODOS TUS CAMINOS,
Y ÉL ENDEREZARÁ TUS SENDAS.

Proverbios 3:5,6 (NBLH)

Cada mañana me despierto con una lista en la cabeza de dos millones de cosas que tengo que hacer antes que se ponga el sol. Si bien en otros tiempos me exigía hasta el límite física y mentalmente, rara vez lograba todo lo que me había propuesto. En consecuencia, terminaba contrariado y estresado. ¿La solución? Redacté una lista de cinco puntos que podían mejorar mi rendimiento sin que sintiera tanta presión. Por extraño que parezca, ninguno de ellos es redoblar esfuerzos o apurar la marcha.

1. Pedir soluciones a Dios. Cuando invocamos la ayuda que Dios nos ha prometido en Su Palabra, se liberan ciertas fuerzas espirituales que obran en nuestro favor. Por eso, en cuanto empiezo a sentirme presionado, me detengo y le pido a Dios que arregle la situación que me genera estrés. Con ello ataco la raíz del problema, en lugar de limitarme a tratar el síntoma, el estrés.

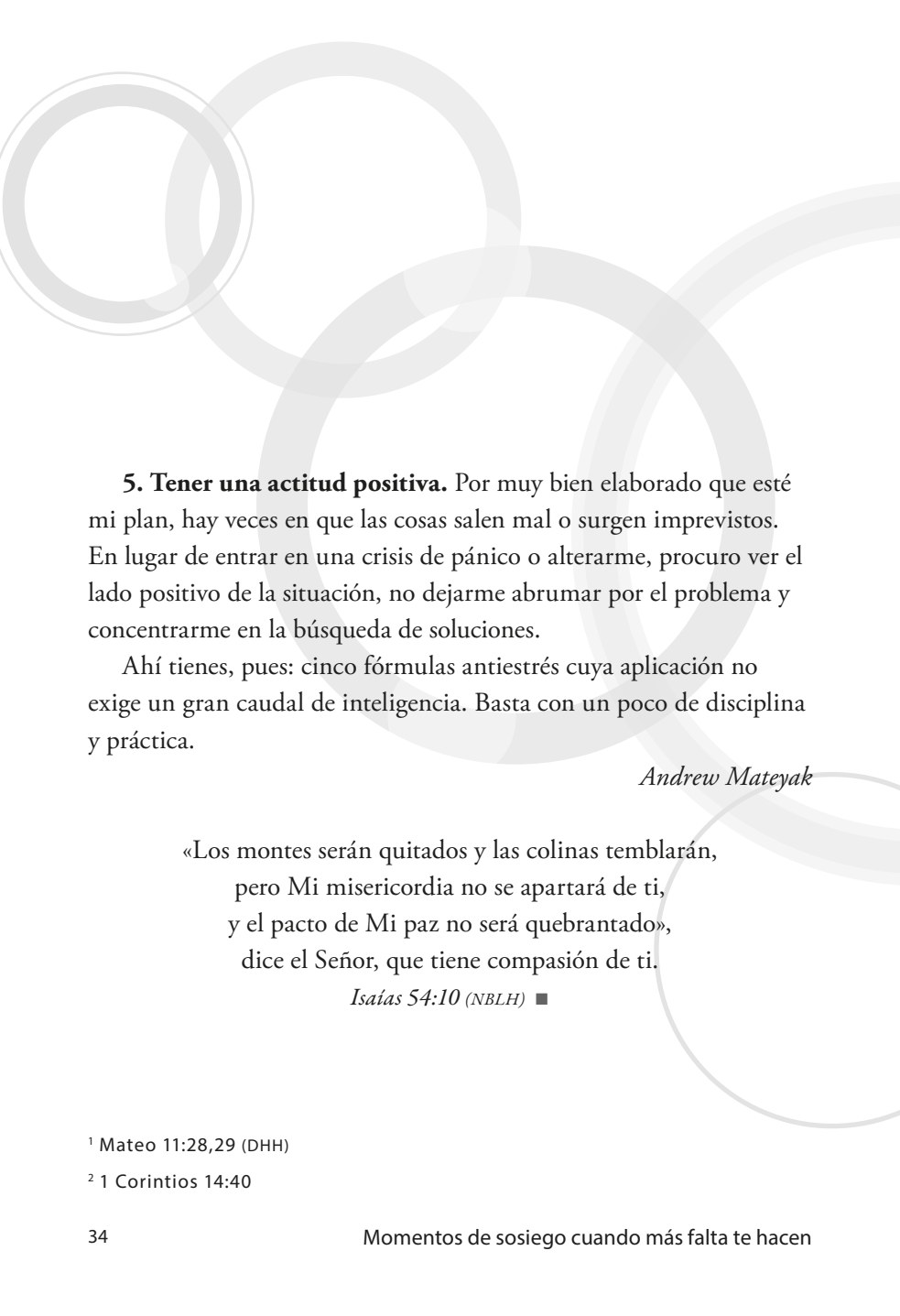


2. Aquietar mi espíritu. Evidentemente no todas las oraciones obtienen respuestas instantáneas. De ahí que además de reclamar soluciones, le pido a Dios que aquiete mi espíritu y me infunda confianza en un feliz desenlace. Dedico unos momentos a meditar en Dios y a descargar sobre Él mis afanes y preocupaciones. Jesús dice: «Vengan a Mí todos ustedes que están cansados de sus trabajos y cargas; así encontrarán descanso»¹.

3. Planificar y organizar. La Biblia nos aconseja: «Hágase todo decentemente y con orden»². Trazar la noche anterior el plan para el día siguiente me aplaca el estrés, aun en los días más ajetreados. Primero apunto todo lo que debo o deseo hacer. Establezco luego prioridades y acorto la lista de manera que se ajuste a la realidad. Después determino el orden en que haré las cosas, trazando la ruta que seguiré y calculando los tiempos de desplazamiento. Hago estimaciones generosas por si surgen imprevistos. Si no me entra

todo, elimino algunas cosas de la lista. El tener un plan concreto me da tranquilidad.

4. Hacer pausas para descansar. Amigos que trabajan en oficinas, bancos, colegios y otros lugares donde el trajín es constante me dicen que eso es imposible, que no tienen tiempo para hacer pausas. Pero he descubierto que, para surtir efecto, un descanso no tiene por qué dilatarse y ocupar toda una hora o treinta minutos. Basta con tomarse cinco minutitos o menos. Yo me tomo un vaso de agua y salgo un momento para respirar profundamente. En situaciones en que eso no es posible, descanso la vista mirando por una ventana o me reclino y cierro los ojos. El relajarme físicamente me calma el espíritu. La inversión da sus frutos, pues todo marcha mejor durante una o dos horas después de esos cinco minutos de descanso.



5. Tener una actitud positiva. Por muy bien elaborado que esté mi plan, hay veces en que las cosas salen mal o surgen imprevistos. En lugar de entrar en una crisis de pánico o alterarme, procuro ver el lado positivo de la situación, no dejarme abrumar por el problema y concentrarme en la búsqueda de soluciones.

Ahí tienes, pues: cinco fórmulas antiestrés cuya aplicación exige un gran caudal de inteligencia. Basta con un poco de disciplina y práctica.

Andrew Mateyak

«Los montes serán quitados y las colinas temblarán,
pero Mi misericordia no se apartará de ti,
y el pacto de Mi paz no será quebrantado»,
dice el Señor, que tiene compasión de ti.

Isaías 54:10 (NBLH) ■

¹ Mateo 11:28,29 (DHH)

² 1 Corintios 14:40

La muestra de alfarería

¿QUIÉN ERES, PARA QUE ALTERQUES CON DIOS? ¿DIRÁ EL VASO DE BARRO AL QUE LO FORMÓ: «POR QUÉ ME HAS HECHO ASÍ?»

Romanos 9:20

En los exhibidores de una muestra de alfarería que visité hace poco se apreciaban piezas muy diversas: unas grandes, otras pequeñas, unas funcionales, otras meramente decorativas. Todas, sin embargo, tenían algo en común: habían sido modeladas con gran habilidad. Había unos juegos de café muy prácticos, elegantes vasijas, cuencos comunes y corrientes para fruta, ornamentos afiligranados, placas, platos, estatuillas, tazones, jarras, tarros para mermelada, soperas, teretas, cafeteras y azucareros. Cada artículo ponía de relieve la pasión y el detallismo de su creador. El arte de moldear la arcilla para convertirla en ladrillos, azulejos u objetos de porcelana es uno de los más antiguos.

Podría decirse que cada objeto se elaboró a partir de un terrón de arcilla. ¿Qué lo transformó en una pieza refinada? Un par de manos hábiles, ¿cómo no! Pero más importante aún, hubo una finalidad y un diseño. «¿Haremos un exquisito florero, o un juego de loza? ¿Moldearemos una jarrita para agregar crema al café, o un recipiente para encurtir hortalizas?»

Dios es alfarero. Nosotros somos las vasijas de arcilla que Él modela. Hizo cada una distinta, para un fin muy particular. El Creador sabía qué forma darle a cada parte y el punto exacto dónde colocar cada asa y cada pitorro. Sabía qué partes debían ser compactas y resistentes.

Por incompetente que me sienta y por muchas dotes y cualidades que me falten, Dios sabía qué rasgos precisaba yo para cumplir el propósito por el que me creó, mi destino. Quejarme o menospreciar

lo que me ha dado sería tan absurdo como que la ensaladera se lamentara de no tener pico, o el florero de ser muy alto, o la tetera de ser muy gorda. ¿Y el plato? Podría protestar porque es muy plano y simple. Pero no. Cada uno de esos objetos fue concebido para cumplir una función.

Aunque vi bellas joyas de alfarería en aquella muestra, cuando llegué a casa no me lamenté de no ser la propietaria de alguna de ellas. Feliz me tomé un cafecito en mi taza preferida, que cumple honradamente su función todos los días.

Tengo la sensación de que así nos ve Dios. Al crearnos nos dotó de lo necesario para lo que se propuso que fuéramos e hiciéramos en esta vida. Nada lo complace más que vernos aprovechar al máximo esos atributos.

Es hora de servirme otra tacita de café.

Abi May ■

No es cuento

No soy un personaje ficticio, imaginario, un mito; ¡existo de verdad! Y soy justo lo que necesitas.

Soy quien mejor puede resolver tus problemas. Si quieres superar las batallas que se te presentan en la vida y no sabes cómo, basta con que acudas a Mí. Te libraré de la ansiedad dándote consuelo; del temor infundiéndote fe; del trajín poniendo en ti reposo; de las preocupaciones llenándote de paz interior, y de la tristeza haciéndote feliz. Responderé a tus interrogantes. Seré tu fortaleza. Te brindaré ayuda cuando te haga falta. Seré tu amigo y compañero. Eso no quiere decir que no vayas a toparte con dificultades y obstáculos, que nunca te vayas a ver en aprietos, sino que cuando te halles en un atolladero, Yo podré ayudarte. No tendrás que arreglártelas por tu cuenta; podrás clamar a Mí.

Tengo todo lo que necesitas. Pero primero debes abrirme tu vida y tu corazón y recibir Mis bendiciones y Mi amor. Acoge Mi amor. Conmigo hallarás satisfacción.

Mensaje de Jesús recibido en oración ■

LA PAZ DE DIOS, QUE SOBREPASA TODO ENTENDIMIENTO,
GUARDARÁ SUS CORAZONES Y SUS MENTES EN CRISTO JESÚS.

Filipenses 4:7 (NBLH)

Los productos y las terapias para tratar el estrés son hoy un negocio multimillonario. Han surgido ejércitos de especialistas que ofrecen los más variados consejos. Hay quienes afirman que la clave está en un mejor manejo del tiempo: reducir el estrés aprendiendo a hacer malabarismos para cumplir con todas nuestras obligaciones. Otros sostienen que la clave está en la paciencia: ser ambicioso, pero fijarse metas menos intimidantes a corto y mediano plazo. Otros nos aconsejan replantearnos nuestro orden de prioridades, poniendo el acento en la calidad de vida y concentrándonos en lo que más importa. Otros más ofrecen una solución de corte espiritual: aliviar el estrés por medio del yoga, la meditación y distintas disciplinas.

El dilema me recuerda la fábula de los cinco ciegos a los que se les pidió que describieran a un elefante. Cada uno palpó una parte distinta del animal antes de emitir su juicio. Uno tomó al paquidermo por la cola y dijo:

—El elefante se parece a una soga.

Otro lo agarró por una pata y declaró:
—Nada que ver; el elefante es como un árbol.
El tercero le palpó el costado:
—¡Qué va! Para mí que el elefante es como un muro —aseguró.
Otro lo agarró por la trompa y afirmó:
—De ninguna manera, el elefante se parece a una serpiente.
Y el último deslizó su mano por una de las orejas del animal y anunció:

—No, señores, el elefante es semejante a una hoja.

Resultó que todos tenían algo de razón, pero ninguno acertó del todo.

Cuando de nuestra vida se trata, el único que tiene una visión global es Dios. Él sabe exactamente qué necesita cada uno de nosotros para llevar una vida feliz, bien equilibrada y libre de estrés. Pero eso no es todo: Quiere además mostrarnos los pasos que podemos dar en esa dirección, y es perfectamente capaz de hacer por nosotros lo que nos resultaría imposible por voluntad propia.

Todo eso está dispuesto a hacer para ayudarnos, prodigándonos Su amor. Lo único que nos pide es que acudamos a Él, le expresemos nuestras pobreza y le agradezcamos Su ayuda.

Keith Phillips ■

El proceso de pulido

TODO PÁMPANO QUE EN MÍ NO LLEVA FRUTO, LO QUITARÁ;
Y TODO AQUEL QUE LLEVA FRUTO, LO LIMPIARÁ,
PARA QUE LLEVE MÁS FRUTO.

Juan 15:2

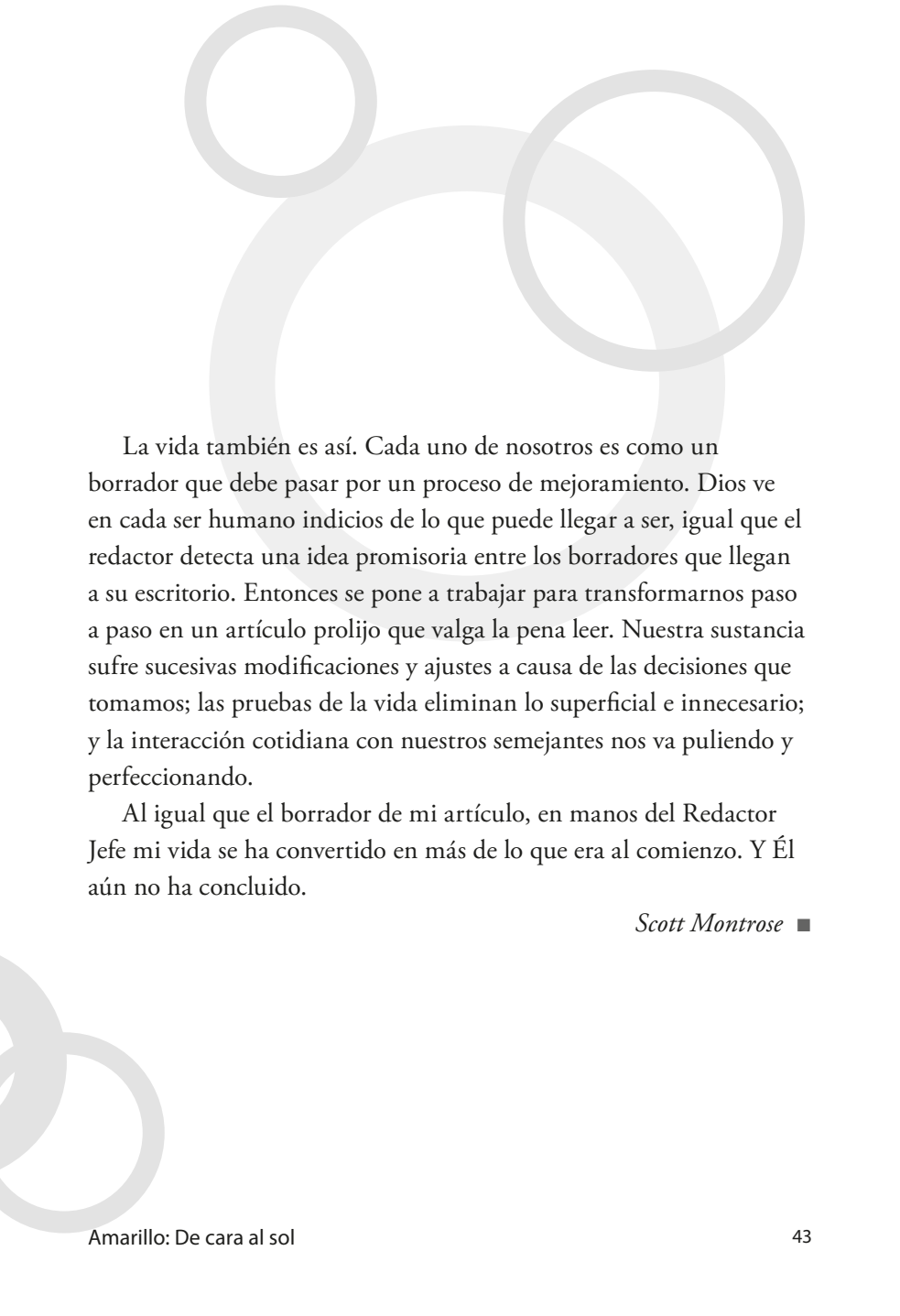
Había encarado y vencido a los demonios de la inseguridad y el temor al fracaso. Me había lanzado a las profundidades, tomando pluma y papel para escribir mi primer artículo inspirativo. Al terminar, lo leí varias veces.

Quedé bastante contento con mi modesto esfuerzo y lo envié a una revista mensual con la esperanza de que me lo publicaran.

Tiempo después el redactor jefe de la revista se comunicó conmigo para decirme que deseaba publicar mi artículo. También me envió el texto corregido para que lo aprobara o le hiciera más correcciones. ¿Correcciones? Al ver mi trabajo corregido, me invadieron sentimientos encontrados. Me había convencido de que era un talentoso escritor en ciernes; pero ese concepto se desvaneció como un espejismo en una tormenta de arena.

Luego de superar el shock inicial, traté de sopesar la situación más objetivamente. En efecto, la versión revisada estaba mejor. La idea central que yo quería transmitir todavía estaba presente, las imágenes que yo había pintado estaban intactas, y el tono no había cambiado. Sin embargo, los pasajes superfluos habían sido eliminados para poner de relieve el meollo del artículo.

Mientras cavilaba acerca de eso, me fijé en una foto de un anillo de diamantes de una revista que tenía abierta sobre la mesa. Me puse a pensar que primero alguien extrajo el trozo de roca que contenía aquel diamante, y luego las hábiles manos de un lapidario transformaron aquella gema en bruto en un objeto de gran belleza, de mucho valor y muy codiciado. Al igual que el diamante atrapado en la roca, el texto original de mi artículo no estaba listo para el público. Había en él un diamante, sí; pero fueron necesarias otras manos hábiles para extraerlo, cortarlo y pulirlo.



La vida también es así. Cada uno de nosotros es como un borrador que debe pasar por un proceso de mejoramiento. Dios ve en cada ser humano indicios de lo que puede llegar a ser, igual que el redactor detecta una idea promisoría entre los borradores que llegan a su escritorio. Entonces se pone a trabajar para transformarnos paso a paso en un artículo prolijo que valga la pena leer. Nuestra sustancia sufre sucesivas modificaciones y ajustes a causa de las decisiones que tomamos; las pruebas de la vida eliminan lo superficial e innecesario; y la interacción cotidiana con nuestros semejantes nos va puliendo y perfeccionando.

Al igual que el borrador de mi artículo, en manos del Redactor Jefe mi vida se ha convertido en más de lo que era al comienzo. Y Él aún no ha concluido.

Scott Montrose ■

Más allá del arco iris

Orientación

Guiaré a los ciegos por un camino que no conocían; los haré andar por sendas que no habían conocido. Delante de ellos cambiaré las tinieblas en luz y lo escabroso en llanura.

Estas cosas les haré y no los desampararé.

Isaías 42:16

Si te desvías a la derecha o a la izquierda, oirás una voz detrás de ti, que te dirá: «Por aquí es el camino, vayan por aquí».

Isaías 30:21 (DHH)

Clama a Mí y Yo te responderé, y te enseñaré cosas grandes y ocultas que tú no conoces.

Jeremías 33:3

Si a alguno de ustedes le falta sabiduría, que se la pida a Dios, quien da a todos abundantemente y sin reproche, y le será dada.

Santiago 1:5 (NBLH) ■

Con la vista en el Cielo

EJERCICIO ESPIRITUAL

El undécimo capítulo de la epístola de San Pablo a los Hebreos nos entrega una relación de héroes y heroínas de la fe. Algo que aquellos hombres y mujeres tenían en común es que esperaban «la ciudad que tiene fundamentos, cuyo arquitecto y constructor es Dios»¹. Es decir, no tenían los ojos puestos en las circunstancias inmediatas, sino en la recompensa celestial, lo cual les permitió resistir las pruebas y tribulaciones que sufrieron².

Eso tiene aplicaciones prácticas para nosotros. Es fácil que nos enredemos tanto en los afanes de la vida cotidiana que perdamos de vista lo que nos espera al final del camino. Por el contrario, meditar más en el Cielo nos ayuda a sobrellevar los avatares que tenemos ahora. Por eso conviene prestar oído a la recomendación bíblica: «Piensen en las cosas del cielo, no en las de la tierra»³.

Busca un rincón tranquilo donde realizar este ejercicio, si es posible al aire libre, en medio de la naturaleza. Una opción es empezar leyendo los dos últimos capítulos de la Biblia, Apocalipsis 21 y 22, que hablan del Cielo y nos dan una idea de lo que nos aguarda allá. Luego reflexiona sobre algunas de las características del Cielo, como por ejemplo:


- No habrá más lágrimas, pesares ni dolor (Apocalipsis 21:4).
- En el Cielo reinará la alegría (Isaías 35:10).
- Nos reencontraremos con nuestros seres queridos (2 Corintios 5:8; Apocalipsis 7:9).
- Viviremos en un entorno perfecto (Apocalipsis 21:23).
- Todas nuestras necesidades estarán satisfechas (Apocalipsis 7:16).
- No habrá más muerte (Juan 11:25,26).
- Se nos premiará por nuestras buenas obras (Mateo 16:27).
- Se nos dará un cuerpo nuevo, libre de las discapacidades que podamos tener actualmente (Filipenses 3:20,21; Lucas 24:36–40).
- Veremos a Jesús cara a cara y llegaremos a conocerlo como Él nos conoce a nosotros (1 Corintios 13:12; 1 Juan 3:2).

Abi May ■

¹ Hebreos 11:10

² Hebreos 11:26,35

³ Colosenses 3:2 (DHH)



En medio de la
dificultad está la
oportunidad.
Albert Einstein



El dolor, cuando no se
convierte en verdugo,
es un gran maestro.

Concepción Arenal

Mi salón de belleza

YO VOY A HACER ALGO NUEVO,
Y VERÁS QUE AHORA MISMO VA A APARECER.
VOY A ABRIR UN CAMINO EN EL DESIERTO
Y RÍOS EN LA TIERRA ESTÉRIL.

Isaías 43:19 (DHH)

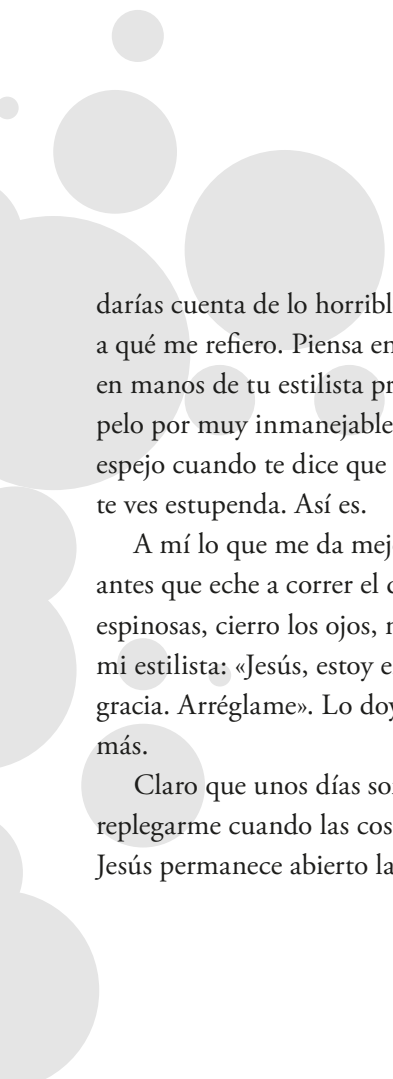
Hace poco tomé conciencia de que me daba a mí misma licencia para quejarme cuando me ocurrían ciertas cosas. En general eran cuestiones triviales, como tener que recoger un cuarto cuando estaba cansada, o que mi marido llegara tarde, incidentes que habría podido superar fácilmente de no haber decidido de antemano que tenía derecho a ponerme cascarrabias en esas circunstancias.

Jesús dice: «Bástate mi gracia, porque Mi poder se perfecciona en la debilidad»¹. Me di cuenta de que se trataba de algo que yo podía controlar. Podía optar por echar mano de la gracia que Jesús

me ofrece gratuitamente y conectarme a Su infinito poder; o bien podía rezongar y arreglármelas por mi cuenta como pudiera. Cuando me decía a mí misma que una situación me superaba, en efecto me superaba. Y si me daba permiso para quejarme, se ponía todavía más difícil. En cambio, si me aferraba a la postura de que la gracia de Jesús me bastaba, así era. Él siempre acudía en mi ayuda, la situación se tornaba llevadera, y a veces hasta llegaba a disfrutar de ella.

Hay momentos en que el concepto de confiar en la gracia y la fortaleza de Jesús —lo que se conoce también como reposar en el Señor— llega a ser bastante abstracto. Se me ocurrió que sería genial contar con un sillón que me hiciera reposar en el Señor por el solo hecho de sentarme en él.

Pues bien, hay un lugar al que pueden acudir las personas quejumbrosas como yo, un estupendo salón de belleza en el que me arreglan tan bien que si lo visitara con suficiente frecuencia casi ni te



darías cuenta de lo horrible que soy en realidad. Las mujeres saben a qué me refiero. Piensa en lo distendida que te sientes cuando estás en manos de tu estilista preferido. Sabes que es capaz de arreglarte el pelo por muy inmanejable que lo tengas. Casi no necesitas mirarte al espejo cuando te dice que ha terminado. Tienes la seguridad de que te ves estupenda. Así es.

A mí lo que me da mejor resultado es levantarme temprano, y antes que eche a correr el día y me atropelle una de esas situaciones espinosas, cierro los ojos, me transporto a ese spa bendito y le digo a mi estilista: «Jesús, estoy en un estado lamentable. Pero me basta Tu gracia. Arréglame». Lo doy entonces por hecho y sigo adelante sin más.

Claro que unos días son mejores que otros, pero ya sé dónde replegarme cuando las cosas marchan mal. El salón de belleza de Jesús permanece abierto las 24 horas.

María Doehler ■

La fuente de la alegría

Al morir en la cruz expió los pecados del mundo, entre ellos todas las injusticias y errores que alguna vez cometiste. A consecuencia de ello, quienquiera que crea en Mí y me acepte vivirá para siempre. Eso se aplica también a ti. Cuando entiendes lo que significa, cuando te das cuenta de que está todo perdonado, de que te amo incondicionalmente, de que estaré a tu lado pase lo que pase, de que nunca te daré por caso perdido, y de que sea lo que sea que te depare la vida puedes esperar con ilusión la felicidad eterna que disfrutarás en un mundo verdaderamente ideal, eso es motivo de gran alegría y satisfacción.

La felicidad viene de la convicción de que los problemas acuciantes y las imperfecciones de este mundo pronto pasarán, y todo se perfeccionará en el amor. Tomas conciencia de ello dirigiendo tu atención hacia Mí y centrándola en Mi poder y en Mis promesas.

Mensaje de Jesús recibido en oración ■

¿Quién lo quiere todavía?

¿NO SE VENDEN CINCO PAJARILLOS POR DOS MONEDITAS? Y SIN EMBARGO, NI UNO DE ELLOS ESTÁ OLVIDADO ANTE DIOS. ES MÁS, AUN LOS CABELLOS DE LA CABEZA DE USTEDES ESTÁN TODOS CONTADOS. NO TEMAN; USTEDES VALEN MÁS QUE MUCHOS PAJARILLOS.

Lucas 12:6,7 (NBLH)

Un conferenciante inició un cursillo motivacional mostrando un billete de veinte dólares. En la sala había unas doscientas personas.

—Regalo este billete. ¿Quién lo quiere? —preguntó.

Varios levantaron la mano.

—Se lo voy a regalar a uno de ustedes —continuó—, pero primero voy a hacer algo.

Arrugó el billete y seguidamente preguntó:

—¿Quién lo quiere todavía?

Varios volvieron a alzar la mano.

—¿Y si hago esto? —replicó.

Acto seguido, tiró el billete al suelo y lo pisoteó. Luego lo recogió. El billete estaba arrugado y sucio.

—¿Quién lo quiere todavía? —volvió a preguntar.

Aún hubo varios que alzaron la mano.

—Amigos, han asimilado ustedes una enseñanza muy valiosa. A pesar de lo que le hice al billete, ustedes todavía lo quieren, porque no ha perdido su valor. Sigue valiendo 20 dólares.

»Al igual que ese billete, muchas veces en la vida terminamos sucios, arrugados y tirados en el suelo a causa de las circunstancias o por decisiones que nosotros mismos tomamos. Nos parece que no valemos nada. Ocurra lo que ocurra a partir de ahora, sepan que jamás perderán su valor a los ojos de Dios. Para Él, sucios o limpios, arrugados o bien doblados, ustedes tienen un valor enorme».

Anónimo ■

CAPÍTULO 3

Añil: Valles y sombras

LAS NUBES OSCURAS Y PESADAS SON PRESAGIO DE TORMENTA.
EL AÑIL REPRESENTA LOS TIEMPOS PENOSOS QUE A TODOS NOS
SOBREVIENTEN. (DE TODOS MODOS, ¡HASTA LOS NUBARRONES MÁS
NEGROS TIENEN ALGÚN REFLEJO BONITO!)

Por cuanto en Mí ha puesto su amor, Yo también lo libraré;
lo pondré en alto, por cuanto ha conocido Mi nombre. Me
invocará y Yo le responderé; con él estaré Yo en la angustia; lo
libraré y lo glorificaré.

Salmo 91:14,15

Jesús dormía en la barca¹. Las olas se encrespaban, el viento rugía y la tormenta azotaba a la pequeña embarcación. Sus discípulos estaban atemorizados: temían por su vida viendo la fuerza del viento y de las olas. Acudieron a Jesús y lo despertaron, rogándole que los salvara. Él tenía la solución. Ordenó al mar: «Calla, enmudece», y hubo paz. El viento cesó, y sobrevino una gran calma. Sea lo que sea que nos turbe, nosotros también podemos hallar paz si acudimos a Jesús.

Abi May

Invócame en el día de la angustia; te libraré y tú me honrarás.

Salmo 50:15

«El Señor es mi porción —dice mi alma—, por tanto en Él espero». Bueno es el Señor para los que en Él esperan, para el alma que lo busca.

Lamentaciones 3:24,25 (NBLH)

Todo aquel que invoque el nombre del Señor, será salvo.

Romanos 10:13

¹ Lucas 8:22–25

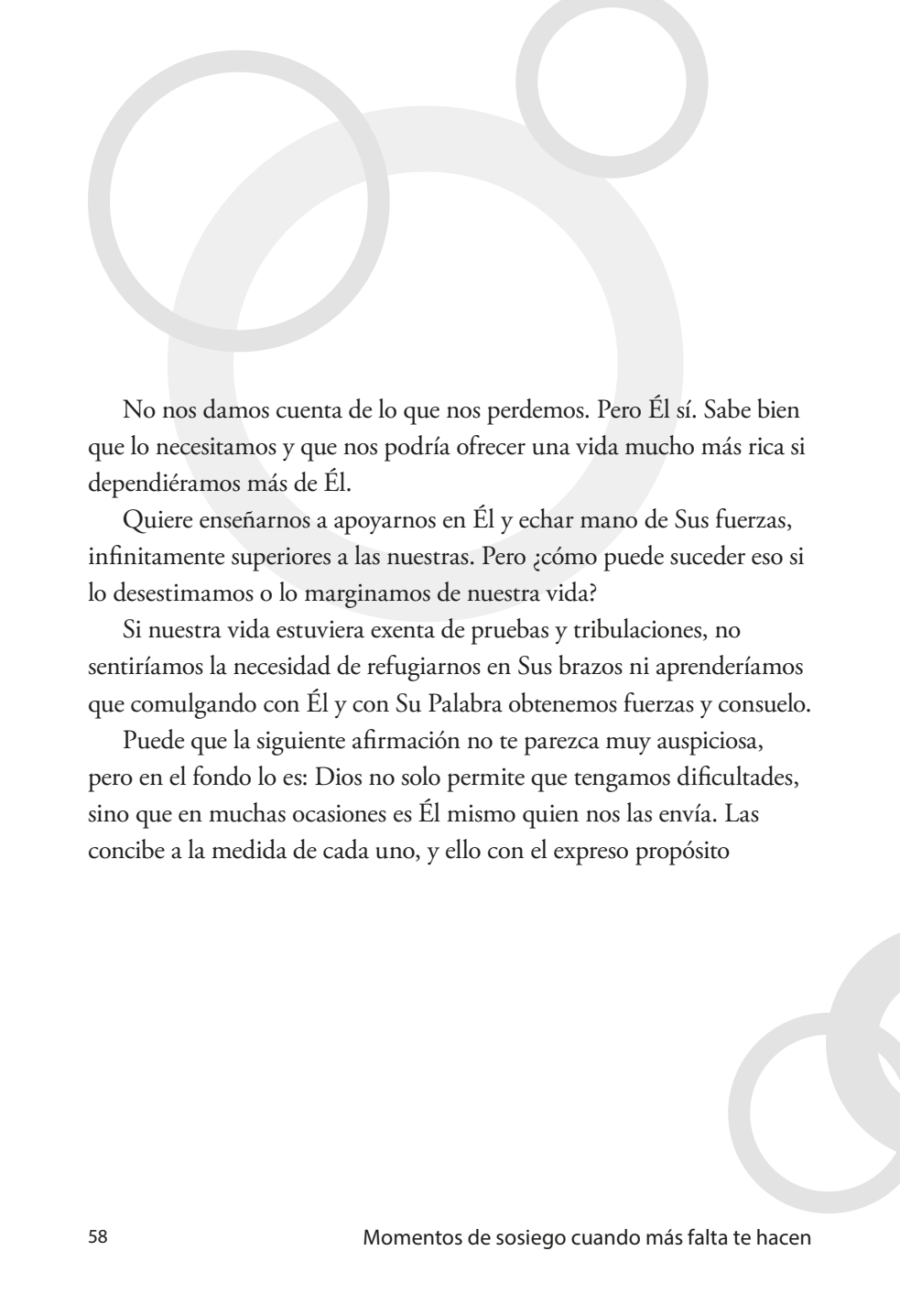
Si Dios me ama, ¿por qué permite que me sucedan desgracias?

CUANDO ANDO EN MEDIO DE LA ANGUSTIA, TÚ ME VIVIFICAS.

Salmo 138:7

Las tribulaciones presentan sus ventajas: nos acercan a Jesús, nuestro Salvador y Amigo, y en consecuencia nos unen también a Dios. A raíz de los desasosiegos buscamos seguridad y cobijo en Sus brazos, y hallamos eso y mucho más. Él nos ama con un amor eterno e inalterable. Es mucho lo que nos ofrece; quiere prestarnos Su ayuda de mil maneras. Anhela pasar ratos con nosotros. Desea que vivamos muy unidos a Él, siempre a Su lado, para instruirnos y hacernos más semejantes a Él.

Desgraciadamente, la naturaleza humana es tal que cuando todo marcha bien no sentimos el apremio de acudir a Dios para pedirle fuerzas y auxilio. Cuando las cosas salen a pedir de boca nos convencemos erróneamente de que somos fuertes y autosuficientes y de que no necesitamos a Dios. Vivimos contentos y nos va bien; por ende, no precisamos ayuda, que a veces incluso catalogamos de injerencia.



No nos damos cuenta de lo que nos perdemos. Pero Él sí. Sabe bien que lo necesitamos y que nos podría ofrecer una vida mucho más rica si dependiéramos más de Él.

Quiere enseñarnos a apoyarnos en Él y echar mano de Sus fuerzas, infinitamente superiores a las nuestras. Pero ¿cómo puede suceder eso si lo desestimamos o lo marginamos de nuestra vida?

Si nuestra vida estuviera exenta de pruebas y tribulaciones, no sentiríamos la necesidad de refugiarnos en Sus brazos ni aprenderíamos que comulgando con Él y con Su Palabra obtenemos fuerzas y consuelo.

Puede que la siguiente afirmación no te parezca muy auspiciosa, pero en el fondo lo es: Dios no solo permite que tengamos dificultades, sino que en muchas ocasiones es Él mismo quien nos las envía. Las concibe a la medida de cada uno, y ello con el expreso propósito

de acercarnos a Él. Nos aprieta las clavijas para que le pidamos ayuda; no con la intención de hacernos daño ni castigarnos, sino para fortalecernos. Sabe que si depositamos nuestra confianza en Él aumentará nuestra fortaleza espiritual y nuestra resistencia y capacidad de recuperación ante las dificultades de la vida; y que si nos acercamos a Él y nos hacemos más como Él, a la larga nos sentiremos más felices y satisfechos.

Si nos volvemos a Jesús en la hora de la adversidad, en medio mismo de la prueba nos demostrará cuánto nos quiere. Tal vez lo que nos perjudica no desaparezca instantáneamente; no obstante, nos dará «la paz de Dios, que sobrepasa todo entendimiento», y nos ayudará a apreciar el bien que está obrando en nuestra vida¹.

Alejandro Pérez ■

¹ Filipenses 4:6,7

Oración para hoy

Jesús, Tú dijiste: «Vengan a Mí todos ustedes que están cansados de sus trabajos y cargas, y Yo los haré descansar»¹. Por eso acudo a Ti ahora: porque siento tanto cansancio y agotamiento. Te ruego que me des el sosiego espiritual que prometiste. Aparta mi mente de mi trabajo y mis problemas durante unos minutos y ayúdame a tranquilizarme.

Te agradezco que nunca estés muy ocupado para mí. En cualquier momento del día o de la noche puedo hacer un alto y dirigir mis pensamientos hacia Ti. Tú siempre sabes lo que necesito. Siento gran paz en Tu presencia. Cuando me ofusco tanto que cada obstáculo se torna en una montaña, Tú me ayudas a enfocar las cosas objetivamente, y las montañas se desvanecen. Cuando todo me parece confuso o exasperante, Tú me das claridad mental. Apenas unos minutos contigo lo cambian todo. ¡Te amo, Jesús! ■

¹ Mateo 11:28 (DHH)

Te comprendo

Yo comprendo las pruebas a que es sometido el corazón del hombre, la profunda desesperación y el intenso desaliento que a veces lo invade.

Comprendo la enorme pena que siente al despedirse de un ser querido, pues Yo tuve que separarme de Mi Padre para ir a la Tierra, y luego dejar a los que tanto quería en la Tierra para retornar a Mi Padre.

Sé además cuánto duele que te traicionen, pues alguien con quien había trabado amistad me traicionó con un beso.

También comprendo el miedo de encarar lo que se avecina. Por eso dije: «Padre, pasa de Mí esta copa».

Comprendo lo que es ser ridiculizado, pues fui objeto de burlas e insultos.

Comprendo lo que es padecer dolor, pues sentí un dolor espantoso cuando los clavos me atravesaron las manos y los pies.

Comprendo lo que es sentirse abandonado, pues vi cómo me abandonaban los discípulos a quienes amaba, a pesar de que ellos también me amaban a Mí. Por un momento pensé que hasta Mi Padre me había desamparado.

Aunque Mi Padre no dejó que pasara de Mí aquella copa... aunque me traicionó una persona a la que había amado... aunque vi a Mis amigos apartarse de Mí en la hora de Mi angustia... aunque me golpearon y escupieron... aunque los clavos me atravesaron las manos y los pies... aunque tuve la sensación de que Mi Padre me abandonaba... aunque sufrí una muerte atroz... aunque parecía estar totalmente derrotado... todo ello dio lugar a una gran victoria y una magnífica salvación, una grandiosa resurrección que alteró el curso de la Historia y toda la eternidad.

Di la vida para salvarte, pero sufrí todo eso para comprenderte mejor.

Mensaje de Jesús recibido en oración ■

Los golpes de la vida

LOS QUE SEMBRARON CON LÁGRIMAS, CON REGOCIJO SEGARÁN.

Salmo 126:5

¿Te has puesto a pensar alguna vez que cada cierto tiempo, en nuestra travesía por la vida, el camino se torna áspero y pedregoso? Apenas comienzas a disfrutar de una etapa fácil, algo sucede que merma un poco tu felicidad. «¿Por qué me pasan estas cosas? —te preguntas—. ¿Por qué tenía que sucederme esto en este preciso momento?»

En vez de mejorar el panorama, esos cuestionamientos tienden a ensombrecerlo. Finalmente nos hacemos cargo de que, aunque el laberinto en que nos encontramos no tiene sentido y no logramos ver nada positivo en él, para Dios sí tiene sentido. Él siempre tiene un plan, y cuando optamos por confiar en Él, a la larga lo resuelve todo.


Hace muy poco me hallaba en una etapa intermedia del ciclo —a caballo entre dudar y confiar— cuando mi esposo, Ivo, regresó de su habitual trote y me contó algo que había visto. Vivimos en un vecindario salpicado de hermosos jardines. Para Ivo es perfecto, ya que aparte ser buen deportista, es también hábil para la jardinería.

Todas las mañanas pasa junto a una glorieta que tiene una fuente, cantidad de flores y un césped exuberante. Ese día en particular se percató de que una parte de la hierba se estaba poniendo marrón por falta de agua. El resto del jardín recibía abundante agua por el sistema de riego, pero una falla de un aspersor había dejado seca una pequeña área.

Justo cuando Ivo se detuvo a investigar, pasó por ahí el jardinero del vecino, quien se percató también de la avería. Sacó un martillo de su maletín de herramientas, se acercó al aspersor y le dio unos cuantos golpecitos. Por lo visto un poco de tierra se había introducido en el aspersor y había bloqueado la salida de agua. Esos golpes lo destaparon, y enseguida el agua manó de nuevo, y con suficiente presión para alcanzar el área afectada. En poco tiempo la zona marrón reverdecería y se vería lozana como el resto del jardín.

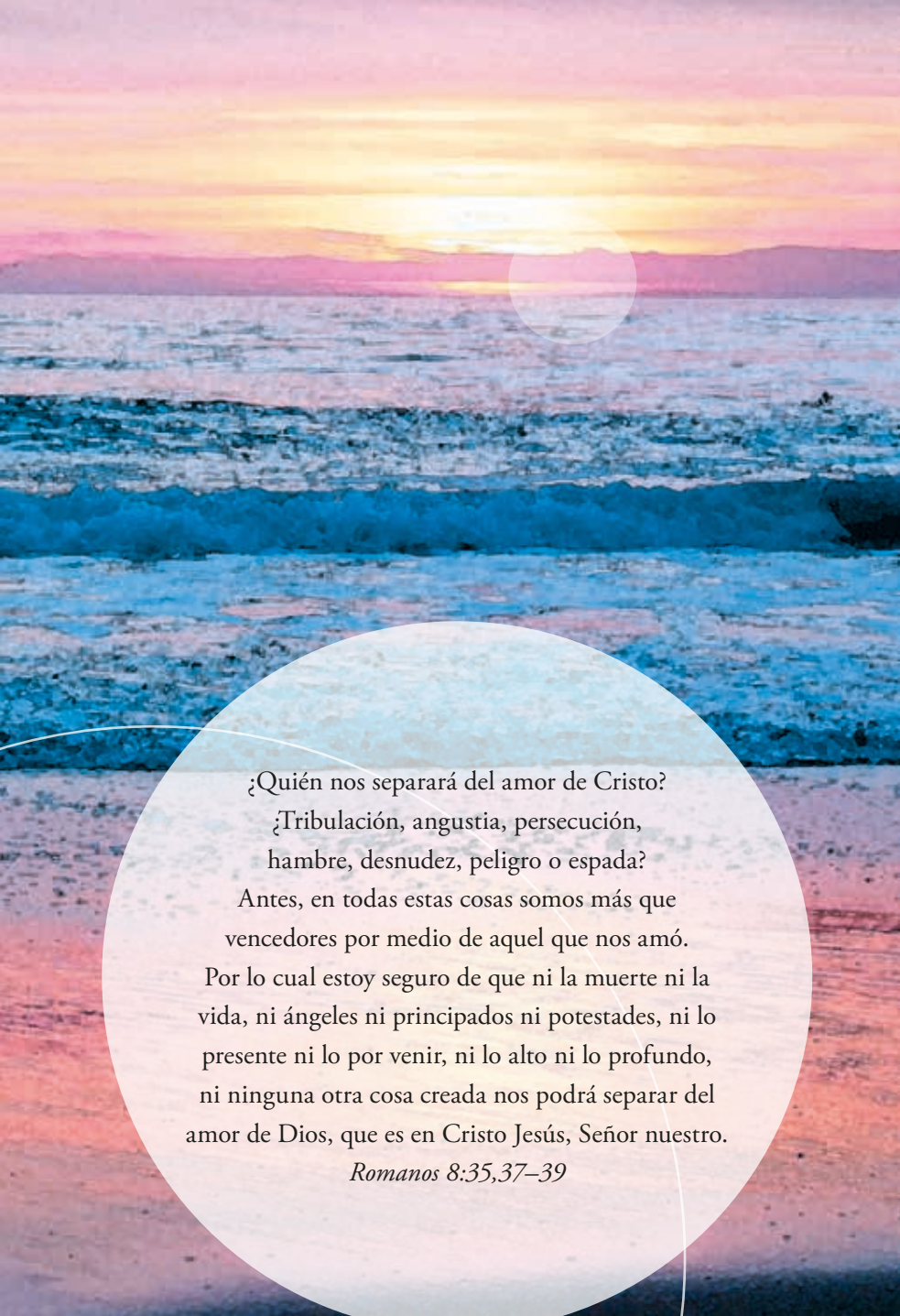
Dios permite que a veces la vida nos dé unos cuantos golpes para desatascarnos y ayudarnos a cumplir mejor la función de embellecer Su jardín.

Marie Boisjoly ■



Es fácil quedar bajo un pesado yugo de trabajo y convencerse de que hay que seguir tirando para no quedarse rezagado. Así y todo, uno muchas veces tiene la sensación de que a duras penas avanza. Cuando se llega a ese punto, hay que tomar conciencia de ello, quitarse de encima el yugo y pedirle ayuda a Jesús para progresar a Su ritmo.

María Fontaine

A sunset over the ocean with a large white circle containing text. The sun is low on the horizon, casting a warm glow over the sky and water. The waves are breaking in the foreground, creating white foam. The sky transitions from a deep orange near the horizon to a soft pink and purple at the top. The white circle is positioned in the lower half of the image, overlapping the ocean and sky.

¿Quién nos separará del amor de Cristo?
¿Tribulación, angustia, persecución,
hambre, desnudez, peligro o espada?

Antes, en todas estas cosas somos más que
vencedores por medio de aquel que nos amó.
Por lo cual estoy seguro de que ni la muerte ni la
vida, ni ángeles ni principados ni potestades, ni lo
presente ni lo por venir, ni lo alto ni lo profundo,
ni ninguna otra cosa creada nos podrá separar del
amor de Dios, que es en Cristo Jesús, Señor nuestro.

Romanos 8:35,37-39

Capea el temporal

EN SU ANGUSTIA CLAMARON AL SEÑOR
Y ÉL LOS SACÓ DE SUS AFLICCIONES.
CAMBIÓ LA TEMPESTAD EN SUAVE BRISA
Y LAS OLAS DEL MAR SE CALMARON.
ENTONCES SE ALEGRARON, PORQUE LAS OLAS
SE HABÍAN AQUIETADO,
Y ÉL LOS GUIÓ AL PUERTO ANHELADO.
Salmo 107:28–30 (NBLH)

Hace algunos años, cuando nuestros hijos eran pequeños, mi marido y yo fuimos de Europa a Sudamérica —nuestro nuevo destino de trabajo— en un carguero. A causa de largas demoras que se produjeron en el embarque de la carga, tuvimos que zarpar en pleno invierno mediterráneo, más o menos en la misma época del año en que el apóstol Pablo naufragó cerca de las costas de Malta (Hechos, capítulo 27 y 28:1). Rogamos a Dios que no fuéramos a correr la misma suerte.

A los dos días de zarpar se desató un temporal. Aunque el barco estaba muy cargado y navegaba bastante hundido, los vientos de fuerza 12 lo zarandaban con violencia. A los niños les pareció de lo más divertido, pero los demás nos las veíamos en figurillas para guardar la compostura y resistir las náuseas. Hasta los avezados tripulantes estaban mareados.

Escuchamos informes por radio que daban cuenta de que ya se habían hundido dos naves. ¿Había llegado nuestro fin? Desde luego, yo no pensaba aceptarlo sin oponer resistencia. No había nada que pudiera hacer en el plano físico; pero lo que sí podía hacer era orar. ¡Y eso hice, con mayor intensidad que nunca! «Jesús, ¡te ruego que nos ayudes! —imploré—. ¡Eres nuestra única esperanza! ¡Calma la tempestad! Concede al capitán el tino, la fe y el valor que le harán falta para sacarnos airosos de esto. Y líbrame de estos horribles mareos para que pueda pensar con más claridad y rezar con más fervor».

«Ve al puente». Reconocí la voz enseguida. Era Jesús. «El capitán también está rezando. Ora con él e infúndele fe».

Al ponerme de pie, Jesús me dio fuerzas para llegar hasta el puente. El capitán estaba solo, y efectivamente rezando con toda el alma. Hicimos vigilia juntos hasta que pasamos al sur de Sicilia, donde nos refugiamos de la tormenta. La nave y la carga habían sufrido algunos daños, pero nadie estaba lastimado. Dios había respondido a nuestras oraciones.

El Señor me recordó aquella experiencia después de una época difícil que pasamos recientemente. Me ayudó a sacar de ella una

importante enseñanza: Debo capear las tempestades de la vida sin miedo, tomar las riendas de la situación, remontar la adversidad, subir al puente de mando y asirme firmemente de la mano del Capitán. Jesús es nuestro Timonel. Pronto estaremos juntos en aguas serenas. Rezar requiere fe, y para actuar conforme a esa fe hay que tener agallas. La fe unida a la acción obtiene resultados.

La naturaleza humana nos lleva a resistirnos a las dificultades, a procurar esquivarlas con la esperanza de que desaparezcan; pero no es eso lo que hacen los triunfadores. No te dejes hundir por las borrascas de la vida. ¡Levántate y lucha! Aunque los avatares de la existencia te asusten a veces, tienes la victoria garantizada. Muy pronto la podrás saborear. Vale la pena luchar por alcanzarla.

Anne Spring

Fuiste fortaleza para el pobre, fortaleza para el necesitado en su aflicción, refugio contra la tormenta, sombra contra el calor; porque el ímpetu de los violentos es como una tormenta que se abate contra el muro.

Isaías 25:4 ■

¿Quieres rendir más?

EJERCICIO ESPIRITUAL

¡Qué gran diferencia puede hacer una fuente externa de energía! Antes del invento de la trilladora a fines del siglo XVIII, separar el grano de la paja y la cáscara requería considerable tiempo y esfuerzo. Hoy en día, en la mayor parte del mundo, las tareas de recolección, agavillado y trilla generalmente se hacen con una cosechadora a gasolina o diésel. Así, un peón agrícola recoge en un día más de lo que antes recogían entre cien.

El mismo principio se puede aplicar al trabajo de uno, sea cual sea. Quizá te consideras eficiente en tu profesión y te parece que logras mucho por tus propios esfuerzos, como sin duda pensaban antaño los peones que trillaban el trigo de forma manual. Pero como les pasaba a ellos, las dificultades con las que te enfrentas cada día seguramente te dejan extenuado. ¿Por qué trillar a mano los problemas de la vida cuando tienes a tu disposición una gran

trilladora, impulsada no por tu sangre, sudor y lágrimas, sino por la energía infinita de Dios? Esa trilladora se activa por medio de la oración.

Haz una pausa y prepara una lista de las principales tareas que tienes hoy por delante; luego pide a Dios que te ayude a realizarlas. Antes de comenzar cada una, pídele que te oriente, que te dé fuerzas, habilidad, paciencia, amor y cualquier otra cualidad que necesites para hacerla bien, e invoca una de las promesas de poder de la página siguiente. A medida que vayas avanzando, o si surgen nuevos factores, vuelve a orar. Y si se presenta una contrariedad imprevista, hazle frente mediante el poder de Dios: ora. Esfuérzate por hacer eso una y otra vez en los próximos días. Verás el efecto positivo que tiene la oración.

Abi May ■

Promesas de poder

Dios es el que me ciñe de fuerza, y quien despeja mi camino.

2 Samuel 22:33

Señor, no hay nadie más que Tú para ayudar en la batalla entre el poderoso y los que no tienen fuerza.

2 Crónicas 14:11 (NBLH)

Una vez habló Dios; dos veces he oído esto:
que de Dios es el poder.

Salmo 62:11

Él da esfuerzo al cansado y multiplica las fuerzas
al que no tiene ningunas.

Isaías 40:29

[Jesús] me ha dicho: «Bástate Mi gracia, porque Mi poder se perfecciona en la debilidad».

2 Corintios 12:9 ■

Feliz resurrección

YO SOY LA RESURRECCIÓN Y LA VIDA; EL QUE CREE EN MÍ,
AUNQUE ESTÉ MUERTO, VIVIRÁ. Y TODO AQUEL QUE VIVE Y
CREE EN MÍ, NO MORIRÁ ETERNAMENTE.

Juan 11:25,26

Cuando tenía ocho o nueve años, mis padres consiguieron el video de *Jesús de Nazaret* (1977), miniserie de seis horas dirigida por Franco Zeffirelli. Nos pasamos varios domingos por la mañana viéndola detenidamente para estudiar la vida de Cristo. En la última hora se muestra Su juicio y Su crucifixión. Yo ya conocía en esencia la historia, pues todos los años nos la contaban en la época de la Pascua. Sin embargo, verla retratada tan vívidamente me impactó. Miré horrorizada el juicio, las burlas, los azotes y la crucifixión del Señor. Ver morir a Jesús fue más de lo que podía soportar. Se me partió el corazón y me eché a llorar.

Al ver mi angustia, mi madre me abrazó:

—Cariño —me dijo con una sonrisa—, aún falta lo mejor.
¡Está vivo!

Y así fue. Luego de aquella muerte terrible tuvo lugar Su gloriosa resurrección, y se disipó toda mi angustia. Al final de la película, después de comentarla juntos, dibujé a Jesús sonriendo en el Cielo. Me sentía agradecida de que el suceso más importante de toda la Historia tuviera un desenlace feliz.

Pienso que la vida cotidiana se parece un poco a la Pascua. Si bien sufrimos desilusiones, penurias y dolores, nuestro Salvador nos brinda sosiego y resurrección. Nuestras tribulaciones no durarán para siempre. En los momentos en que estamos abrumados o apesadumbrados, es preciso que recordemos que todavía falta lo mejor. Así como la muerte de Jesús no fue el fin de todo, sino el principio, las dificultades de la vida que amenazan con desmoronarnos bien pueden ser señal de un nuevo comenzar, de una vuelta de hoja. Ese es el sentido de la Pascua: el gozo de volver a empezar.

Ariana Andreassen ■

Mantenimiento preventivo

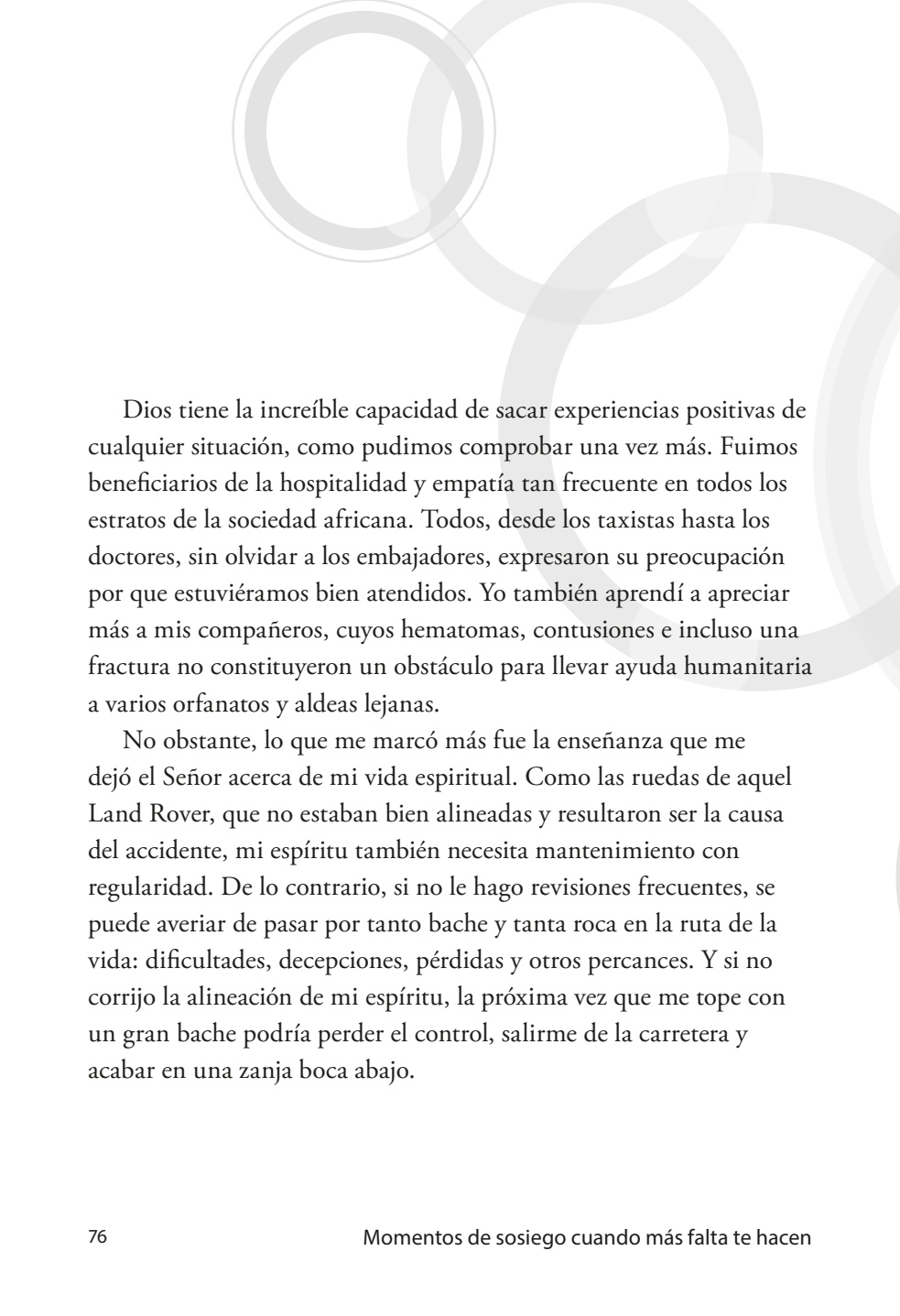
LÁMPARA ES A MIS PIES TU PALABRA Y LUMBRERA A MI CAMINO.

Salmo 119:105

Todos pasamos por situaciones que dejan una huella profunda en el alma. Yo viví una de esas experiencias hace un par de años.

Durante un viaje para llevar ayuda humanitaria a una zona de difícil acceso de Burkina Faso, África Occidental, me encontré boca abajo dentro de un Land Rover que se había salido de la carretera y había rodado hacia una zanja.

Recuerdo los siguientes días como un enjambre de visitas a hospitales, llamadas telefónicas, recuentos del incidente y palabras de agradecimiento a Dios por Su protección. Cinco personas pasamos por lo que podría haber sido un accidente mortal; sin embargo, la peor lesión que sufrimos fue una rotura de clavícula.

The background of the page features several overlapping circles of varying shades of gray, creating a modern, abstract design. The circles are of different sizes and are positioned in the upper and right portions of the page, partially overlapping the text area.

Dios tiene la increíble capacidad de sacar experiencias positivas de cualquier situación, como pudimos comprobar una vez más. Fuimos beneficiarios de la hospitalidad y empatía tan frecuente en todos los estratos de la sociedad africana. Todos, desde los taxistas hasta los doctores, sin olvidar a los embajadores, expresaron su preocupación por que estuviéramos bien atendidos. Yo también aprendí a apreciar más a mis compañeros, cuyos hematomas, contusiones e incluso una fractura no constituyeron un obstáculo para llevar ayuda humanitaria a varios orfanatos y aldeas lejanas.

No obstante, lo que me marcó más fue la enseñanza que me dejó el Señor acerca de mi vida espiritual. Como las ruedas de aquel Land Rover, que no estaban bien alineadas y resultaron ser la causa del accidente, mi espíritu también necesita mantenimiento con regularidad. De lo contrario, si no le hago revisiones frecuentes, se puede averiar de pasar por tanto bache y tanta roca en la ruta de la vida: dificultades, decepciones, pérdidas y otros percances. Y si no corrijo la alineación de mi espíritu, la próxima vez que me tope con un gran bache podría perder el control, salirme de la carretera y acabar en una zanja boca abajo.

La puesta a punto de nuestro espíritu, aplicando oración, nutriéndolo de elementos sanos y llevando una vida acorde con los principios divinos, es tan importante para nuestra felicidad y calidad de vida como poner a punto un vehículo en aras de la seguridad y el buen rendimiento en la carretera. Cuando nos esforzamos por mantener saludable nuestro espíritu y somos conscientes de nuestra capacidad y nuestras limitaciones, reaccionamos mejor ante cualquier imprevisto. La fe en el amor de Dios mitiga, como la amortiguación, el efecto de los baches. Una correcta alineación nos mantiene encauzados en la buena senda. Nuestra vida discurre entonces por el rumbo que Dios ha dispuesto.

¡Buen viaje!

Fátima Porras

Despojémonos de todo peso y del pecado que nos asedia, y corramos con paciencia la carrera que tenemos por delante, puestos los ojos en Jesús, el autor y consumidor de la fe.

Hebreos 12:1,2 ■

Más allá del arco iris

Fuerza interior

¡Bienaventurado el hombre que tiene en Ti sus fuerzas,
en cuyo corazón están Tus caminos!

Salmo 84:5

Irán de poder en poder; verán a Dios en Sion.

Salmo 84:7

Los que esperan en el Señor renovarán sus fuerzas. Se
remontarán con alas como las águilas, correrán y no se
cansarán, caminarán y no se fatigarán.

Isaías 40:31 (NBLH)

Todo lo puedo en Cristo que me fortalece.

Filipenses 4:13 ■

Jesús, el gran solucionador

ORACIÓN

Gracias, queridísimo Jesús, por ser nuestro gran solucionador. Viniste al mundo para resolver el mayor problema de la humanidad —nuestra necesidad de salvación— y para librarnos de tener que expiar nuestros pecados. Durante Tu estancia en la Tierra resolviste muchos otros problemas. Cuando se acabó el vino en la boda, creaste más vino¹. Cuando las personas acudían a Ti con enfermedades —males que padecían incluso desde hacía años—, las sanabas y librabas². Cuando no había comida para las multitudes a las que estabas instruyendo y todo el mundo tenía hambre, multiplicaste los panes y los peces³. Cuando los dirigentes religiosos de la época quisieron apedrear a una adúltera, te viste en un gran dilema. No obstante, con gran sabiduría, humildad y amor pusiste a los hipócritas en su lugar, y además de salvar a aquella mujer, la ayudaste a cambiar⁴.

Y todos los días de mi vida te haces presente para ayudarme a resolver mis problemas. ¡Te lo agradezco! Sé que a veces soy una calamidad. Como todo ser humano, cometo errores. A veces digo y hago cosas inoportunas, u ofendo sin querer a los demás. Por eso te necesito tanto.

Te ruego que me ayudes a ver los problemas como desafíos, no como callejones sin salida ni como catástrofes. Dame la certeza de que estás siempre presto a asistirme y de que ningún problema es demasiado complejo para Ti. Te agradezco que te las ingenies para transformar cada conflicto o dificultad en un peldaño en el que apoyarme para hacer más progresos. Sabiendo que tienes poder para resolver los problemas a los que me enfrento hoy, invoco en este momento Tu ayuda. Amén.

María Fontaine ■

¹ Juan 2:1–11

² Mateo 12:5; Lucas 4:40

³ Mateo 14:15–21

⁴ Juan 8:3–11

La aurora boreal

La aurora boreal —y su equivalente en el hemisferio sur, la aurora austral— es uno de los fenómenos más impresionantes que se pueden apreciar en el cielo nocturno. Cuando vivía en Islandia la vi muchas veces. Recuerdo especialmente una de esas ocasiones.

Fue en febrero de 2009. Estaba por irme de Islandia. Me había pasado la mayor parte del día haciendo indagaciones para despachar mis pertenencias como carga y no me había ido muy bien. Cada llamada telefónica para averiguar cuáles eran los procedimientos aduaneros había resultado exasperante.

Con el paso de las horas, todo fue de mal en peor. Eso me pareció a mí, por lo menos. Hasta una caminata por el parque terminó mal cuando tropecé y me raspé la rodilla. Hacia el final del día estaba hecha un mar de lágrimas, y no conseguía pensar coherentemente. Sabía que me sentiría mejor si adoptaba una postura optimista, pero no veía el aspecto positivo de la cuestión por ningún lado. ¿Cómo podía sentirme agradecida si estaba rodeada de tinieblas? ¿Cómo podía pensar en algo que me inspirara gratitud cuando todo el mundo me decía que lo que quería hacer era inviable?

En ese preciso momento sonó el teléfono. Era una amiga que me llamaba para decirme que iba a haber una aurora magnífica esa noche. Como yo iba a partir en pocos días era probable que fuera mi última oportunidad de presenciar ese soberbio espectáculo.

Llamé a otra amiga, agarré mi abrigo, y las dos nos trasladamos en auto hasta un sitio en las afueras de la ciudad donde las luces no opacarían el efecto. Allá hacía más frío, y el viento era más recio; pero la vista no nos defraudó.

Mientras contemplábamos sentadas la danza de los vibrantes tonos fucsia, verde y azul en el firmamento, se me ocurrieron varias cosas. Esos espectáculos lumínicos naturales se ven mayormente cerca de los polos, donde hace mucho frío y se pone muy oscuro. Para observarlos bien, normalmente hay que soportar algunas inclemencias o hacer algún sacrificio.


En aquel sitio remoto, inmersa en las tinieblas y el frío, la aurora se desplegó ante mí en todo su esplendor. Mi situación general no había cambiado, pero mi corazón danzó al compás de aquellos suaves velos de luz. En aquel momento en que todo se veía negro para mí, además de iluminar mi mundo y darme algo que suscitara mi gratitud, Dios me recordó una vez más que hasta la noche más lóbrega ofrece un aspecto bellísimo si miramos hacia arriba.

Anjali Miles ■



Encomiéndate a Dios de todo
corazón, que muchas veces
suele llover Sus misericordias
en el tiempo que están más
secas las esperanzas.

Miguel de Cervantes Saavedra

A vibrant sunset or sunrise over a body of water. The sky is filled with colorful clouds in shades of blue, green, yellow, and orange. The sun is low on the horizon, creating a bright glow. In the foreground, there is a large white circle containing text. The background shows a body of water reflecting the sky and a dark silhouette of a tree or structure on the horizon. The overall mood is peaceful and contemplative.

La oración es como el vuelo silencioso de las águilas, es estar a solas con Dios en la inmensidad del cielo. En las alturas, en la dimensión celestial, comprendes que nada es imposible.

María Fontaine

CAPÍTULO 4

Verde: Hacia adelante

EL VERDE SIMBOLIZA LA ESPERANZA. INDEPENDIENTEMENTE DE LO QUE HAYA OCURRIDO HASTA AHORA, PODEMOS SEGUIR AVANZANDO HACIA EL FUTURO.

Yo soy el Señor tu Dios, que sostiene tu diestra,
que te dice: «No temas, Yo te ayudaré».

Isaías 41:13 (NBLH)

La fe nos infunde valor para encarar el presente con confianza
y el futuro con expectativas.

Perlas de Sabiduría

«Cuando pases por las aguas, no te anegarán»¹. Dios no nos abre las aguas del mar o del río antes que nos dispongamos a cruzarlo. No nos ha prometido asistirnos antes que lo necesitemos. No elimina los obstáculos de nuestro camino antes que llegemos a ellos. Sin embargo, cuando estamos al borde del abismo o de una situación de apuro, nos tiende Su mano. Muchas personas olvidan eso y se pasan la vida preocupándose por las dificultades que prevén que afrontarán más adelante. Esperan que Dios les abra y les allane el camino varios kilómetros antes del punto crítico. Él promete hacerlo paso a paso, en la medida en que lo necesitemos. Antes de ver el cumplimiento de la promesa, debes llegar al borde de las aguas.

Anónimo

Si cada día rezas y le encomiendas a Dios tu vida, tus planes, tus esperanzas, tus sueños y tus temores, tendrás paz.

Perlas de Sabiduría

Nunca dudes en encomendar a Dios las incógnitas del futuro.

Perlas de Sabiduría

La senda de los justos es como la luz de la aurora, que va en aumento hasta que el día es perfecto.

Proverbios 4:18 ■

¹ Isaías 43:2

La carrera

PROSIGO A LA META, AL PREMIO DEL SUPREMO LLAMAMIENTO
DE DIOS EN CRISTO JESÚS.

Filipenses 3:14

Mientras paseaba un domingo por la ribera del río, estuve observando los cisnes y las demás aves. Le conferían un toque de belleza a aquella tarde soleada que había decidido dedicar a mí mismo.

Los últimos años habían sido una pesadilla. Los efectos del alcoholismo se dejaban notar. El sentimiento de culpa, el pesimismo y el abatimiento pendían sobre mí como nubarrones. Me había separado de mi mujer y había perdido mi empleo. También había perdido el respeto de todos mis amigos y compañeros de trabajo. Me sentía inútil y fracasado.

Unas cuantas personas pasaron trotando junto a mí. Un grupo de jóvenes ciclistas hizo lo propio a toda velocidad. Casi ni les presté atención. Andaba abstraído en mis pensamientos, repasando los sucesos de los últimos años. No acertaba a entender en qué punto había tomado las decisiones erróneas que me habían conducido a la penosa situación en que me encontraba.

En ese momento oí una vocecita que decía:

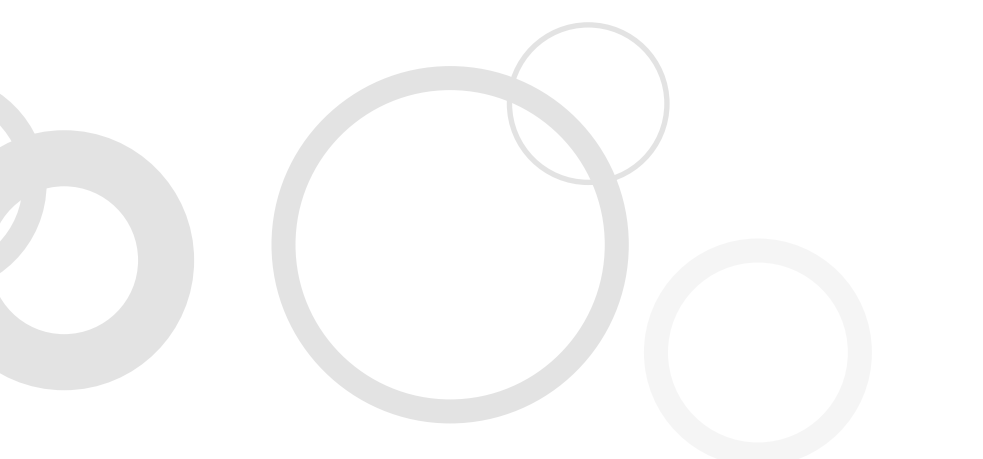
—¡No te rindas! ¡Sigue! ¡No te rindas!

Aquellas palabras retumbaron en mis oídos.

Me di la vuelta y vi a un niño como de siete años que venía corriendo hacia mí, seguido de su hermana menor, que tendría unos cinco años. Me imagino que esta tenía ganas de abandonar la carrera que habían acordado entre los dos, por lo que al pasar a mi lado él volvió a gritarle:

—¡No pares ahora! ¡Tienes que llegar a la meta!

Me recordó una escena de la película *Carrozas de fuego* (1981), en la que Eric Liddell —uno de los participantes en una carrera de 440 yardas clasificatoria para las Olimpiadas de 1924— sufre un empujón de otro corredor y cae fuera de la pista. Me imagino lo que debió de pensar en ese momento mientras los demás velocistas lo



adelantaban. «¡Date por vencido! ¡Has perdido! ¿Para qué terminar la carrera?» Pero Liddell se levantó, volvió a la pista, corrió como si estuviera destinado a ganar y, en efecto, ganó.

Por primera vez en mucho tiempo esboqué una sonrisa. Un haz de luz atravesó mis tinieblas. Había tocado fondo. Y ¿qué? No tenía más remedio que incorporarme y echar para adelante. Me convencí a mí mismo de que podía levantarme. Podía volver a la pista y ponerme a correr. Tal vez no gane tan dramáticamente como Liddell, pero puedo terminar la prueba, la gran carrera de la vida.

Ha pasado el tiempo. Sigo corriendo y he hecho avances importantes. Soy un alcohólico en rehabilitación y he encontrado renovada ilusión y satisfacción dedicándome una vez más a dar a conocer el amor de Dios y la esperanza que Él nos infunde.

Nunca es tarde para levantarse y hacer otro intento.

Scott Montrose ■

El tapiz

TE ALABARÉ, PORQUE FORMIDABLES Y MARAVILLOSAS SON TUS OBRAS; ESTOY MARAVILLADO Y MI ALMA LO SABE MUY BIEN.

Salmo 139:14

Cada suceso de la vida de una persona, cada pensamiento, cada decisión, cada expresión de amor y cada interacción con otro ser humano se asemeja a un hilo de un tapiz. Día tras día, los hilos oscuros y los claros se entretejen, en muchos casos, al parecer, sin orden ni concierto. Sin embargo, al final forman una imagen.

Al contemplar ahora el tapiz de tu vida, veo que es hermoso. Todas las cosas buenas —la felicidad y las satisfacciones, el amor que diste y recibiste, las vidas que se enriquecieron gracias a ti— son los hilos claros.

Las hebras oscuras son las dificultades y desencantos, las pruebas y las lágrimas. Son necesarias para que los hilos claros destaquen. Además, confieren al tapiz color e intensidad.

Nadie jamás tejió un tapiz como el tuyo. Nadie habría podido, pues tu vida es singular.

Mensaje de Jesús recibido en oración ■

Contra todo pronóstico

ELLOS RESPONDIERON: «¡LEVANTÉMONOS Y EDIFIQUEMOS!»

ASÍ ESFORZARON SUS MANOS PARA BIEN.

Nehemías 2:18

No hay más que recordar la cantidad de personas que, a lo largo de la Historia, remontaron obstáculos aparentemente insalvables y alcanzaron la grandeza. Tuvieron que esforzarse mucho por superar esos impedimentos, y así se fortalecieron. En vez de quejarse del trago amargo que les había tocado en suerte, se propusieron endulzarlo. Gracias a esas aparentes desventajas, llegaron más lejos de lo que habrían podido sin ellas.

Estar sordo como una tapia no le impidió a Beethoven componer algunas de las obras musicales más bellas que se hayan escrito. Edison también estaba sordo cuando inventó el fonógrafo. Alejandro Magno era jorobado. Homero fue un trovador ciego. Cervantes quedó manco después de la batalla de Lepanto. Renoir pintó algunas de sus mejores obras con los dedos torcidos por el reumatismo y el pincel atado a la mano. Händel estaba parálítico del lado derecho cuando compuso su obra maestra, el coro «Aleluya» de *El Mesías*.

Suele suceder que quienes han afrontado dificultades y las han superado luego son capaces de infundir en muchas otras personas el valor y la fe necesarios para vencer dificultades similares. Su ejemplo es prueba de que es posible sobreponerse a situaciones de cariz imposible.

De no haber sido ciega y sorda desde la infancia, Helen Keller jamás habría tenido oportunidad de dar el aliciente que dio —y sigue dando— a millones de personas. De no ser por sus limitaciones, jamás habría dicho: «Doy gracias a Dios por mis defectos físicos, porque gracias a ellos me encontré a mí misma, descubrí mi vocación y conocí a Dios».

Booker Washington nació esclavo; pero después de trabajar arduamente en las minas de carbón y de sal llegó a ser educador y portavoz de los afroamericanos, y fundó una universidad para la gente joven de su raza.

Jerome K. Jerome perdió a su padre cuando tenía 12 años, y a los 14 tuvo que ponerse a trabajar para mantener a su madre y a su hermana. Al morir su madre sufrió aún más penurias, pero terminó por convertirse en escritor. Y no de relatos tristes, sino de libros de humor. Él, que tantas dificultades tuvo en sus primeros años, afirmó: «Lo que nos hace fuertes no es la victoria, sino la lucha».

María Fontaine ■

Respira profundamente

EJERCICIO ESPIRITUAL

Dios es como el aire que respiramos. Estamos rodeados de Él. Es invisible, pero vital para nuestra salud y felicidad. Así como nos hace falta respirar aire puro para estar fuertes y saludables físicamente, necesitamos comulgar con el Espíritu de Dios para conservar la fortaleza y salud espirituales. En circunstancias normales, respirar es un acto inconsciente e involuntario. Dios desea que nuestra relación con Él sea así de natural, y para eso nos dotó de todo lo necesario. Sin embargo, a diferencia de la respiración, establecer ese contacto con Dios no es tan fácil para la mayoría de la gente; requiere un esfuerzo de nuestra parte. En realidad es más fácil de lo que parece, y con un poco de práctica resulta más fácil aún. Prueba lo siguiente:

Sal al aire libre, preferiblemente en un entorno natural. Haz inspiraciones largas y profundas. Imagínate que estás inhalando la energía, la luz, el amor y la paz divinas. Luego exhala y haz de cuenta que te desembarazas del estrés, las preocupaciones, los sentimientos negativos o lo que sea que te esté aquejando. Echa un vistazo a tu alrededor, a la creación de Dios, y continúa respirando profundamente mientras piensas en Su infinito amor y cuidados. Encomiéndale tus inquietudes y preocupaciones y agrádecele de antemano que vaya a resolverlo todo.

Con unos pocos minutos de ese ejercicio te sentirás rejuvenecido.

Abi May ■

Más allá del arco iris

**No pierdas la esperanza:
¡mañana será otro día!**

Su favor dura toda la vida. Por la noche durará el lloro y a la mañana vendrá la alegría.

Salmo 30:5

Me anticipé al alba y clamé; esperé en Tu palabra.

Salmo 119:147

El amor del Señor no tiene fin,
ni se han agotado Sus bondades.

Cada mañana se renuevan;
¡qué grande es Su fidelidad!

Lamentaciones 3:22,23 (DHH) ■

Si te caes, rebota

Había sido un buen día. «La vida me sonrío», pensé mientras me dirigía a la oficina donde tengo mi computadora. El teclado me rogaba que hiciera contacto con él.

Apenas se encendió la pantalla supe que había sucedido algo terrible. El disco duro había dejado de funcionar.

Dada la lentitud con que mi cerebro procesa información, tardé unos instantes en entender la magnitud del desastre. De pronto caí en la cuenta. Se me fue el alma a los pies, como si me hubiera pasado por encima una aplanadora. Sentí un nudo en el estómago. Se me nubló la vista. No lograba pensar con claridad. Todo me daba vueltas.

Mi arduo trabajo de los últimos seis meses —artículos, diseños—, toda mi energía mental almacenada en el disco duro de mi computador y que yo creía imborrable y segura, se había esfumado.

Para siempre.

Uno de mis peores temores se había abalanzado sobre mí como un meteorito procedente del espacio exterior. Quedé sumida en la desesperación y el desconcierto. ¡Qué tragedia!

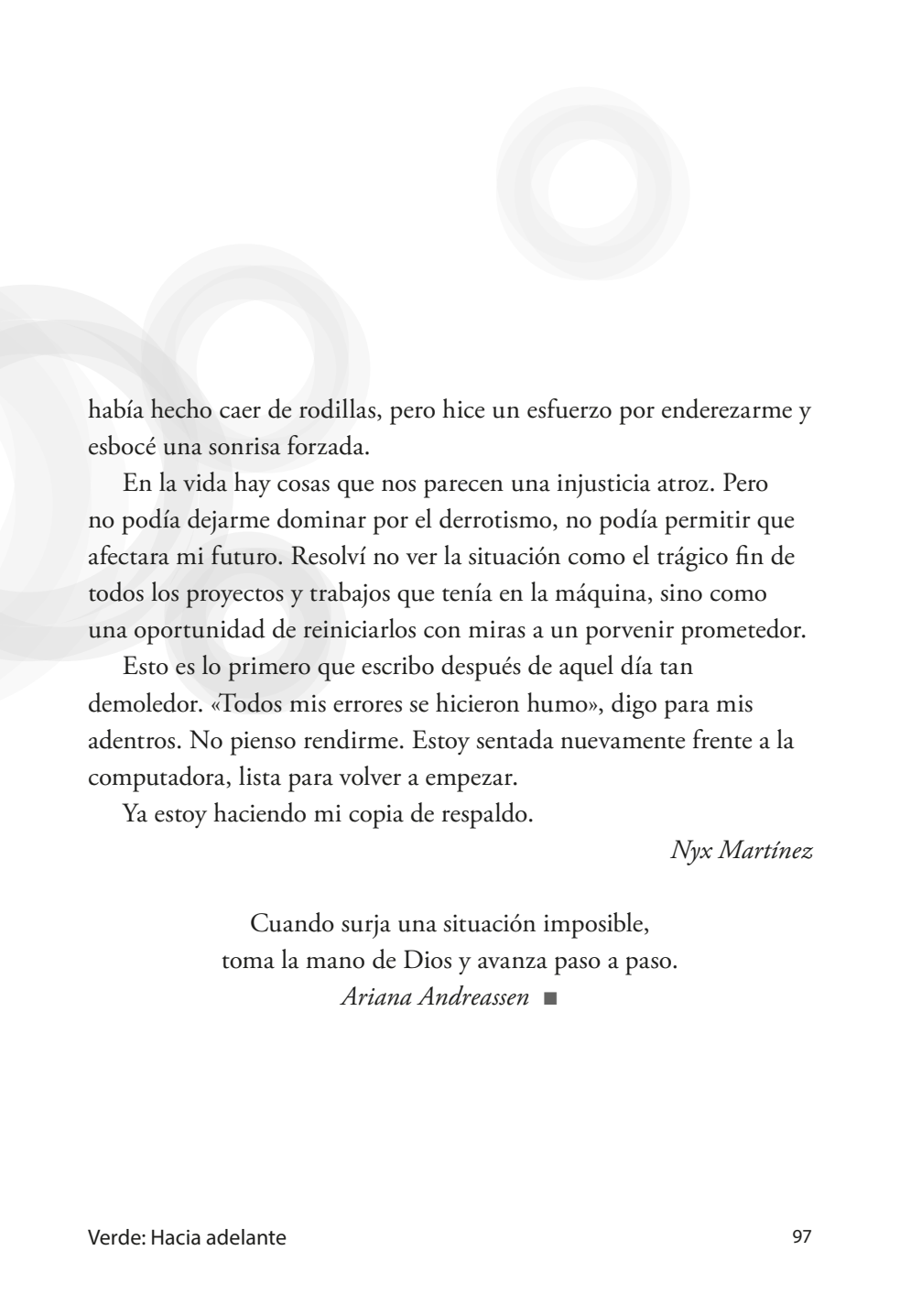
¿Cómo no se me ocurrió copiarlo todo a un dispositivo de respaldo? Aquellos retazos de creatividad estaban perdidos en algún rincón del ciber mundo... irrecuperables.

En ese momento recordé una anécdota. En cierta ocasión Thomas Edison encaró un desastre parecido cuando se incendió su taller. Meses, años y hasta décadas de trabajo en numerosos inventos inconclusos quedaron reducidos a nada.

—Todos mis errores se hicieron humo— comentó Edison con sorprendente buen ánimo.

Y reanudó enseguida su labor.

En mi caso, yo dudaba que tuviera la voluntad y la energía para empezar de cero con la misma entereza de que hizo gala el ilustre inventor. De todos modos, estos pensamientos aliviaron mi dolor y disiparon mi aturdimiento y sensación de fracaso. El abatimiento me



había hecho caer de rodillas, pero hice un esfuerzo por enderezarme y esboqué una sonrisa forzada.

En la vida hay cosas que nos parecen una injusticia atroz. Pero no podía dejarme dominar por el derrotismo, no podía permitir que afectara mi futuro. Resolví no ver la situación como el trágico fin de todos los proyectos y trabajos que tenía en la máquina, sino como una oportunidad de reiniciarlos con miras a un porvenir prometedor.

Esto es lo primero que escribo después de aquel día tan demoledor. «Todos mis errores se hicieron humo», digo para mis adentros. No pienso rendirme. Estoy sentada nuevamente frente a la computadora, lista para volver a empezar.

Ya estoy haciendo mi copia de respaldo.

Nyx Martínez

Quando surja una situación imposible,
toma la mano de Dios y avanza paso a paso.

Ariana Andreassen ■

El ascenso hasta la cumbre

VENGAN, SUBAMOS AL MONTE DEL SEÑOR.

Isaías 2:3 (NBLH)

Lo escarpado del terreno no hace desistir a un montañista audaz; al contrario, se emociona frente a las dificultades. Nada lo disuade de seguir ascendiendo hasta alcanzar la cumbre. Ninguna adversidad lo hace volver atrás. Cuando ve las empinadas paredes rocosas que tiene delante, no se fija en el peligro, sino en los puntos de apoyo y en las estrechas salientes que lo llevarán a la cima. No se desanima por el rigor del entorno o el desgaste que le produce la escalada. La sola idea del triunfo lo impulsa a seguir avanzando y trepando.

Si bien la vida está llena de obstáculos, piensa que cada uno que superas es uno menos que te falta vencer. Cuando el camino se torne muy accidentado, apóyate en Mí. Déjame ir delante y guiarte en el ascenso por las escabrosas laderas. Conozco los lugares peligrosos y sé cómo sortearlos. Juntos remontaremos toda dificultad, coronaremos la cima y plantaremos en ella la bandera de la victoria.

Mensaje de Jesús recibido en oración ■

Fuerza sublime

TÚ GUARDARÁS EN COMPLETA PAZ A AQUEL CUYO
PENSAMIENTO EN TI PERSEVERA, PORQUE EN TI HA CONFIADO.

Isaías 26:3

Cegada estoy a todo.
No acierto a comprender.
En Tus brazos me abandono.

Así segura estaré.
Esas nubes tan sombrías
que me traen pesadumbre,
eres Tú quien las envía
para que en Ti me refugie.

Reposo de mis afanes;
de mis esfuerzos desisto.
Vivo solo para amarte
y honrar Tu amor infinito.
Poco importa, de repente,
lo que de mis obras queda.
En la quietud del ambiente
mi espíritu se renueva.

Cuando el dolor me embarga
y se me agotan las fuerzas,
las noches se hacen muy largas
y el ansia me desconcierta,
mis ojos fijo en Tus ojos,
Tu sonrisa me da aliento,
a Tu ternura me acojo
en mi amargo abatimiento.


Aunque mi cuerpo se estremece,
mi espíritu no se turba.
Tu Palabra al viento enmudece
y acalla su inmensa furia.
Tu poder continúa firme,
y Tu promesa, segura.
Me das fe para no afligirme
cuando la lucha es dura.

Te elevo una alabanza
por todo lo que me has dado.
Te agradezco cada batalla
y cada triunfo alcanzado.
Si bien mi cuerpo aún gime,
mi alma no desfallece.
Hallé en Ti fuerza sublime,
una paz que prevalece.

Misty Kay ■



No hay grito de dolor que
en lo futuro no tenga al
fin por eco una alegría.
Ramón de Campoamor



Hay algo tan necesario como
el pan de cada día, y es la paz
de cada día; la paz sin la cual el
mismo pan es amargo.

Amado Nervo

Cambio de mentalidad

«MIS PENSAMIENTOS NO SON LOS PENSAMIENTOS DE USTEDES,
NI SUS CAMINOS SON MIS CAMINOS —DECLARA EL SEÑOR—.
PORQUE COMO LOS CIELOS SON MÁS ALTOS QUE LA TIERRA,
ASÍ MIS CAMINOS SON MÁS ALTOS QUE SUS CAMINOS,
Y MIS PENSAMIENTOS MÁS QUE SUS PENSAMIENTOS».

Isaías 55:8,9 (NBLH)

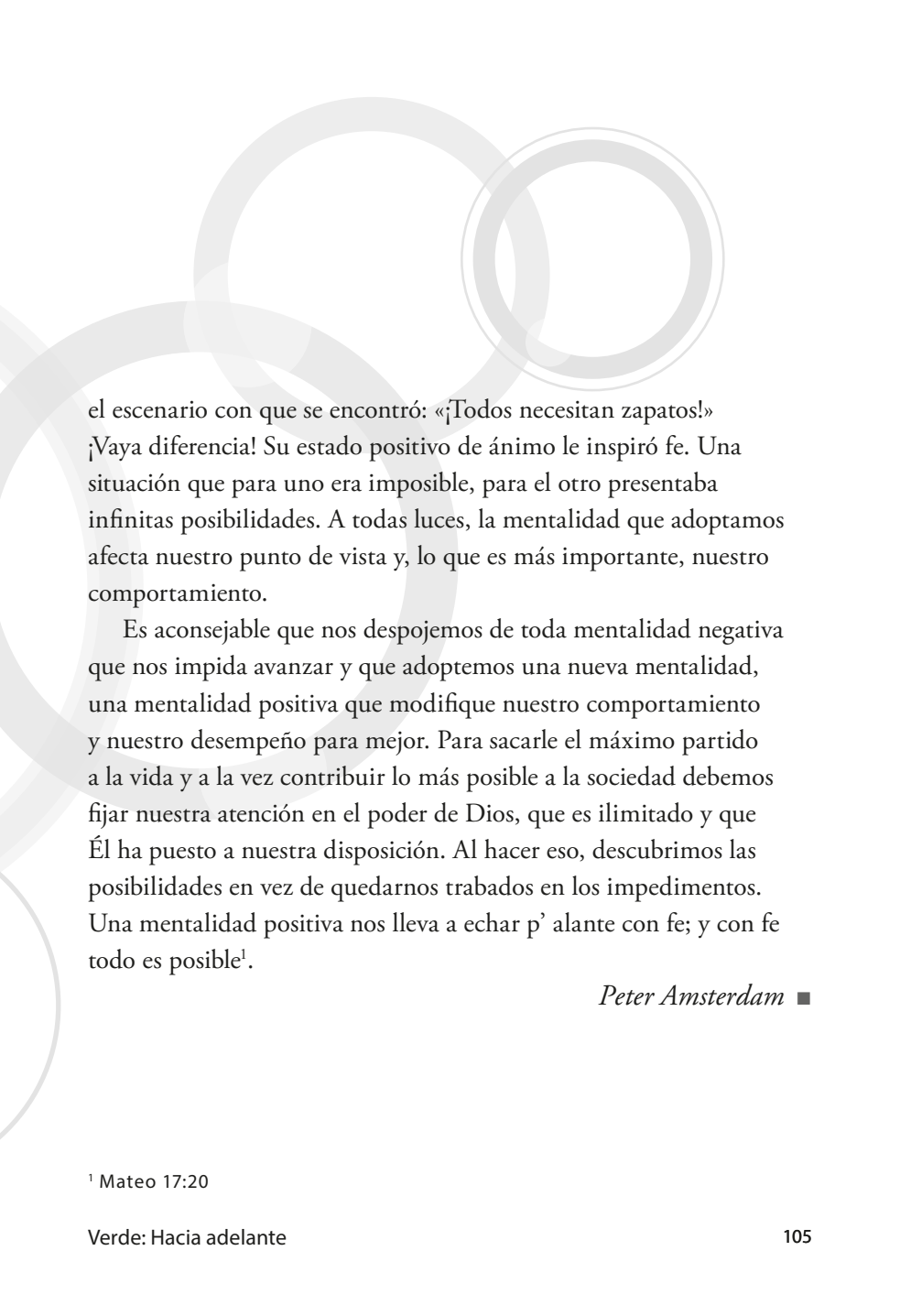
A veces, por falta de fe, ponemos límites a lo que Dios puede obrar en nuestra vida. Miramos mucho las cosas desde nuestra propia óptica en lugar de verlas desde la óptica del Señor. Nuestra mirada se queda empantanada en el plano terrenal. Cuando nos encontramos en esa situación, es hora de cambiar de mentalidad.

Mentalidad se define así: Ideología o modo de pensar que determina el comportamiento y los puntos de vista de una persona. En otras palabras, el enfoque que tenemos de la realidad, las actitudes que asumimos, nuestros pensamientos y creencias, todo eso incide en nuestro proceder.

Un factor importante para avanzar es desprendernos de toda mentalidad que nos frene, y al mismo tiempo adoptar perspectivas y enfoques nuevos y positivos que influyan favorablemente en nuestro comportamiento. Dando por descontado que todos tenemos actitudes erróneas, necesitamos descubrir cuáles son y luchar para transformarlas en actitudes positivas.

Recordemos la anécdota de los dos vendedores de zapatos que fueron destinados al África. El primero escribió a la casa matriz: «Aquí nadie usa zapatos», y presentó su renuncia. El segundo, fascinado con el potencial de ventas, escribió: «¡Aquí todos necesitan zapatos!»

La mentalidad del primero, su actitud negativa, lo llevó a renunciar. Su modo de abordar la situación, su mentalidad, determinó su conducta, que en ese caso consistió en desesperarse, darse por vencido y presentar su renuncia. Ahora comparemos esa reacción con la del otro vendedor, que abordó positivamente



el escenario con que se encontró: «¡Todos necesitan zapatos!»
¡Vaya diferencia! Su estado positivo de ánimo le inspiró fe. Una situación que para uno era imposible, para el otro presentaba infinitas posibilidades. A todas luces, la mentalidad que adoptamos afecta nuestro punto de vista y, lo que es más importante, nuestro comportamiento.

Es aconsejable que nos despojemos de toda mentalidad negativa que nos impida avanzar y que adoptemos una nueva mentalidad, una mentalidad positiva que modifique nuestro comportamiento y nuestro desempeño para mejor. Para sacarle el máximo partido a la vida y a la vez contribuir lo más posible a la sociedad debemos fijar nuestra atención en el poder de Dios, que es ilimitado y que Él ha puesto a nuestra disposición. Al hacer eso, descubrimos las posibilidades en vez de quedarnos trabados en los impedimentos. Una mentalidad positiva nos lleva a echar p' alante con fe; y con fe todo es posible¹.

Peter Amsterdam ■

¹ Mateo 17:20

En la vida hay muchas cosas normales y naturales que unos consideran de lo más positivas y que para otros son una molestia. Por poner un ejemplo sencillo, pensemos en un día de lluvia. Hay quienes se quejan de que llueva, mientras que a otros puede parecerles que viene de perlas para regar los cultivos o el pasto. Sucesos que para unos son como venidos del Cielo y gran motivo de alegría —pongamos por caso una mudanza— para otros son causa de disgusto y contrariedad. Cualquier cosa puede llegar a generar resentimiento, hasta hechos que no son intrínsecamente malos o que para otras personas resultan halagüeños. En muchos casos depende de cómo se tome uno los acontecimientos y las circunstancias.

Por otra parte, no todo es cuestión de la apreciación personal de cada uno. Hay cosas que indiscutiblemente no son buenas ni deseables en el plano natural, como por ejemplo un impedimento físico, un accidente de tránsito o el incendio de una casa. Si tienes un defecto físico, es lógico que te haya causado mucha pena. No es algo imaginario, y es muy comprensible que te deprima; no obstante, aun nuestras discapacidades pueden conducirnos a una vida más plena. Pueden ser como trampolines para nosotros y servirnos para llegar más alto.

María Fontaine ■

Cuando los problemas no dan tregua

BIEN LO HA HECHO TODO.

Marcos 7:37

Hay dificultades de la vida —por ejemplo, una gripe o una discusión con un compañero de trabajo— que no duran mucho. Otras pueden dilatarse: una enfermedad crónica, un impedimento físico, una adicción, la pérdida de un ser querido o una lucha sin cuartel por superar un defecto como la ira o el mal humor. Puede ser necesario bregar durante semanas, meses o incluso años con algo así.

A veces esas situaciones persisten pese a que uno considera que ha hecho todo lo que estaba a su alcance: ha orado, leído y obedecido la Palabra de Dios, ha invocado Sus promesas y ha procurado confiar en Él. Si después de todo eso uno sigue sin ver una salida, es fácil desmoralizarse.

Es posible que Dios nos esté poniendo a prueba para ver si vamos a confiar, tener fe y agradecerle todo lo bueno que nos da, aun cuando parezca que no responde a una petición particular que le hemos hecho. «Por fe andamos, no por vista. Bienaventurados los que no vieron, y creyeron»¹. A Dios le encanta que Sus hijos manifiesten fe, y promete recompensar grandemente a quienes soportan las pruebas con valor.

Si Dios está obrando en tu vida con el fin de cultivar en ti determinada cualidad, puede que el proceso demore un poco. Un trozo de carbón no se convierte en un diamante de la noche a la mañana; lo mismo sucede con nosotros.

Cuando te parezca que has llegado al límite de tus fuerzas, aguanta un poco más. Muchas veces la paciencia es la llave que nos da acceso a las bendiciones de Dios. Hay casos en que tenemos que conformarnos con aguardar a que Él nos responda. Aunque le pidamos que ponga fin enseguida a nuestras dificultades, es posible que Él considere preferible hacerlo más adelante. El cronograma de Dios es impecable. Confía en Él.

La fe implica confianza. Quien tiene fe no se rinde ni da nada por imposible. Quien tiene fe no permite que las circunstancias o las pruebas lo despojen de su paz y de su alegría.

Si no claudicamos, y más bien nos aferramos a Dios pase lo que pase, si nos proponemos firmemente creer en Sus promesas aunque no veamos aún su cumplimiento, la victoria será nuestra al fin. Una fe de ese calibre es invencible. Dios siempre nos sacará adelante.

Shannon Shayler ■

¹ 2 Corintios 5:7; Juan 20:29

CAPÍTULO 5

Rojo: Para, mira, escucha

EL ROJO NOS ADVIERTE DE LA INMINENCIA DE PELIGRO. EN ESTAS PÁGINAS REPRESENTA LAS ACTITUDES Y POSTURAS QUE DEBEMOS EVITAR SI DESEAMOS GOZAR DE PAZ INTERIOR.

Piensen en todo lo verdadero, en todo lo que es digno de respeto, en todo lo recto, en todo lo puro, en todo lo agradable, en todo lo que tiene buena fama. Piensen en toda clase de virtudes, en todo lo que merece alabanza.

Filipenses 4:8 (DHH)

«¿Por qué habría de perdonar yo a alguien que no se muestra arrepentido?», suelen preguntarme. Les contesto: «La vida es muy corta para quedarme esperando a que alguien me pida perdón». Para mí, perdonar a alguien no depende de que me pida perdón. Esa no es una condición previa. El padrenuestro no dice: «Te ruego que me perdones para que pueda perdonar a los demás». Jesús nos enseñó que debemos perdonar antes de pedir perdón.

Stella Sabiti

No te inquietes, pobre corazón convulsionado,
que la paz es señal clara de que Dios nos sonrío.
Su amor enmienda todo error, calma todo altercado.
Ama y vuelve a amar, siempre con espíritu apacible.

Edith Willis Linn ■

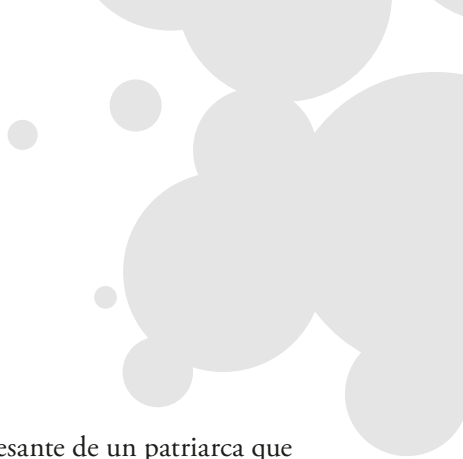
La ruta de la ira

DEJA LA IRA Y DESECHA EL ENOJO; NO TE EXCITES EN MANERA
ALGUNA A HACER LO MALO.

Salmo 37:8

Recientes investigaciones arrojan que nueve de cada diez conductores admiten haber sufrido ataques de ira de diversa intensidad mientras manejaban. Las reacciones fueron desde tocar la bocina desenfrenadamente y hacer gestos obscenos, hasta atacar físicamente a otras personas. Las conductas agresivas al volante causan un tercio de los accidentes de tránsito. Es muy posible que el profeta Nahúm viera este fenómeno de la era moderna en una visión que tuvo hace unos 2.600 años. En efecto, él escribió: «Los carros se precipitan a las plazas, con estruendo ruedan por las calles»¹.

Naturalmente, la ira no es nada nuevo, ni se circunscribe al ámbito de la conducción de automóviles. Una molestia por una cuestión insustancial puede fácilmente causarnos irritación —a todos nos ha pasado—, luego enojo, y a la postre llevarnos a montar en cólera. Cuando eso sucede, normalmente no deriva en nada bueno, ni para nosotros ni para quienes nos rodean.



La Biblia narra un caso muy interesante de un patriarca que perdió mucho por motivo de la ira. Después que Moisés sacó a los israelitas de Egipto, estos se vieron obligados a sobrevivir durante años en el desierto. En cierta ocasión en que necesitaban agua con apremio, Dios le dio instrucciones a Moisés para que hablara a una roca y le prometió que de ella brotaría el agua. Moisés, sin embargo —corto de paciencia por las quejas incesantes de los israelitas a pesar de todos los milagros que Dios ya había obrado por ellos para protegerlos y proveer para sus necesidades—, no se limitó a pronunciar las palabras que Dios le había mandado que dijera, sino que golpeó la roca exasperadamente. El agua brotó tal como Dios había dicho, y todos pudieron saciar su sed. No obstante, aquel arranque intempestivo le costó caro a Moisés. Dios le dijo: «Por cuanto no creísteis en Mí —la impaciencia de Moisés puso de manifiesto su falta de fe en que todo resultaría bien si simplemente

hacia lo que Dios le había ordenado—, no meteréis esta congregación en la tierra que les he dado». O sea, al final no se le permitió entrar a la Tierra Prometida; tuvo que contentarse con divisarla desde un monte cercano antes de morir².

El emperador y filósofo romano Marco Aurelio escribió: «¡Cuántas mayores dificultades nos procuran los actos de cólera [...] que aquellas mismas cosas por las que nos encolerizamos y afligimos!» Además de los conflictos que nos causan con nuestros semejantes, las investigaciones médicas demuestran que, entre otros perjuicios, las emociones negativas pueden dañar nuestro sistema vascular, aumentar las probabilidades de sufrir un infarto y reducir nuestra resistencia a las infecciones.

Lo bueno es que no tenemos por qué seguir transitando por la ruta de la ira. Es posible alcanzar la paz interior: solo tenemos que hacer una pausa, rezar y conservar una actitud positiva.

Abi May ■

¹ Nahúm 2:4

² Números 20:7,8,10–12; Salmo 106:32

Plan para combatir la ira

1. Haz una pausa para ver las cosas objetivamente.

Con vuestra paciencia ganaréis vuestras almas.

Lucas 21:19

Cuando estés por perder los estribos hasta el punto de que tengas ganas de gritar, si puedes apártate de la situación unos momentos. Respira hondo, procura ver las cosas con objetividad y vuelve a hacerles frente cuando hayas recobrado la serenidad.

Perlas de Sabiduría

Procura tener en cuenta la transitoriedad de las cosas. Toda experiencia difícil a la que te enfrentes en este momento, toda circunstancia que tienda a enfadarte y amargarte, pasará con el tiempo.

Jim Henry

El mejor remedio para la ira es el tiempo.

Séneca el Joven

Tú, hombre de Dios, huye de estas cosas y sigue la justicia, la piedad, la fe, el amor, la paciencia, la mansedumbre.

1 Timoteo 6:11

2. Pide ayuda a Dios.

Al final de cada jornada haz una pausa y reflexiona. Si albergas en tu corazón enojo o algún otro sentimiento negativo, desembarázate de él. Haz una oración y pide a Dios que te libre de ese disgusto. Lo hará.

Perlas de Sabiduría

¿Te da a veces la impresión de haber caído en un profundo hoyo? Peor aún, ¿te da la sensación de que te están echando tierra encima? Puedes darle la vuelta a la situación levantando la vista al Cielo. Verás que el Señor te acompaña en todo momento. Toma Su mano. Pídele que te saque del hoyo y que te ayude a entender lo que se propone lograr con lo ocurrido. Jesús puede ayudarte a ver desde Su perspectiva lo que sucede a tu alrededor. Puede brindarte tranquilidad y evitar que se apodere de ti el pánico. Luego puede ayudarte a dar con soluciones para salir triunfante de la fosa en que caíste y emprender la marcha hacia un mañana más prometedor.

Chloe West

Tú guardarás en completa paz a aquel cuyo pensamiento en Ti persevera, porque en Ti ha confiado.

Isaías 26:3

3. Esfuérate por adoptar una actitud positiva.

Alejen de ustedes la amargura, las pasiones, los enojos, los gritos, los insultos y toda clase de maldad. Sean buenos y compasivos unos con otros, y perdónense mutuamente, como Dios los perdonó a ustedes en Cristo.

Efesios 4:31,32 (DHH)

Al momento de perdonar debo abstenerme de guardar algunas balas para más adelante. Debo deshacerme de todos mis explosivos, de todos mis cartuchos de ira y venganza. No debo guardar ningún rencor¹.

Me resulta imposible cumplir esta exigencia. Supera mi fuerza de voluntad. Puedo pronunciar palabras de perdón, pero no logro hacer gala de un despejado cielo azul sin que en alguna parte se esté formando una tormenta.

Sin embargo, el Dios de la gracia puede hacer lo que a mí me está vedado. Es capaz de mejorar la condición del tiempo. Puede crear un nuevo clima. Puede renovar un espíritu recto dentro de mí², y en esa nueva atmósfera no sobrevivirá nada que pretenda envenenar o destruir. Los rencores morirán, y la venganza será desplazada por la buena voluntad, esa fuerte presencia cordial que se aloja en el nuevo corazón.

John Henry Jowett

4. Traduce tus pensamientos positivos en buenas acciones.

Existe una estrecha relación entre pensar como corresponde y obrar como corresponde. Hay que obrar y vivir con una actitud victoriosa, y dejar que el cambio se manifieste en las acciones de uno, no solo en sus pensamientos. Si uno ha orado para librarse de la ira, por ejemplo, debe aceptar la victoria no solo albergando pensamientos positivos, sino también actuando en consecuencia. Aunque actuar de esa manera nos resultara imposible antes, si ejercitamos nuestra fe intentándolo, Jesús sale a nuestro encuentro. Lo que antes no podíamos hacer se vuelve posible, porque el Señor obra en nosotros la transformación. Si hacemos lo que Él nos indique día tras día para vivir de una manera nueva, el cambio se evidenciará cada vez más en nuestra forma de obrar y reaccionar y nuestra vida cotidiana.

No basta con tener una mentalidad positiva. Hay que convertir los pensamientos en hechos. Hay que traducirlos en actos positivos. Nuestra nueva mentalidad, combinada con una conducta que refleje la victoria que nos da el Señor, nos permite ir de poder en poder.

María Fontaine

Si saben esto, serán felices si lo practican.

Juan 13:17 (NBLH) ■

¹ Levítico 19:17,18

² Salmo 51:10

Amplía el futuro

No juzguen, y no serán juzgados; no condenen, y no serán condenados; perdonen, y serán perdonados.

Lucas 6:37 (NBLH)

El perdón no cambia el pasado, pero sí amplía el futuro.


Paul Boese

Sin perdón la vida se rige por un ciclo infinito
de resentimiento y represalias.

Roberto Assagioli

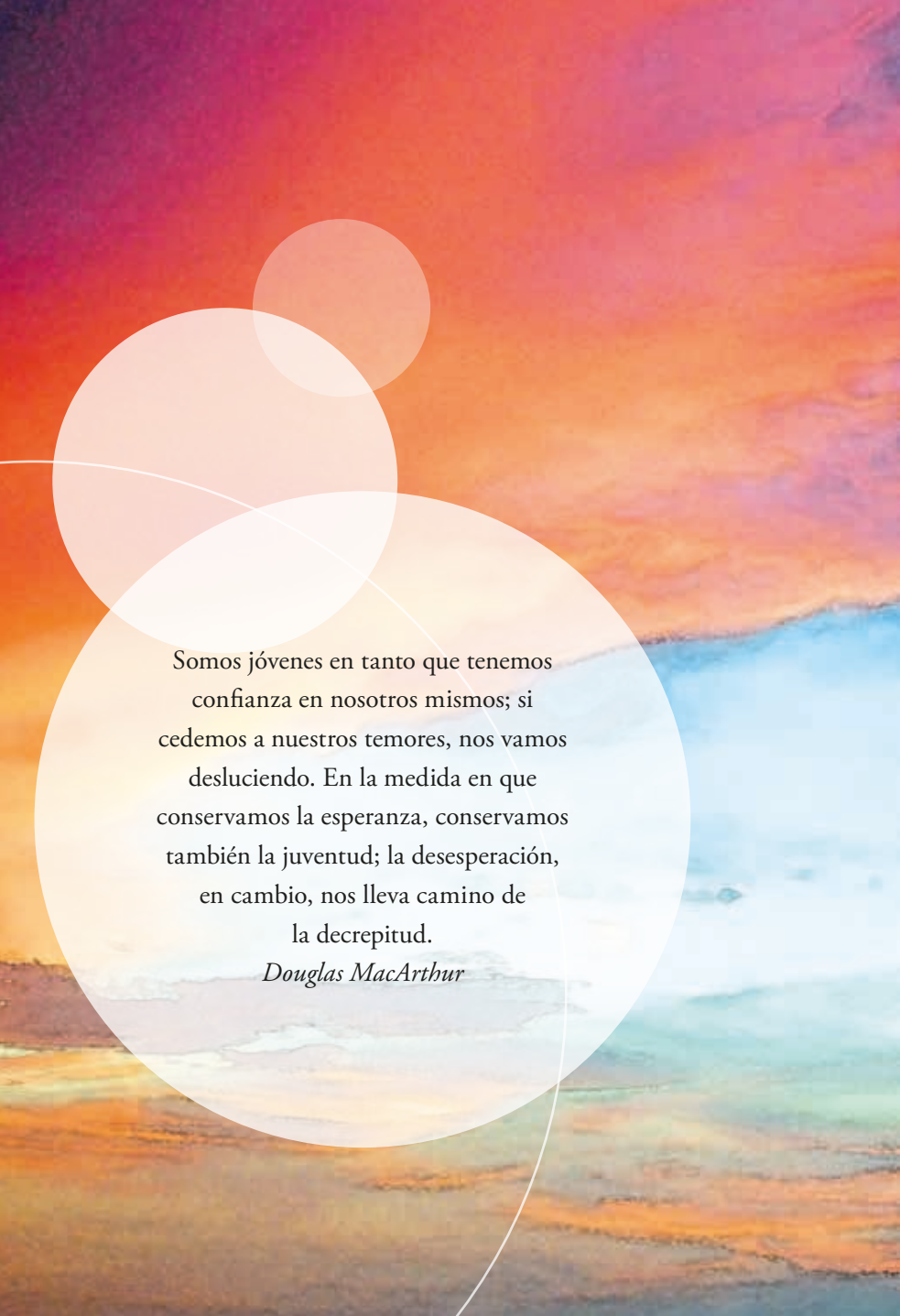
Los débiles nunca perdonan. El perdón es el atributo
de los fuertes.

Mahatma Gandhi ■

A dramatic sunset over a beach. The sky is a mix of deep red, orange, and yellow, with scattered clouds. The ocean is visible in the distance, and the foreground shows a sandy beach with some dark rocks and sparse vegetation. A large, semi-transparent white circle is overlaid on the lower half of the image, containing the text.

A los hombres fuertes les pasa
lo que a los barriletes; se elevan
cuando es mayor el viento que se
opone a su ascenso.

José Ingenieros



Somos jóvenes en tanto que tenemos
confianza en nosotros mismos; si
cedemos a nuestros temores, nos vamos
desluciendo. En la medida en que
conservamos la esperanza, conservamos
también la juventud; la desesperación,
en cambio, nos lleva camino de
la decrepitud.

Douglas MacArthur

CUANDO ESTÉN ORANDO, PERDONEN LO QUE TENGAN CONTRA OTRO, PARA QUE TAMBIÉN SU PADRE QUE ESTÁ EN EL CIELO LES PERDONE A USTEDES SUS PECADOS.

Marcos 11:25 (DHH)

Uno de los dones más grandiosos que concedo a las personas es la capacidad de perdonar. Forma parte de la naturaleza y esencia de Dios, y cuando ejercitas ese don adquieres talla divina. Tienes la capacidad de perdonar y de elevarte por encima de la mezquindad de los mortales.

Para la mayoría de la gente, decidirse a perdonar a alguien es uno de los actos más difíciles que hay, sobre todo si el perdón es inmerecido. Cuesta porque es contrario a la naturaleza humana. Esta demanda venganza y retribución. Pero ¿por qué dejarse empantanar por la naturaleza humana?

Si bien vine al mundo para traer perdón y salvarte de tus pecados, también vine a librarte de la naturaleza humana. Cuando me aceptaste como tu Salvador, recibiste una porción de Mi naturaleza sobrehumana. No obstante, la medida en que esa naturaleza sobrehumana rija tu vida depende de ti, y se ve reflejada en tus decisiones. Dado que una de las características más sobresalientes de Mi naturaleza es la prontitud para perdonar, tu buena disposición en ese sentido es un claro indicador de cuánto permites que Mi naturaleza sobrehumana gobierne tu ser.

El hecho de que la persona que procedió mal contigo merezca o no el perdón no es lo medular del asunto; lo importante es que tú obres bien. En realidad, nadie merece ser perdonado. Quien ha obrado mal, en justicia merece una sanción. Sin embargo, el perdón trasciende la justicia. La justicia es humana; el perdón, divino.

Perdona a quienes te han ofendido, así como tu Padre celestial te perdona a ti.

Mensaje de Jesús recibido en oración ■

Extinguir la ira

EJERCICIO ESPIRITUAL

Imagínate dos grandes volcanes. El primero es un volcán inactivo. Está cubierto de exuberante vegetación y es el hogar de muchísimos animales. Sin embargo, dentro de él el magma no se ha enfriado ni solidificado. Aunque por fuera todo parece apacible, algún día volverá a entrar en erupción. Con gran furia arrojará rocas y cenizas y destruirá todo lo que crece y vive en sus inmediaciones.

En el segundo volcán no hay vegetación ni fauna, pues está activo. Constantemente despidе gases sulfurosos y lava hirviente que destruye todo a su paso.

La ira es semejante a un volcán. La frustración bulle por dentro, y cuando se desata hace daño y provoca dolor. A veces la exteriorizamos cuando estamos contrariados o nos sentimos incomprendidos, como si fuéramos un volcán activo. De nuestra boca brotan palabras encendidas que hacen daño a las personas contra quienes las arrojamos.

En otros casos reprimimos el enojo y vacilamos a la hora de comunicar sinceramente lo que nos molesta o irrita. Poco a poco la exasperación va in crescendo, como el magma sometido a una presión cada vez mayor en el seno de un volcán inactivo, hasta que un buen día damos rienda suelta a la ira y explotamos con palabras hirientes y actos desconsiderados.

Un versículo de los Proverbios reza: «El hermano ofendido es más tenaz que una ciudad fuerte, y las contiendas entre hermanos son como cerrojos de alcázar»¹. Al final la cólera levanta barreras entre nosotros y los seres que nos aman, y terminamos por hacernos daño más que nada a nosotros mismos.

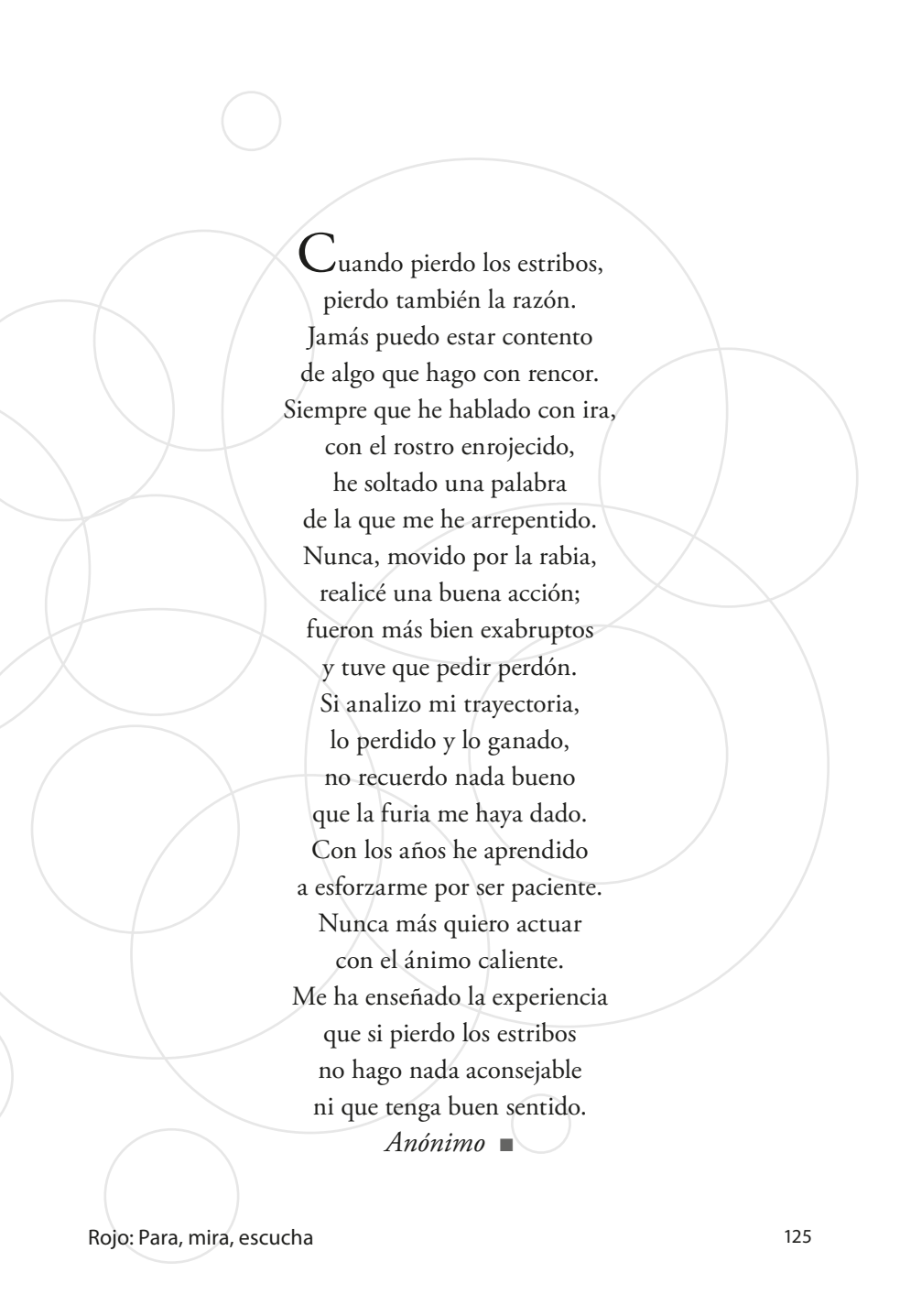
Lo bueno es que es posible disipar la ira dejando que el Espíritu de Dios obre en nosotros, nos haga ver las cosas desde Su perspectiva y enfríe ese ardiente magma que es el espíritu de enojo.

La próxima vez que estés a punto de perder la paciencia, opta por no reprimirte ni explotar. Respira hondo. Espera antes de expresar lo que te molesta. Ora. Pide a Dios que ponga paz en tu espíritu. A la larga es posible que tengas que hablar con la persona que te contrarió, pero aguarda hasta que te hayas serenado y puedas expresar tus sentimientos con cuidado. Si tratas a los demás como te gustaría que te trataran a ti² serás mucho más feliz.

Abi May

¹ Proverbios 18:19

² Mateo 7:12



Cuando pierdo los estribos,
pierdo también la razón.
Jamás puedo estar contento
de algo que hago con rencor.
Siempre que he hablado con ira,
con el rostro enrojecido,
he soltado una palabra
de la que me he arrepentido.
Nunca, movido por la rabia,
realicé una buena acción;
fueron más bien exabruptos
y tuve que pedir perdón.
Si analizo mi trayectoria,
lo perdido y lo ganado,
no recuerdo nada bueno
que la furia me haya dado.
Con los años he aprendido
a esforzarme por ser paciente.
Nunca más quiero actuar
con el ánimo caliente.
Me ha enseñado la experiencia
que si pierdo los estribos
no hago nada aconsejable
ni que tenga buen sentido.

Anónimo ■

Más allá del arco iris

Busca la paz en la Palabra de Dios

La gracia, la misericordia, y la paz estarán con nosotros,
de Dios el Padre y de Jesucristo, Hijo del Padre,
en verdad y amor.

2 Juan 1:3 (NBLH)

Mucha paz tienen los que aman Tu Ley,
y no hay para ellos tropiezo.

Salmo 119:165

Hijo mío, no te olvides de mi Ley, y que tu corazón guarde
mis mandamientos, porque muchos días y años de vida y de
paz te aumentarán.

Proverbios 3:1,2

Estas cosas les he hablado para que en Mí tengan paz.
En el mundo tienen tribulación; pero confíen,
Yo he vencido al mundo.

Juan 16:33 (NBLH) ■

La burbuja

DIOS ES NUESTRO AMPARO Y FORTALEZA, NUESTRO PRONTO
AUXILIO EN LAS TRIBULACIONES.

Salmo 46:1

Nuestro Padre celestial nos proporciona una tranquilidad increíble y nos protege asombrosamente de los peligros de este mundo. Gracias a Sus cuidados y Sus intervenciones, vivimos envueltos en una burbuja que nos guarda de muchos de los males que ocurren a nuestro alrededor y que nos podrían acaecer también a nosotros si Él no se preocupara en todo momento de alejarlos.

Dios es capaz de protegernos de cualquier cosa; pero para ello es preciso que colaboremos con Él. Debemos mantener una estrecha relación con Él en espíritu —amándolo y haciendo todo lo posible por vivir con arreglo a los preceptos que ha establecido en Su Palabra— y además tomar los recaudos físicos necesarios. Si hacemos eso, no tenemos nada que temer, y podemos contar con que Él nos libraré de todo mal.

Mayor es el que está en nosotros que lo que nos pueda ocurrir en este mundo¹. El amor de Dios que está presente en nuestro corazón desplaza todo temor o inquietud, pues Su Espíritu nos infunde poder,

amor y dominio propio². Estamos rodeados y resguardados por Sus fuerzas angélicas³. ¿Por qué habríamos de temer lo que el Diablo o la gente mala nos puedan hacer? Nuestro gran Defensor ha prometido que ni siquiera pueden tocar un cabello nuestro sin permiso de Él⁴. Podemos contar con que Él cumplirá esas promesas y muchas otras, y si tenemos fe en ellas, gozaremos de paz interior sean cuales sean las circunstancias en que nos encontremos.

A veces, por una o por múltiples razones, Él permite que ciertas cosas atraviesen esa burbuja protectora. Pero aun en esos casos, «a los que aman a Dios, todas las cosas los ayudan a bien»⁵. Cuando nos sucede algo que parece perjudicial, por lo general Él nos quiere impartir una enseñanza, que con frecuencia es que debemos orar más y tomar más precauciones en el plano físico.

La gente es capaz de todo cuando se ve en las últimas. Además, hay personas de disposición muy malvada. Vivimos en tiempos peligrosos, pero si ponemos de nuestra parte, Dios nos dará Sus infalibles consejos, advertencias, protección y cuidados. ¡Somos bienaventurados!

María Fontaine ■

¹ 1 Juan 4:4

² 1 Juan 4:18; 2 Timoteo 1:7

³ Salmo 34:7; 91:114

⁴ Mateo 10:29-31

⁵ Romanos 8:28



Más allá del arco iris

Protección

El eterno Dios es tu refugio y Sus brazos eternos son tu apoyo.

Él echó al enemigo delante de ti.

Deuteronomio 33:27

Bueno es el Señor,
una fortaleza en el día de la angustia,
y conoce a los que en Él se refugian.

Nabúm 1:7 (NBLH)

Ya que has hecho del Señor tu refugio,
del Altísimo tu lugar de protección,
no te sobrevendrá ningún mal
ni la enfermedad llegará a tu casa.

Salmo 91:9,10 (DHH)

El Señor me librará de toda obra mala y me preservará para Su reino celestial. A Él sea gloria por los siglos de los siglos. Amén.

2 Timoteo 4:18

Dios es mi salvación,
confiaré y no temeré;
porque mi fortaleza y mi canción es el Señor Dios,
Él ha sido mi salvación.

Isaías 12:2 (NBLH) ■

CAPÍTULO 6

Violeta: Cuesta arriba

PARA BROSTAR, LAS FLORECILLAS VIOLETAS DE LOS BOSQUES FRÍOS TIENEN QUE ABRIRSE PASO POR ENTRE LA TIERRA HELADA. UNO SABE QUE LA PRIMAVERA ESTÁ A LA VUELTA DE LA ESQUINA CUANDO EMPIEZAN A APARECER. EN ESTE LIBRO, EL VIOLETA SIMBOLIZA LA MARCHA CUESTA ARRIBA DE LA PERSONA DE FE.

Pelea la buena batalla de la fe.

1 Timoteo 6:12

—Y ahora, maestro, ¿qué vamos a hacer? —preguntó el siervo de Eliseo¹.

El rey de Aram —en lo que hoy es territorio sirio— estaba en guerra con el antiguo Israel y había enviado un ejército a la ciudad de Dotán para capturar al profeta Eliseo. Los soldados llegaron de noche, de modo que temprano a la mañana siguiente, cuando el criado de Eliseo despertó y salió, vio que la ciudad estaba rodeada por tropas con caballos y carros de guerra.

Al contárselo a Eliseo, este respondió:

—No tengas miedo, porque más son los que están con nosotros que los que están con ellos.

Elevó entonces Eliseo una oración por su criado:

—Te ruego, Señor, que abras sus ojos para que vea.

El Señor abrió entonces los ojos del criado, y este vio que el monte estaba lleno de gente de a caballo y de carros de fuego alrededor de Eliseo.

Según ese relato, el ejército de ángeles llevaba ya tiempo allí; pero el criado tenía miedo porque no se había percatado de ello.

Misty Kay

La fe puede ser muy gratificante. Si creemos que otros han vivido experiencias imposibles, nos resulta más fácil creer que esas experiencias también nos pueden acontecer a nosotros.

Curtis Peter van Gorder ■

¹ 2 Reyes 6:8–17

Corre la carrera

NO HE CORRIDO EN VANO.

Filipenses 2:16

Dos horas, cinco minutos y diez segundos. Ese fue el tiempo con que el keniano Samuel Wanjiru ganó la maratón de Londres (42,195 km) de abril de 2009.

Trece días. Ese fue el tiempo que tardó en llegar a la meta el último de los 36.000 competidores, el mayor Phil Packer del ejército británico, que está paraplégico a raíz de una lesión en la columna vertebral. Con semejante demostración de perseverancia logró recaudar más de 600.000 libras (aproximadamente un millón de dólares) para obras de caridad.

Wanjiru hizo noticia por su velocidad. Packer cobró notoriedad no por su velocidad, sino por su valor y determinación. Un millar de personas se reunió para vitorear su llegada a la meta, porque tuvo la osadía de inscribirse en la carrera, y no solo de inscribirse, sino de terminarla. Después de la lesión que sufrió el año anterior, el pronóstico había sido lapidario: nunca volvería a caminar. Es más, apenas si aprendió a desplazarse con muletas un mes antes de la maratón.

Si bien ambos hombres son respetados por sus logros, el triunfo de Packer tiene una singularidad. Nunca estaba solo durante las extenuantes y dolorosas seis horas que tardaba en cubrir tres kilómetros cada día. Muchas personas —tanto amigos como desconocidos— lo acompañaron desde el inicio hasta el final del recorrido para expresarle sus buenos deseos y darle aliento. Entre los mensajes de felicitación enviados a su portal de Internet hasta hubo uno del príncipe Carlos.

El camino de la vida no es siempre fácil. A veces nos enfrentamos a lo que nos parecen obstáculos imposibles. Pero no transitamos solos por ese camino. Hay personas —nuestros familiares y amigos— que nos expresan sus buenos deseos y nos infunden aliento. También contamos con el apoyo de un Príncipe —aunque no de este mundo—: Jesús, el Príncipe de Paz, que nos promete Su ayuda para remontar las circunstancias adversas, persistir contra viento y marea y superar los obstáculos que se nos presenten. «Bástate Mi gracia —nos dice—, porque Mi poder se perfecciona en [tu] debilidad»¹. Por tanto, «corramos con paciencia la carrera que tenemos por delante, puestos los ojos en Jesús, el autor y consumidor de la fe»².

Abi May ■

¹ 2 Corintios 12:9

² Hebreos 12:1,2

La esencia

ÉL NOS HA CONCEDIDO SUS PRECIOSAS Y MARAVILLOSAS
PROMESAS, A FIN DE QUE USTEDES LLEGUEN A SER PARTÍCIPES
DE LA NATURALEZA DIVINA.

2 Pedro 1:4 (NBLH)

¿En qué consiste la naturaleza divina? Es la esencia de Dios, Su manera de pensar y de actuar. Por medio de las promesas que nos ha hecho en Su Palabra podemos ser como Él y adoptar Sus opiniones, Sus sentimientos y Su forma de entender las cosas, si creemos y ponemos en práctica los principios y las promesas de la Biblia.

Podemos trascender los confines de las actitudes terrenales que representan un lastre, que nos causan dolor, inquietud, preocupación y temor. En vez de tener un simple conocimiento teórico de que «todas las cosas ayudan a bien a los que aman al Señor»¹, podemos creerlo, practicarlo y vivirlo en carne propia.

Podemos desembarazarnos de todas las actitudes y formas de pensar adscritas al plano terrenal y opuestas al celestial. Jesús dijo a Sus seguidores: «Ustedes ya están limpios por las palabras que les he dicho»². Podemos reprogramarnos para ser «nuevas criaturas en Cristo Jesús» y vencer mediante Su poder nuestras actitudes negativas y malos hábitos³.

Cuanto más vivimos, creemos y practicamos la Palabra, mejor sintonizados estamos con el reino celestial y sus moradores. Cuanto más ponemos «la mira en las cosas de arriba, no en las de la Tierra»⁴, más fácil nos resulta estar en este mundo sin dejarnos controlar o moldear por él⁵.

María Fontaine ■

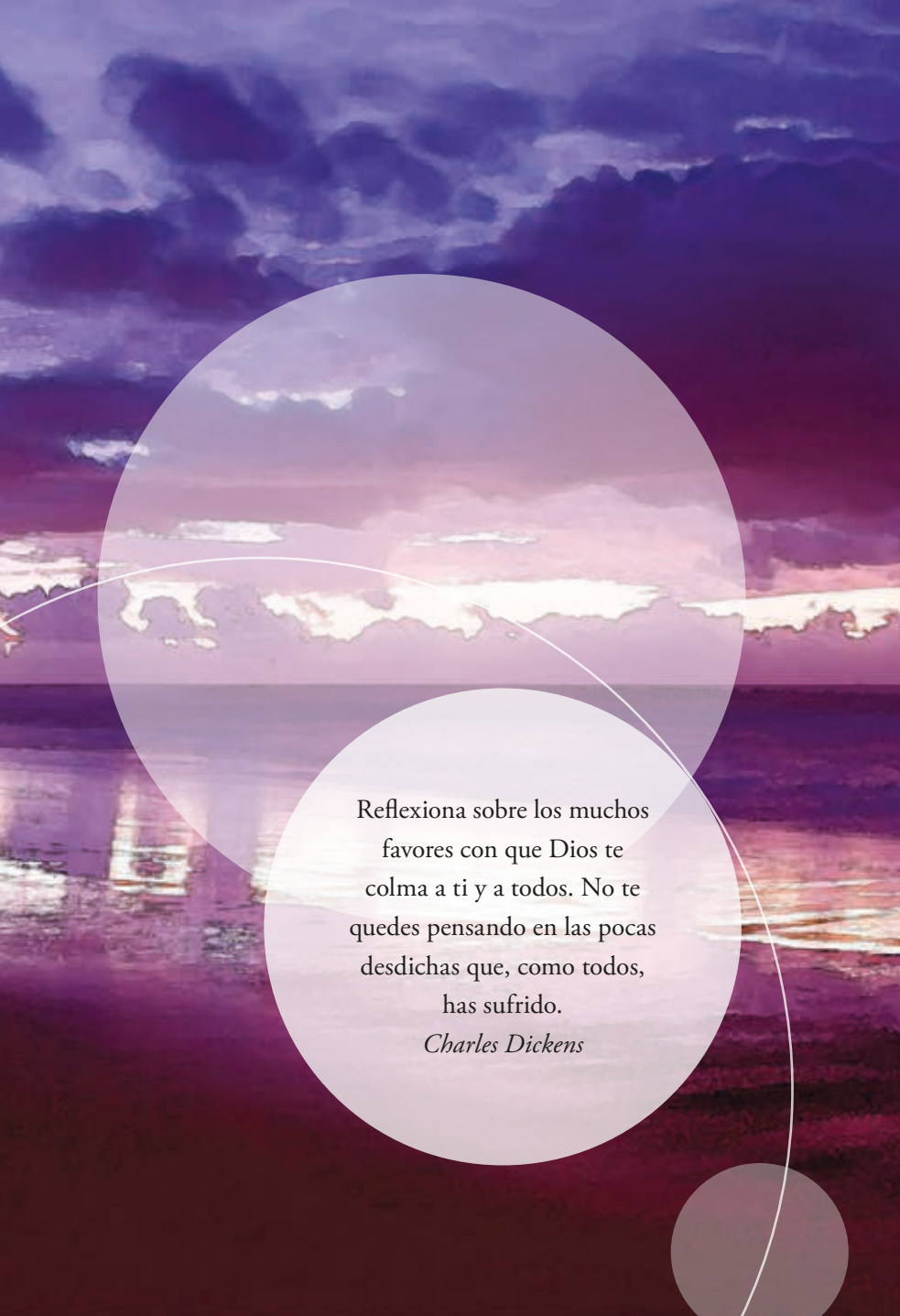
¹ Romanos 8:28

² Juan 15:3 (DHH)

³ 2 Corintios 5:17

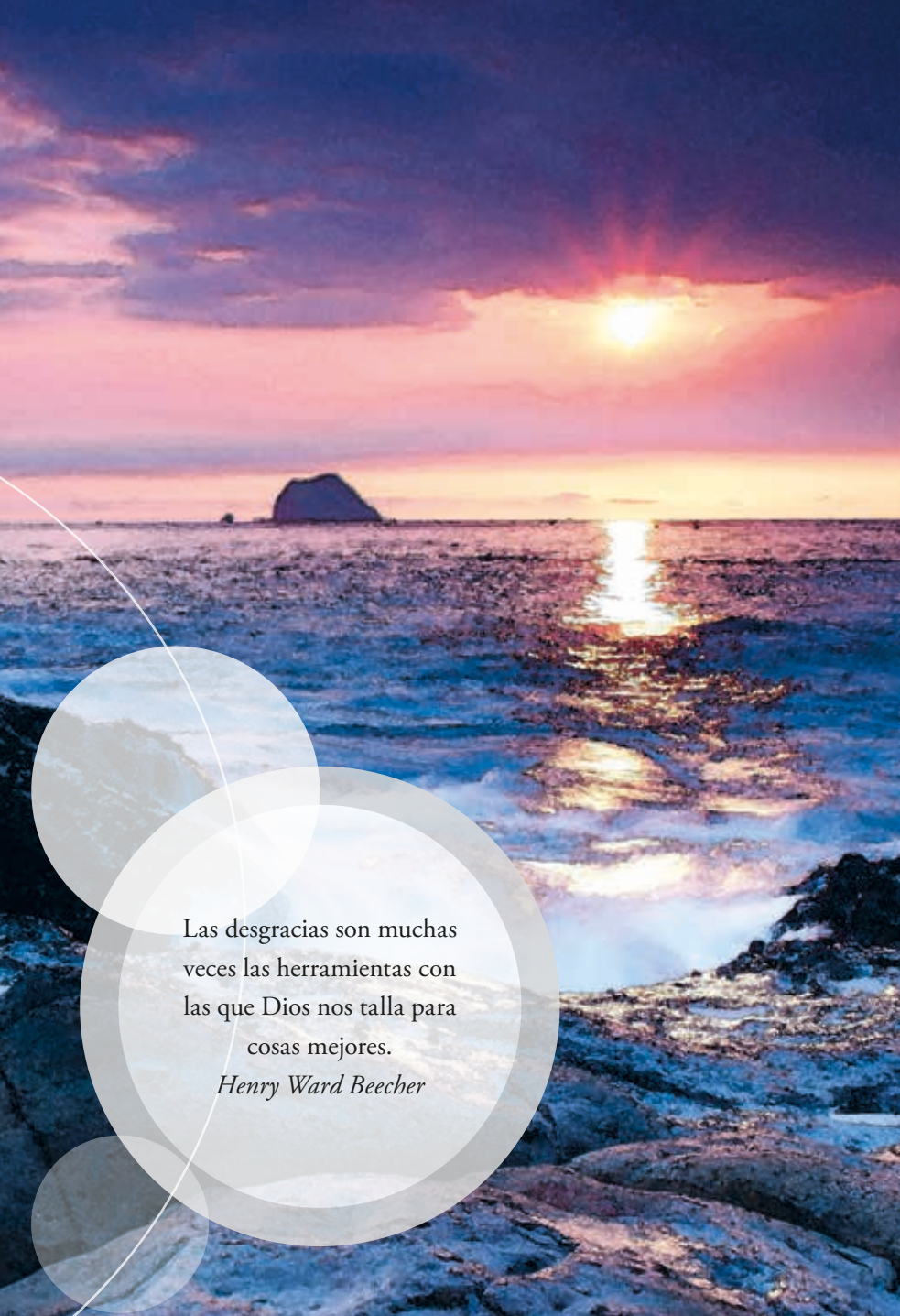
⁴ Colosenses 3:2

⁵ Juan 15:19



Reflexiona sobre los muchos
favores con que Dios te
colma a ti y a todos. No te
quedes pensando en las pocas
desdichas que, como todos,
has sufrido.

Charles Dickens



Las desgracias son muchas
veces las herramientas con
las que Dios nos talla para
cosas mejores.

Henry Ward Beecher

Cuidar la fe

La fe es la médula de nuestra vida espiritual; de ahí que valga la pena luchar por ella. A continuación te damos unos consejos para que tu fe no solo resista, sino que cobre más fuerza:

Nútrete de la Palabra de Dios.

La fe se edifica estudiando fielmente la Palabra de Dios. Léela todos los días, procura asimilarla, reflexiona sobre las verdades que contiene y sobre cómo se aplican a tu realidad, y tu fe crecerá. «La fe es por el oír, y el oír, por la Palabra de Dios»¹. Jesús promete: «Si ustedes permanecen en Mi palabra, verdaderamente son Mis discípulos; y conocerán la verdad, y la verdad los hará libres»².

Ora y medita.

Dios desea establecer contigo una relación personal por intermedio de Su Hijo Jesús. «Hay un solo Dios, y un solo mediador entre Dios y los hombres: Jesucristo hombre»³. Comulgar espiritualmente con Jesús —es decir, abrirle el corazón y recibir Su amor, ánimo y soluciones— refuerza y estrecha tu vínculo y tu relación con Él.

Vive tu fe.

«La fe sin obras está muerta»⁴; en cambio, al ponerla en acción cobra vida. En la medida en que apliques la Palabra de Dios a tu vida cotidiana, te convencerás una y otra vez de la autenticidad de sus principios y promesas, y crecerá tu fe en ella y en su Autor.

Busca el aspecto positivo.

Nada apaga la fe como las circunstancias adversas, pero la Biblia promete: «A los que aman a Dios, todas las cosas los ayudan a bien, esto es, a los que conforme a Su propósito son llamados»⁵. Si aprendes a encontrarle el lado positivo a todo y mantenerte en esa tesitura, tu fe saldrá a flote hasta en las aguas más tempestuosas.

Aprovecha las experiencias ajenas.

Leer lo que Dios ha hecho por otras personas incrementará tu fe. Eso mismo también lo puede hacer por ti.

Agradécele a Dios todo lo bueno.

Alabar a Dios por Su bondad nos lleva ante Su presencia. «Entren por Sus puertas con acción de gracias, y a Sus atrios con alabanza. Denle gracias, bendigan Su nombre»⁶. Cuanto más le agradezcas a Dios Su bondad, más motivos encontrarás para dar gracias y más te bendecirá Él a cambio. Entrarás en una especie de espiral ascendente que te acercará a Dios y a la dimensión espiritual. Eso fortalecerá tu fe.

Alejandro Pérez ■

¹ Romanos 10:17

² Juan 8:31,32 (NBLH)

³ 1 Timoteo 2:5

⁴ Santiago 2:26

⁵ Romanos 8:28

⁶ Salmo 100:4 (NBLH)

Efecto multiplicado

DEJA TUS PREOCUPACIONES AL SEÑOR,
Y ÉL TE MANTENDRÁ FIRME;
NUNCA DEJARÁ QUE CAIGA
EL HOMBRE QUE LO OBEDECE.

Salmo 55:22 (DHH)

Ante una situación adversa, muchas personas se quejan y hacen hincapié en lo negativo. Otras, por el contrario, han descubierto el buen efecto de pensar positivamente y lo aprovechan; pero no comprenden que la eficacia de los pensamientos positivos está ligada al principio espiritual de la alabanza, que alabándome por Mi bondad pueden acceder a Mis bendiciones. El buen efecto de pensar positivamente se multiplica cuando me alabas. Sin embargo, como muchos ignoran que es necesario incluirme a Mí en sus pensamientos positivos, solo obtienen beneficios superficiales.

El cuerpo humano fue concebido de forma que reaccionara magníficamente ante los pensamientos positivos. Y la alabanza es el pensamiento positivo por excelencia. Al alabarme en circunstancias en apariencia sombrías, das lugar a una reacción química que te hace sentirte mejor físicamente y redobla tus fuerzas para seguir luchando.

Y eso no es más que el comienzo. Paralelamente, en el plano espiritual, me complaces cuando, a pesar de hallarte en una situación adversa, me agradeces las bendiciones que te he dado. Demuestras fe en que Yo lo resolveré todo y seguiré velando por ti. Todo ello redundará en un aumento de los favores que te concedo.

Mensaje de Jesús recibido en oración

De la manera que recibieron a Cristo Jesús el Señor, así anden en Él; firmemente arraigados y edificados en Él y confirmados en su fe, tal como fueron instruidos, rebosando de gratitud.

Colosenses 2:6,7 (NBLH) ■

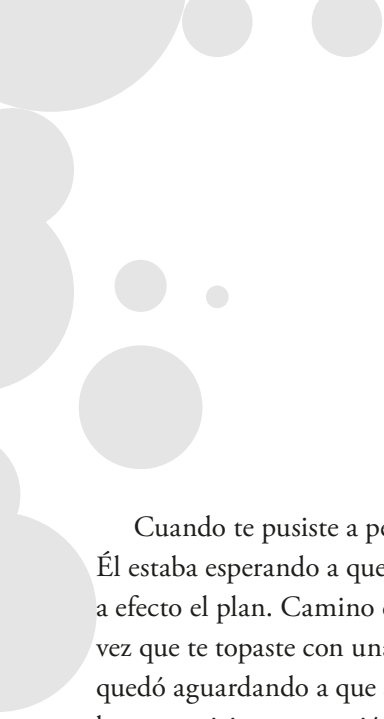
Nunca estás solo

EJERCICIO ESPIRITUAL

«**H**ay amigo más unido que un hermano»¹, dice la Biblia. Ese amigo es Jesús, que además nos promete:

«Yo estoy con ustedes todos los días»², y: «No te desampararé ni te dejaré»³. Su presencia puede llenar ese doloroso vacío que todos sentimos en algún momento, por muy estrechas que sean nuestras relaciones con nuestros compañeros de viaje en la travesía de la vida. Es preciso que aprendamos a dejar que Jesús llene ese vacío.

Haz silencio y medita en la siguiente promesa: «Mi presencia te acompañará»⁴. Antes que comenzara el día, mientras dormías, Jesús ya estaba contigo, velando por ti. Llegó la mañana y, cuando aparecieron los primeros rayos de sol, Él seguía a tu lado.



Cuando te pusiste a pensar en la jornada que tenías por delante, Él estaba esperando a que le pidieras ayuda para planificarla y llevar a efecto el plan. Camino del trabajo, estaba también a tu lado. Cada vez que te topaste con una dificultad, quiso darte la solución, y se quedó aguardando a que se la pidieras. Cuando te enteraste de una buena noticia, compartió tu dicha. Cuando las cosas dieron un giro negativo, se apresuró a tranquilizarte. Mientras lees esto, Él permanece a tu lado.

Mañana, a lo largo de la jornada, recuerda que Jesús es tu compañero permanente. A medida que adquieras más conciencia de Su presencia, hallarás consuelo y cercanía con Él. Eso mitigará tu soledad y llenará esos espacios en blanco mejor que cualquier otra cosa o persona.

María Fontaine ■

¹ Proverbios 18:24 (NBLH)

² Mateo 28:20 (NBLH)

³ Hebreos 13:5

⁴ Éxodo 33:14

Adiós a una vieja amiga


USTEDES SON PROTEGIDOS POR EL PODER DE DIOS.

1 Pedro 1:5 (NBLH)

MI madre —ya anciana— me llamó por teléfono para decirme que la próxima vez que fuera a su casa echara un vistazo al garaje. Mi hermano lo estaba limpiando y había encontrado algunos objetos que yo había dejado allí mucho tiempo antes.

¿Qué cosas de mi infancia podían haber quedado allí? Al llegar lo averigüé: mi vieja máquina de escribir manual. Se veía tan firme como siempre, aunque un poco oxidada luego de 30 años sin uso. De pronto me vinieron a la memoria lindos recuerdos. Mis padres la compraron de segunda mano y me la dieron como premio por aprobar un importante examen cuando tenía 11 años. Aprendí a mecanografiar yo sola, y durante mi adolescencia pasé muchas horas tipeando poemas y cuentos.

Antes de resignarme a la idea de que finalmente había llegado la hora de desechar a mi vieja amiga, intenté volver a escribir con ella. Me había olvidado de la fuerza que había que hacer para apretar una tecla en una vetusta máquina de escribir mecánica. Además, apenas podía distinguir lo que había escrito, tal vez porque la cinta estaba vieja.



¡Uy, un error! Presioné la tecla de retroceso con la intención de borrarlo, pero entonces me acordé de que había regresado a la época de las gomas de borrar. Martillando con esfuerzo las teclas, logré escribir unas pocas palabras. Sonó una campanita para avisarme que tenía que accionar la palanca que corría la hoja para arriba y retornaba el pesado carro al inicio de una nueva línea. Había invertido bastante esfuerzo, y los resultados eran magros.

¡Qué diferente es escribir en el ordenador! Aprieto el botón de encendido y la computadora se inicia. Con solo pulsar suavemente las teclas, enseguida aparecen las primeras palabras en la pantalla. Cuando cometo un error, apretando la tecla de retroceso se borra. Al terminar, con unos pocos teclazos más los errores ortográficos se corrigen automáticamente. Un clic más y mi trabajo queda guardado. Unos cuantos más y puedo enviar copias a mis amigos en cualquier parte del mundo, sin necesidad de papel carbón, sobres ni estampillas, y las reciben casi instantáneamente.

En nuestra vida espiritual ocurre algo similar. Dios vierte Su Espíritu en abundancia sobre quienes se muestran deseosos de recibirlo. Nos ofrece tecnología espiritual de avanzada para que la apliquemos a diario: mayor eficacia en la oración, una relación estrecha con Él, los dones del Espíritu Santo, tales como sabiduría, conocimiento, fe, curación, milagros, profecía y discernimiento¹. Lo que hagamos con todo ello depende de nosotros. Podemos optar por prescindir de la ayuda de Dios, o por elevar solo alguna que otra plegaria escueta cuando no tenemos más remedio; o bien podemos echar mano de todo el poder divino, para lo cual basta con pedirselo y aprender a aplicarlo en todo lo que hacemos.

Yo ya me decidí. Quiero aprender cosas nuevas. Voy a apretar el botón de encendido y hacer uso de toda la tecnología espiritual divina que esté a mi alcance.

En cuanto a mi vieja máquina de escribir, ya la entregué para que la reciclen.

Abi May ■

¹ 1 Corintios, capítulo 12

Más allá del arco iris

El poder de Dios

Hermanos, busquen su fuerza en el Señor,
en Su poder irresistible.

Efesios 6:10 (DHH)

Me ha dicho: «Bástate Mi gracia, porque Mi poder se perfecciona en la debilidad». Por tanto, de buena gana me gloriaré más bien en mis debilidades, para que repose sobre mí el poder de Cristo. [...] Porque cuando soy débil, entonces soy fuerte.

2 Corintios 12:9,10

Pedimos que Él, con Su glorioso poder, los haga fuertes; así podrán ustedes soportarlo todo con mucha fortaleza y paciencia.

Colosenses 1:11 (DHH)

Él es el que hizo la tierra con Su poder, el que afirmó el mundo con Su sabiduría y extendió los cielos con Su inteligencia.

Jeremías 51:15 ■

Lo que Dios ha prometido

Dios no ha prometido
cielos siempre azules,
ni que la vida toda sea
senda de flores y perfumes.

Dios no ha prometido
sol sin chaparrones,
alegría sin dolor,
paz sin tribulaciones.

Dios no ha prometido
que jamás conoceremos
trabajos, tentaciones
y quebrantos extremos.

No ha dicho que no
llevaremos a cuestras
muchas cruces pesadas,
muchas cargas molestas.

Dios no ha prometido
espaciosas calzadas,
un viaje sin obstáculos
en rápidas jornadas,
sin toparnos jamás
con montañas rocosas
ni ríos de aguas
hondas y estruendosas.

Pero sí ha prometido
fuerzas para cada día,
descanso a su tiempo,
luz para la travesía,
gracia en las pruebas,
ayuda del Cielo,
inagotable compasión
y amor imperecedero.

Annie Johnson Flint ■

La Biblia contiene numerosas promesas de Dios. Algunas son universales, por ejemplo: «Todo aquel que invoque el nombre del Señor, será salvo»¹. Otras en un principio se hicieron a ciertas personas o grupos, entre ellas: «Si me piden algo en Mi nombre, Yo lo haré»², la cual hizo Jesús a Sus doce discípulos.

Sin embargo, Dios no hizo esas promesas exclusivamente para Sus primeros destinatarios. Están dirigidas a todo el que tenga fe en que Él las cumplirá. El Creador es muy preciso con Sus promesas, y las cumple al pie de la letra si extiendes la mano de la fe y las reivindicas con firmeza.

A medida que te vayas familiarizando con la Palabra de Dios, aprenderás a reconocer Sus promesas y a exigir su cumplimiento como si te las hubiera hecho a ti en particular. Al hacerlo demuestras fe. Esa declaración rotunda de tu fe y de tu conocimiento de Su Palabra agrada a Dios y libera Su poder para responder a tus oraciones.

Jason Rae y Shannon Shayler ■

¹ Hechos 2:21

² Juan 14:14 (NBLH)

El contraste

Imagínate un bosque exuberante, profundo, incitante. Entrás en él y miras a tu alrededor, esperando que te sobrecoja ese mismo asombro que has sentido otras veces al adentrarte en un paraje natural. Sin embargo, en esta ocasión los pájaros no cantan, no hay brisa que agite las hojas, el agua del arroyo no fluye. Todo parece inmóvil, paralizado en el tiempo, sin vida. Aunque estás en un bosque, bien podría ser un cuadro colgado de una pared.

Ahora imagínate la misma escena, solo que esta vez te encuentras con todo lo que esperabas: el alegre canto de los pájaros, el murmullo del riachuelo, el susurro de las hojas, la brisa que te acaricia el pelo, la fragancia del bosque después de la lluvia, la frescura de la bruma persistente, el musgo que cede bajo tus pies.

El contraste entre esos dos bosques es semejante al que existe entre saber de Mí y conocerme de verdad. Es la diferencia entre haber oído hablar de Mí o haber leído acerca de Mí, y tener una relación directa y personal conmigo. Lo uno es estático; lo otro, vibrante, emocionante, entrañable. Lo primero está vacío; lo segundo te llena los sentidos. Lo primero puede ayudarte a ser mejor persona; lo segundo te satisface plenamente.

Yo sé cómo puede ser nuestra relación, pero no te impongo nada. La decisión es tuya. Estoy pendiente de lo que escojas para expresarte Mi amor. ¿No quieres pasar y conocer todo lo que te tengo reservado? Estoy a una oración de distancia. Ábreme tu corazón, y me haré presente en él.

Mensaje de Jesús recibido en oración

¿A dónde me iré de Tu espíritu? ¿Y a dónde huiré de Tu presencia? Si subiera a los cielos, allí estás Tú; y si en el seol hiciera mi estrado, allí Tú estás. Si tomara las alas del alba y habitara en el extremo del mar, aun allí me guiará Tu mano y me asirá Tu diestra. Si dijera: «Ciertamente las tinieblas me encubrirán», aun la noche resplandecerá alrededor de mí. Aun las tinieblas no encubren de Ti, y la noche resplandece como el día; ¡lo mismo te son las tinieblas que la luz!

Salmo 139:7-12 ■

Anaranjado: Rayos de alegre gratitud

EL COLOR DE LA FELICIDAD. HE ESCOGIDO LAS ALEGRES TONALIDADES ANARANJADAS PARA REPRESENTAR LA GRATITUD Y EL OPTIMISMO QUE PUEDEN ILUMINAR NUESTRA VIDA AUN EN LOS PERÍODOS SOMBRÍOS.

La gratitud no solo es la más grande de las virtudes,
sino que engendra todas las demás.

Marco Tulio Cicerón

La gratitud es la memoria del corazón.

Jean Massieu

Aunque la higuera no eche brotes,
ni haya fruto en las viñas;
aunque falte el producto del olivo,
y los campos no produzcan alimento;
aunque falten las ovejas del redil,
y no haya vacas en los establos,
con todo yo me alegraré en el Señor,
me regocijaré en el Dios de mi salvación.

Habacuc 3:17,18 (NBLH)

¿Alguna vez te has preguntado por qué a ti y a otras personas les ocurren cosas malas sin motivo aparente? En muchas ocasiones el rey David le preguntó lo mismo al Señor, tal como consta en los Salmos: «Dios mío, [...] ¿por qué estás tan lejos de mi salvación y de las palabras de mi clamor?»¹

El salmista se hallaba tan desanimado que llegó a compararse con un gusano². Hasta ese extremo llegó a estar hundido en la depresión.

Aun así, más adelante en el mismo salmo pone fin a su clamor con una nota positiva: «El [Señor] no ha despreciado ni aborrecido la aflicción del angustiado, ni le ha escondido Su rostro; sino que cuando clamó al Señor, lo escuchó. Los pobres comerán y se saciarán; los que buscan al Señor, lo alabarán. ¡Viva para siempre el corazón de ustedes! Todos los términos de la tierra se acordarán y se volverán al Señor»³.


El rey David se sobrepuso al desaliento alabando a Dios a pesar de cómo se sentía. No nos vendría mal hacer lo mismo.

Curtis Peter van Gorder ■

¹ Salmo 22:1

² Salmo 22:6

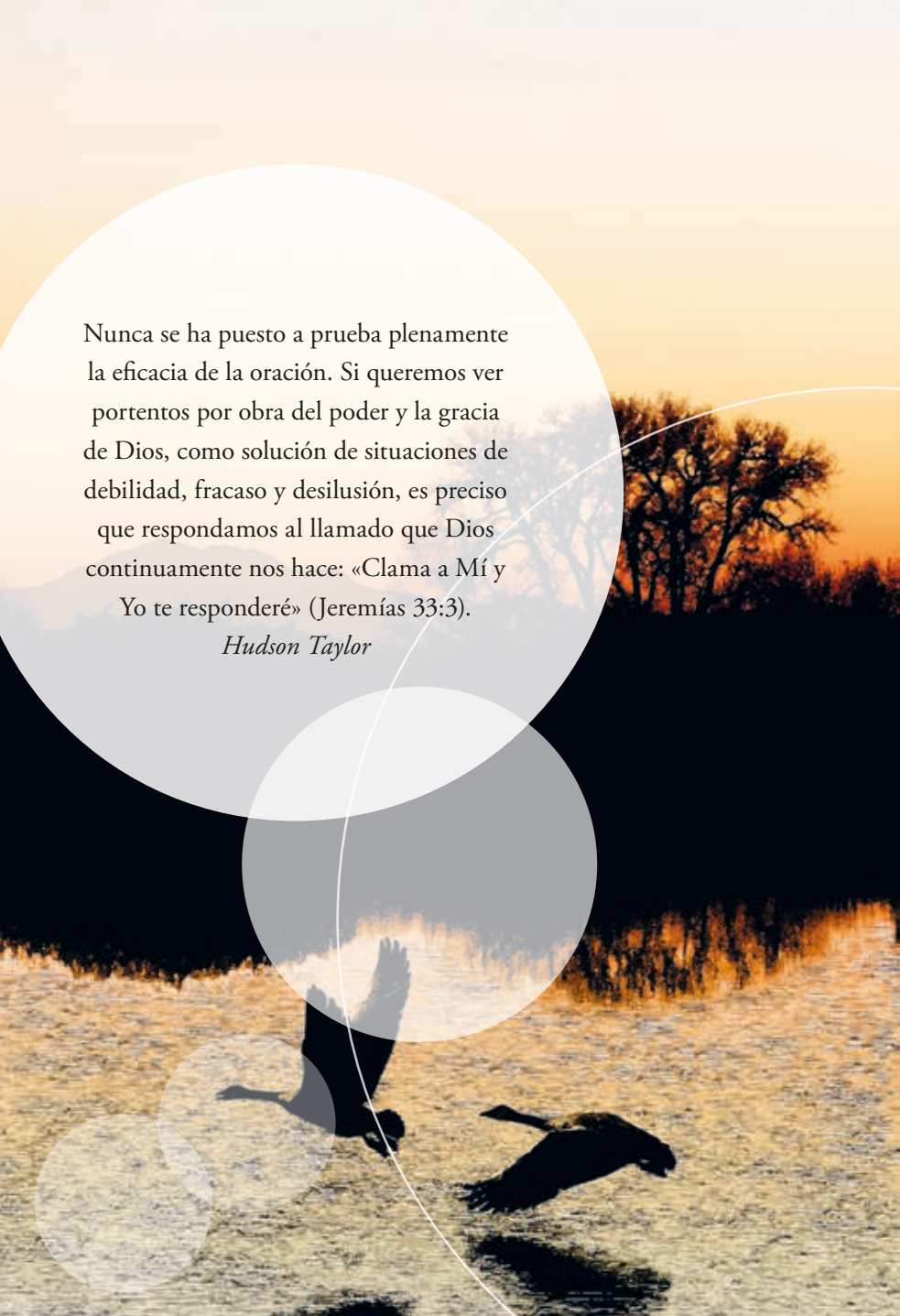
³ Salmo 22:24,26,27 (NBLH)



Si en el jardín de tu vida
encuentras más tierra que
flores, es posible que tengas
los ojos muy cerca del suelo.

¡Levanta la mirada!

Chalsey Dooley



Nunca se ha puesto a prueba plenamente la eficacia de la oración. Si queremos ver portentos por obra del poder y la gracia de Dios, como solución de situaciones de debilidad, fracaso y desilusión, es preciso que respondamos al llamado que Dios continuamente nos hace: «Clama a Mí y Yo te responderé» (Jeremías 33:3).

Hudson Taylor

«¡Esto es bueno!»

CUENTO FOLCLÓRICO AFRICANO

Érase una vez un rey que tenía un buen amigo con quien se había criado, el cual solía buscar el lado favorable de todas las situaciones. Siempre señalaba: «¡Esto es bueno!»

Un día el rey salió de caza y le encomendó a su amigo la tarea de cargar las armas e ir pasándoselas. Se presume que en determinado momento el amigo tuvo un descuido, ya que una de las armas falló y al dispararse le cercenó el pulgar al rey.

—¡Esto es bueno! —comentó el amigo como de costumbre.

—¡No, esto no es bueno! —replicó el rey.

Y ordenó que se lo llevaran preso.

Cerca de un año después, el rey salió de caza y se internó en una zona de mucho riesgo. Lo capturaron unos caníbales y lo llevaron a su aldea. Le ataron las manos, lo amarraron a una estaca clavada en el suelo y colocaron una pila de leña a sus pies. A punto estaban de prenderle fuego cuando se percataron de que le faltaba un pulgar.

Existía en aquella tribu de caníbales una superstición que les prohibía comerse a un prisionero que tuviera trunco algún miembro de su cuerpo. Así que lo desataron y lo liberaron.

En el camino de regreso el rey recordó el incidente que le había hecho perder el pulgar y se arrepintió de cómo había tratado a su amigo. Fue derecho a la cárcel y lo soltó.

—Tenías razón —le dijo el rey—. Fue bueno que perdiera el pulgar.

Acto seguido le contó lo cercano a morir que había estado.

—Siento mucho haberte tenido en la cárcel tanto tiempo —añadió—. Estuvo muy mal de mi parte.

—¡No! —repuso su amigo—. ¡Esto es bueno!

—¿Cómo que esto es bueno? ¿Cómo podría ser bueno que haya tenido encarcelado a mi amigo un año entero?

—De no haber estado en la cárcel —replicó el amigo—, habría estado contigo.

Anónimo ■

Hace poco leí un artículo en que se explicaba que la vida no es —como muchos pensamos— una serie de altibajos, una alternancia de momentos culminantes en que uno se siente en la gloria, y profundas depresiones y hondonadas en que nos sumimos en el abatimiento o a lo menos en el aburrimento y el esplín de la normalidad. La cosa no es tan extrema. Según Rick Warren, la vida es más bien como los dos rieles de una vía férrea: uno representa las cosas buenas; y el otro, las malas. Es decir, nuestra existencia discurre paralelamente sobre el riel de la fortuna y el de la adversidad. Eso para mí tiene mucho sentido. Casi todos los días vivimos momentos gratos y nos ocurren incidentes desagradables, disfrutamos de experiencias dichosas y pasamos por trances tristes.

Es ahí donde entran en juego la gratitud y el optimismo. No hay mejor táctica para deslizarnos felizmente por el carril de la vida que dar gracias a Dios por todo, lo bueno y lo malo, las alegrías y los disgustos, y confiar en que a la larga todo revés, todo infortunio, redundará de algún modo en nuestro bien. Lo dije hace años en este poema, que hoy te dedico cariñosamente:

Que los hombres agradezcan
es lo más hermoso que hay.
No hay vista más pintoresca
que un «a Dios gracias», ¡caray!

Si a Dios no damos las gracias
por todo bien que nos es dado,
la Providencia será reacia
a darnos otro puñado.

Deja de lado las quejas
por algún que otro contratiempo.
¿Por qué no más bien festejas
que es poco tu sufrimiento!

Gabriel García V. ■

En el blog de mi amiga

Me sirvió de estímulo leer en el blog de una amiga unas anécdotas sobre alabar a Dios por Su bondad a pesar de las dificultades y contratiempos que tenemos a diario. Me motivaron a hacer una pausa y reflexionar, ¡lo cual siempre es bueno!

En general, soy un tipo agradecido. Pongo relatos incentivadores en mi blog, y a mis amigos y familiares les participo por correo electrónico mis buenas venturas. Sin embargo, después de tantos años aún no me había habituado a alabar a Dios por mis desventuras, «dando siempre gracias por todo al Dios y Padre»¹. No tenía la costumbre de ver lo bueno en todo, ni de alabarlo en medio de la adversidad.

Pero después que leí lo que escribió mi amiga en su bitácora, me vinieron a la memoria detalles de cada día —un sándwich, una ducha, un atardecer, las palabras de aliento de un amigo, una caminata— que valía la pena agradecer y celebrar. Es más, esas cosas pueden suscitar en mí una dicha fuera de serie y hasta hacer que me sienta en la gloria. Y eso es maravilloso.

Antes, para que me sintiera eufórico tenía que ocurrir algo grande, como viajar por primera vez en avión, o asistir a una reunión multitudinaria de amigos, o conocer a mi futura esposa, o tener un hijo, o encontrar un tesoro enterrado en una isla de los Mares del Sur. Pero entretanto me perdía muchas oportunidades de extasiarme, cuando podría y debería estar verdaderamente feliz y agradecido a Dios incluso por algo tan sencillo como desayunar o recibir un correo electrónico de mi madre.

Me dirás que del dicho al hecho hay largo trecho, y tienes toda la razón. Pero lo genial de leer lo que escribió mi amiga es que en ese momento me di cuenta de que podía sentirme agradecido por las mismas cosas que ella. Al instante adopté su misma actitud. Luego de un primer esfuerzo, uno reacciona así automáticamente.

Quiero ser consecuente conmigo mismo y recordar todo esto mañana cuando me vea en un embotellamiento de tránsito, o cuando llueva a cántaros y se inunden las calles, las aceras y la entrada de mi casa. Todos esos fastidios no tendrán importancia. Podré alegrarme y estar contento también en esas circunstancias. Procuraré encontrar algo bueno en todo lo que me ocurra y, como dice una cancioncilla, «alabar a Dios por un día más de luz».

Brian Whyte ■

¹ Efesios 5:20

Todo mi ser te anhela

¡Dios, Dios mío eres Tú! ¡De madrugada te buscaré! Mi alma tiene sed de Ti, mi carne te anhela en tierra seca y árida donde no hay aguas, para ver Tu poder y Tu gloria, así como te he mirado en el santuario.

Porque mejor es Tu misericordia que la vida, mis labios te alabarán. Así te bendeciré en mi vida; en Tu nombre alzaré mis manos.

Como de médula y de grosura será saciada mi alma, y con labios de júbilo te alabará mi boca, cuando me acuerde de Ti en mi lecho, cuando medite en Ti en las vigiliass de la noche, porque has sido mi socorro y así en la sombra de Tus alas me regocijaré. Está mi alma apegada a Ti; Tu diestra me ha sostenido.

Salmo 63:1-8 ■

¡ALELUYA! PORQUE EL SEÑOR ES BUENO.

Salmo 135:3 (NBLH)

El optimismo eleva tu espíritu. Es una ley, tanto del plano natural como de la dimensión espiritual, que cuando adoptas una actitud positiva, lo que te rodea se vuelve positivo. Cuando piensas en lo bueno, hablas de ello y actúas positivamente, te sientes mejor, y generalmente todo sale mejor. Alabarme acelera ese ciclo positivo, ya que además de ayudarte a pensar en lo bueno, te lleva del plano físico —con todas sus limitaciones— a la dimensión espiritual, donde todo es posible.

La alabanza te acerca a Mí. Cuando me alabas, se abre y se fortalece nuestro vínculo. Eso me permite hablarte más claramente, lo que contribuye a poner las cosas en su debida perspectiva. La alabanza te pone en Mi frecuencia de onda y te permite recibir Mis vibraciones. Abre un canal en el espíritu a través del cual puedo verter Mis bendiciones sobre ti.

Alabarme te recuerda que soy el único capaz de zanjar tus problemas. Además me manifiesta que confías en Mí y en que Mi poder te ayudará a salir adelante. Tus alabanzas me demuestran que

dependes de Mí, que desistes de tus propias obras y confías en que Mi poder hará el milagro necesario.

La alabanza activa tu fe. Me agrada y me mueve a responder tus oraciones, y además te levanta el ánimo y te hace apartar la vista de tu petición y de las circunstancias del momento y concentrarte en el cumplimiento de la petición.

La alabanza pone de manifiesto en tu vida mucho de Mi Espíritu y de los frutos de Mi Espíritu, sobre todo los dones de fe y optimismo, que propician la curación, la buena salud y milagros de todo tipo.

Concéntrate en lo positivo, por muy difícil que se perfile la situación. Alábame por todas las cosas maravillosas que he hecho por ti. Alábame por el bien que puedes imaginar que voy a lograr por medio de lo que está ocurriendo. Una vez que comiences a alabarme más, te darás cuenta de que hay muchos motivos para hacerlo. La alabanza convertirá tus períodos de angustia en momentos de triunfo.

Mensaje de Jesús recibido en oración ■

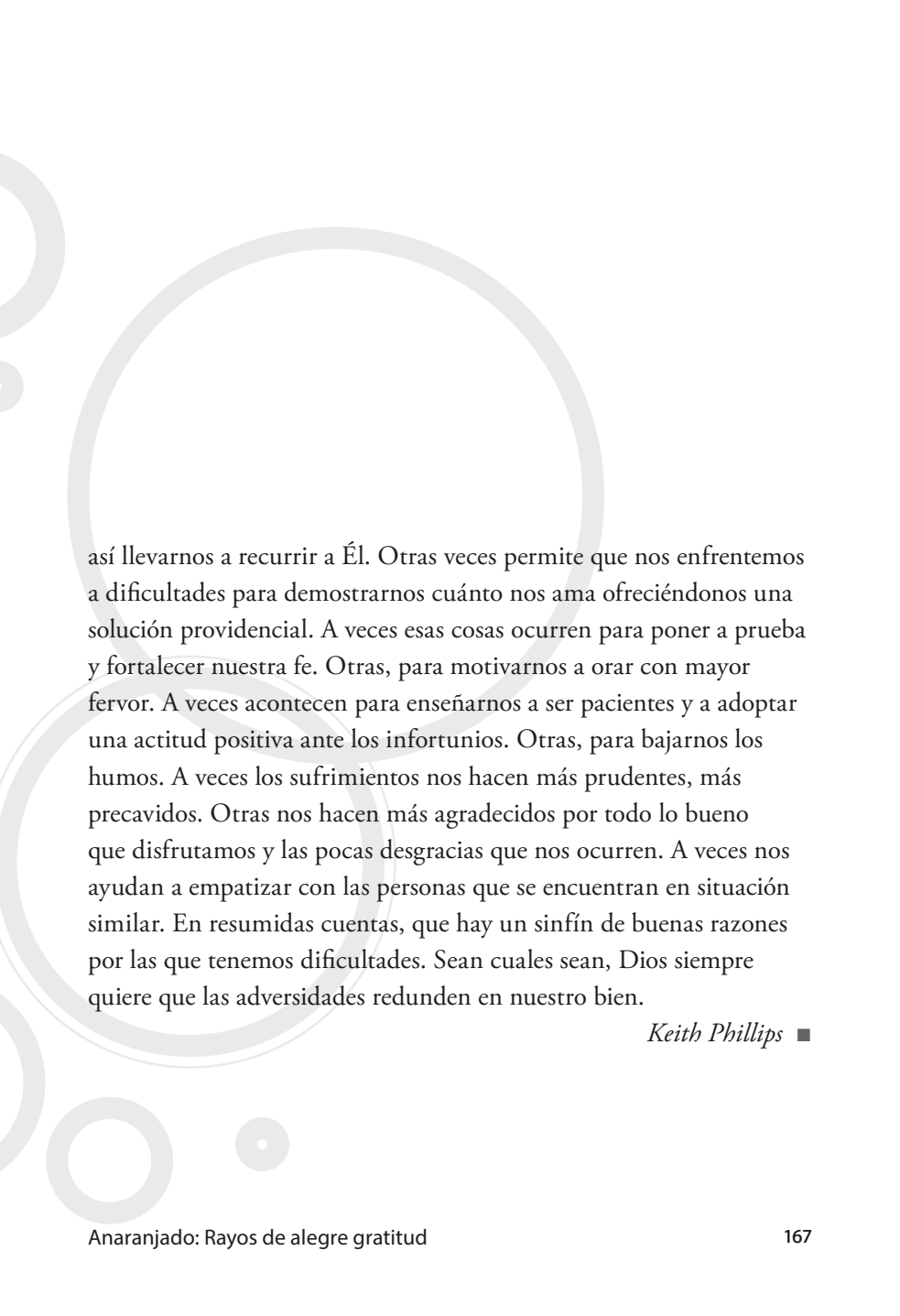
¿Por qué tenemos problemas?

VUELVE AHORA EN AMISTAD CON DIOS Y TENDRÁS PAZ;
Y LA PROSPERIDAD VENDRÁ A TI.

Job 22:21

La vida está plagada de problemas: enfermedades, accidentes, aprietos económicos, conflictos familiares, seres queridos que se van... La lista, mejor dicho, es interminable. En esas circunstancias nos asalta la duda: «¿No será todo esto una colosal equivocación? Si Dios realmente es amor, como señala la Biblia en 1 Juan 4:8, y si Él realmente se desvela por nosotros como un padre por sus hijos —tal como consta en varios pasajes de la Escritura—, ¿por qué tanto sufrimiento, tantas dificultades?»

Lo primero que hay que comprender es que Dios no tiene la culpa. Si bien Dios no es el causante de nuestras aflicciones, Él permite que nos sobrevengan. Los motivos que tiene para ello son tan diversos como los problemas mismos. A veces se sirve de situaciones de apuro para recordarnos que somos incapaces de hallar la salida y



así llevarnos a recurrir a Él. Otras veces permite que nos enfrentemos a dificultades para demostrarnos cuánto nos ama ofreciéndonos una solución providencial. A veces esas cosas ocurren para poner a prueba y fortalecer nuestra fe. Otras, para motivarnos a orar con mayor fervor. A veces acontecen para enseñarnos a ser pacientes y a adoptar una actitud positiva ante los infortunios. Otras, para bajarnos los humos. A veces los sufrimientos nos hacen más prudentes, más precavidos. Otras nos hacen más agradecidos por todo lo bueno que disfrutamos y las pocas desgracias que nos ocurren. A veces nos ayudan a empatizar con las personas que se encuentran en situación similar. En resumidas cuentas, que hay un sinnúmero de buenas razones por las que tenemos dificultades. Sean cuales sean, Dios siempre quiere que las adversidades redunden en nuestro bien.

Keith Phillips ■

Punto de quiebre

TODO LO QUE RESPIRA ALABE AL SEÑOR. ¡ALELUYA!

Salmo 150:6 (NBLH)

La fecha de entrega de mi artículo se me venía encima, y apenas había escrito la mitad. Había trabajado a un ritmo frenético, pero mentalmente estaba muy estresada para pensar con claridad. Tenía los ojos tan cansados que no lograba enfocar el texto en la pantalla, y la espalda rígida de haber estado tanto tiempo sentada frente al teclado.

Finalmente me aparté del escritorio atestado de libros y papeles y me tomé un momento de descanso junto a una ventana. Al levantar la vista hacia el hermoso cielo azul que se apreciaba más allá de la cima de los edificios cercanos, me fijé en un pájaro que pasaba volando con elegancia. Mi espíritu se elevó con él. Por un momento me olvidé de mi trabajo y disfruté de aquella estupenda vista de la creación de Dios. El cansancio mental desapareció, y me revitalicé maravillándome ante las siluetas y los tonos de las nubes, miles de toneladas de agua suspendidas en lo alto. Inhalé profundamente la brisa que entraba por la ventana y le agradecí a Dios Su bondad y Sus cuidados. Comencé agradeciéndole la vista que se desplegaba delante de mí y terminé enumerando algunas de las muchas maravillas que ha obrado por mí a lo largo de los años. Con cada bocanada de aire y cada reflexión, mi mente y mi cuerpo se distendían un poco más, y el



dolor y la tensión que tenía en la espalda se fueron disipando.

Cuando volví a mi escritorio me sentí vigorizada. Aquel descanso de apenas tres minutos me había hecho mucho bien. Abordé mi artículo con renovada energía y concentración. Sorpresivamente, en la hora que siguió avancé mucho más que en las dos anteriores. Es más, cuando releí mi trabajo encontré menos errores de los que me esperaba. Y cumplí sobradamente con el plazo de entrega.

El descubrimiento me entusiasmó tanto que decidí aplicar el principio de la pausa de alabanza a otros aspectos de mi vida. Ha tenido un efecto magnífico en mí. Además de que me alivia el estrés, mi estado de ánimo ha mejorado, así como mis relaciones con los demás, mi capacidad para resolver problemas, mi habilidad para organizarme y mucho más.

Mentiría si dijera que desde que comencé a practicar la alabanza mi vida ha discurrido sin sobresaltos. Sin embargo, detenerme a alabar a Dios por Su bondad y prestar atención a todo lo positivo que hay en mi vida me ha dado fuerzas para afrontar lo imprevisible. Ahora disfruto más de las alegrías y sobrellevo mejor las pruebas. No toma mucho tiempo —a veces menos de un minuto—, pero he visto que tiene un efecto extraordinario.

Elsa Sichrovsky ■

Más allá del arco iris

Mi meditación

Séale agradable mi meditación;
yo me alegraré en el Señor.

Salmo 104:34 (NBLH)

Al Señor he puesto continuamente delante de mí;
porque está a mi diestra, permaneceré firme.
Por tanto, mi corazón se alegra y mi alma se regocija;
también mi carne morará segura.

Salmo 16:8,9 (NBLH)

En la multitud de mis pensamientos íntimos,
Tus consolaciones alegraban mi alma.

Salmo 94:19

La paz les dejo, Mi paz les doy; no se la doy a ustedes como el mundo la da. No se turbe su corazón ni tenga miedo.

Juan 14:27 (NBLH) ■

Rebosante de alegría

EJERCICIO ESPIRITUAL

LA ALEGRÍA DEL SEÑOR ES LA FORTALEZA DE USTEDES.

Nehemías 8:10 (NBLH)

La alegría y la alabanza —con las que manifestamos gratitud a Dios por Su bondad— están estrechamente ligadas. Cuando le agradecemos a Dios los favores que nos concede, nuestros problemas y preocupaciones pasan a un segundo plano. Al concentrarnos en las cosas buenas que Dios ha puesto en nuestra vida, adoptamos una actitud mental positiva. Pruébalo; verás que te sentirás más feliz. Y si insistes en ello, tu felicidad irá aumentando. Cuando albergamos esa alegría en nuestro corazón, los problemas y las preocupaciones no nos abaten tan fácilmente; nuestro espíritu se fortalece y cobra aliento.

Este breve ejercicio puede resultarte útil.

Se necesita un vaso, trocitos de papel en los que quepa una frase, y un lápiz o lapicero.

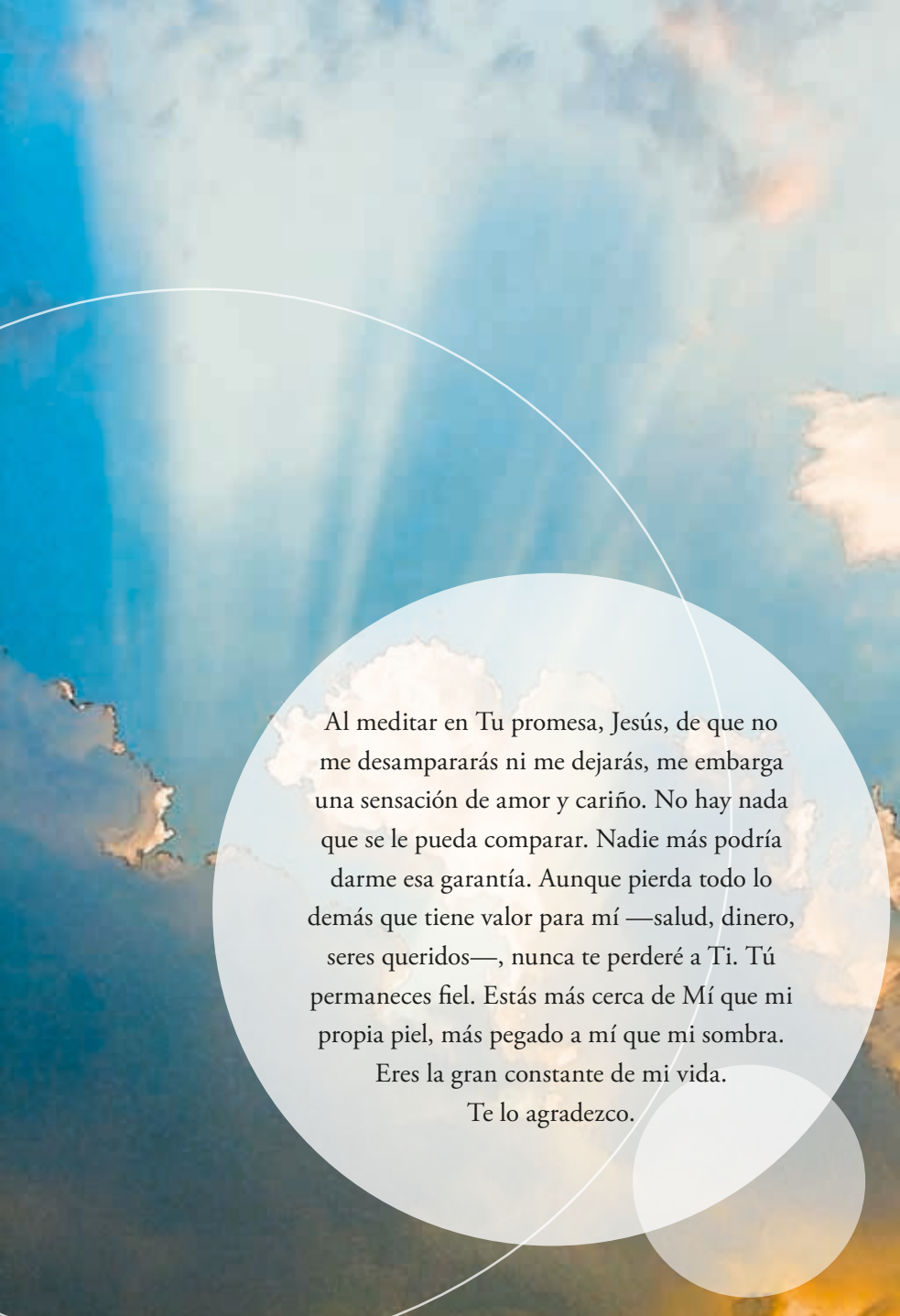
Toma uno de los papelitos y apunta en él algo por lo que estés agradecido. Arrúgalo para convertirlo en una bolita y ponlo en el vaso. Toma otro papelito, apunta en él algo más que te inspire gratitud, arrúgalo y échalo en el vaso. Haz lo mismo repetidas veces. Elige cosas bien concretas. Por ejemplo, éxitos que hayas logrado recientemente; tu familia y tu círculo de amistades; experiencias de las que has disfrutado; enfermedades de las que te hayas sanado; problemas que se resolvieron; comodidades materiales; aficiones que tengas, etc.

Llena el vaso hasta que rebose. Podrás entonces hacer tuyas las palabras de David, el gran salmista de la Biblia: «Mi copa está rebosando»¹. Te sorprenderá cuántas cosas puedes agradecer y lo reconfortante que es bendecir a Dios por ellas.

Abi May


Mi copa está rebosando
de dichas y beneficios.
A Dios agradezco tanto
porque me ha sido propicio.
Gabriel García V. ■

¹ Salmo 23:5



Al meditar en Tu promesa, Jesús, de que no me desampararás ni me dejarás, me embarga una sensación de amor y cariño. No hay nada que se le pueda comparar. Nadie más podría darme esa garantía. Aunque pierda todo lo demás que tiene valor para mí —salud, dinero, seres queridos—, nunca te perderé a Ti. Tú permaneces fiel. Estás más cerca de Mí que mi propia piel, más pegado a mí que mi sombra.

Eres la gran constante de mi vida.
Te lo agradezco.

A sunset over a beach with silhouettes of people standing in the water. The sky transitions from a deep blue at the top to a bright orange and yellow near the horizon. The ocean is dark blue with white foam from waves breaking on the shore. In the foreground, the silhouettes of several people are visible, standing in the shallow water. The text is overlaid on a large, semi-transparent white circle in the center of the image.

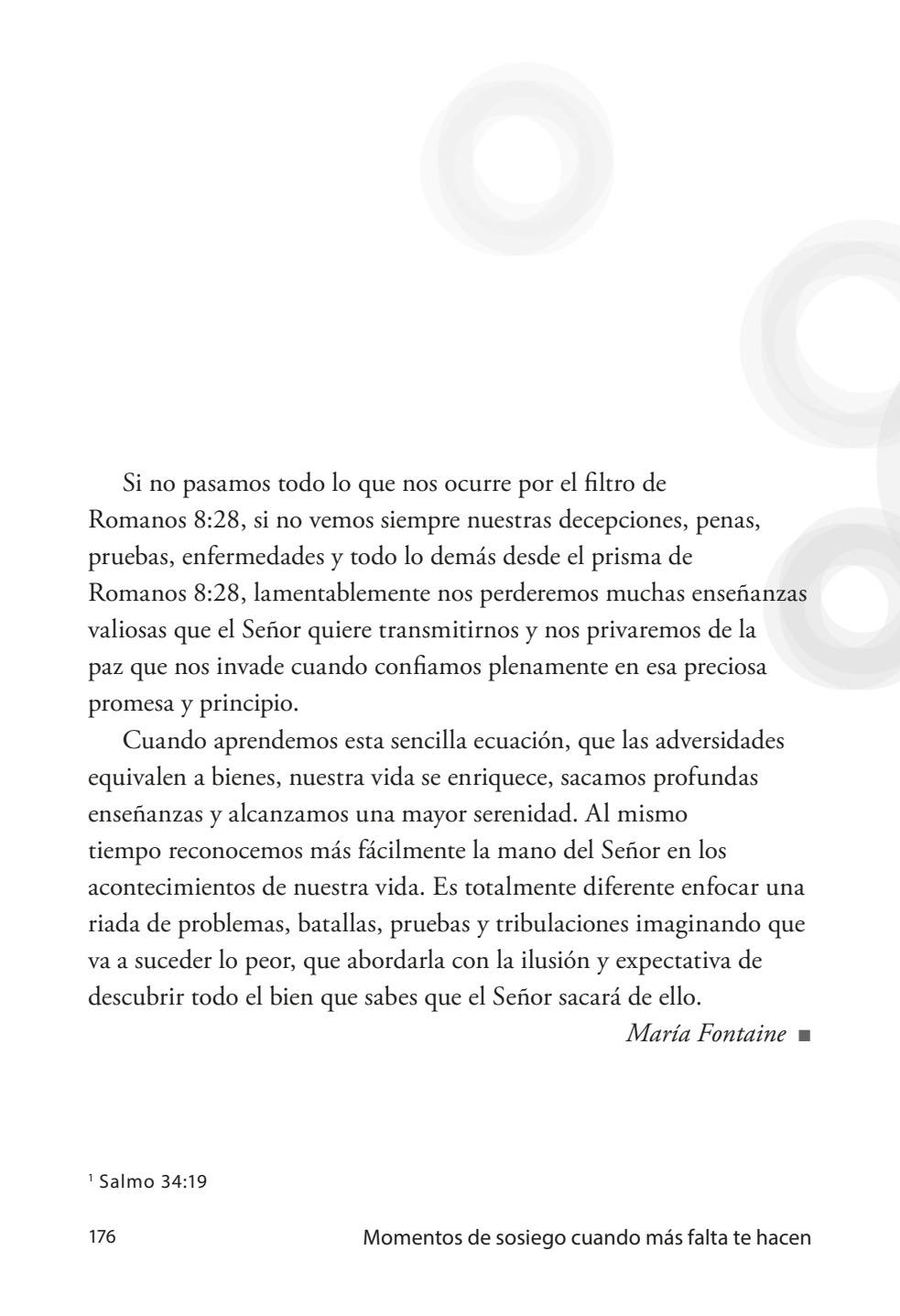
Si supiéramos —si de veras supiéramos—
cuánto nos ama Dios, nunca nos sentiríamos
faltos de cariño. Si supiéramos lo incondicional
que es Su amor, jamás nos sentiríamos
inseguros. Si supiéramos cuánto aprecia
nuestro amor por Él y por los demás,
descubriríamos plena satisfacción en la
expresión de ese amor. Si supiéramos lo que
ha dispuesto para nosotros, no miraríamos
con recelo el futuro. Si supiéramos cuánto nos
ama tal como somos, no envidiaríamos las
cualidades de los demás.

Keith Phillips

Males que traen bienes

Como «muchas son las aflicciones del justo»¹, ciertamente es un consuelo saber que «a los que aman a Dios, todas las cosas los ayudan a bien, esto es, a los que conforme a Su propósito son llamados» (Romanos 8:28). Más aún, para salir victoriosos de las numerosas pruebas, dificultades, batallas y tentaciones a las que nos enfrentamos, es imperativo que esa promesa de Romanos 8:28 llegue a ser un elemento fundamental de nuestra vida.

Ese principio debería estar tan arraigado en lo profundo de nuestro ser que nos resulte imposible olvidarlo o desestimarlos. Debería estar tan presente en nuestra conciencia, e incluso en nuestro subconsciente y nuestro enfoque de la vida, como la necesidad de orar, la importancia de la Palabra, la inevitabilidad de las pruebas y batallas y la certeza de que Dios nos ama.



Si no pasamos todo lo que nos ocurre por el filtro de Romanos 8:28, si no vemos siempre nuestras decepciones, penas, pruebas, enfermedades y todo lo demás desde el prisma de Romanos 8:28, lamentablemente nos perderemos muchas enseñanzas valiosas que el Señor quiere transmitirnos y nos privaremos de la paz que nos invade cuando confiamos plenamente en esa preciosa promesa y principio.

Cuando aprendemos esta sencilla ecuación, que las adversidades equivalen a bienes, nuestra vida se enriquece, sacamos profundas enseñanzas y alcanzamos una mayor serenidad. Al mismo tiempo reconocemos más fácilmente la mano del Señor en los acontecimientos de nuestra vida. Es totalmente diferente enfocar una riada de problemas, batallas, pruebas y tribulaciones imaginando que va a suceder lo peor, que abordarla con la ilusión y expectativa de descubrir todo el bien que sabes que el Señor sacará de ello.

María Fontaine ■

¹ Salmo 34:19

El santuario

POR NADA ESTÉN AFANOSOS; ANTES BIEN, EN TODO, MEDIANTE ORACIÓN Y SÚPLICA CON ACCIÓN DE GRACIAS, SEAN DADAS A CONOCER SUS PETICIONES DELANTE DE DIOS.

Y LA PAZ DE DIOS, QUE SOBREPASA TODO ENTENDIMIENTO, GUARDARÁ SUS CORAZONES Y SUS MENTES EN CRISTO JESÚS.

Filipenses 4:6,7 (NBLH)

Ve tu lucha y oigo tus pedidos de auxilio. Cuando te sientes completamente a solas, estoy a tu lado. Percibo tu angustia, y estoy esperando a que acudas a Mí en oración. Por eso, entra en Mi santuario, en ese lugar secreto que podemos compartir tú y Yo. Allí puedo disipar tu ansiedad, tu inquietud y tu confusión, puedo devolverte el sentido de propósito e infundirte fuerzas para continuar.

La vida puede ser una lucha, pero no tienes por qué combatir por tu cuenta. En muchas ocasiones te pongo cargas que se te hacen una montaña y te abaten el espíritu. Entonces te preguntas por qué te las habré puesto encima. No lo hago para reprenderte ni a modo de castigo, sino para ligarte más estrechamente a Mí. Nadie llegará a conocer tu corazón mejor que Yo, ni a amarte más que Yo.

Los problemas y obstáculos que permito en tu vida pueden depurarte o amargarte, según cómo los tomes. Cuando hayas encontrado la paz que solamente Yo puedo proporcionarte, podré valerme de ti como instrumento de Mi amor para consolar a otras personas.

Mensaje de Jesús recibido en oración ■

CAPÍTULO 8

Epílogo: Todo tiene su tiempo

MEDITACIÓN SOBRE ECLESIASTÉS 3:1-7

Todo tiene su tiempo, y todo lo que se quiere debajo del cielo tiene su hora.

Gracias, Dios mío, por las diversas etapas de mi vida. Cada una tiene su encanto.

«Este es el día que el Señor ha hecho; regocijémonos y alegrémonos en él» (Salmo 118:24, NBLH).

Tiempo de nacer y tiempo de morir...

Te doy gracias por el don de la vida y porque un día, impulsada por Tu amor, pasaré a una vida mejor en el más allá.

«En Tu mano están mis tiempos» (Salmo 31:15).

Tiempo de plantar y tiempo de arrancar lo plantado...

Gracias tanto por el éxito como por el fracaso. La experiencia es maestra exigente, pero fiel.

«Por el Señor son ordenados los pasos del hombre. Cuando caiga, no quedará derribado, porque el Señor sostiene su mano»
(Salmo 37:23,24, NBLH).

Tiempo de matar y tiempo de curar...

Gracias por las enfermedades y por las demás contrariedades que has permitido que me sucedan para llevarme a depender más de Ti. Gracias por darme las fuerzas para salir adelante.

«Para ustedes que temen Mi nombre, se levantará el sol de justicia con la salud en sus alas» (Malaquías 4:2, NBLH).

Tiempo de destruir y tiempo de edificar...

He conocido decepciones y pérdidas. Gracias por hacer que esas pérdidas despejaren el terreno para edificar cosas mejores.

«Sabemos que a los que aman a Dios, todas las cosas los ayudan a bien» (Romanos 8:28).

Tiempo de llorar y tiempo de reír...

Gracias por las épocas de tristeza y las de alegría, y por el sol, que se disfruta aún más después de una tormenta.

«Por la noche durará el lloro y a la mañana vendrá la alegría» (Salmo 30:5).

Tiempo de hacer duelo y tiempo de bailar...

Te doy gracias porque, a pesar de la tristeza que siento por la pérdida de algunos seres queridos, para mí es un consuelo saber que están en el Cielo y que un día volveremos a estar juntos.

«Has cambiado mi lamento en baile» (Salmo 30:11).

Tiempo de esparcir piedras y tiempo de juntarlas...

Gracias por los cambios y las innovaciones, que me recuerdan que la única constante en mi vida eres Tú.

«[Nada] nos podrá separar del amor de Dios, que es en Cristo Jesús, Señor nuestro» (Romanos 8:39).

Tiempo de abrazar y tiempo de abstenerse de abrazar...

Gracias por permitirme disfrutar de la compañía de mis amigos y mi familia. Gracias también por las temporadas de soledad, en que Tú me consuelas como nadie más sabe hacerlo.

«El eterno Dios es tu refugio y Sus brazos eternos son tu apoyo»
(Deuteronomio 33:27).

Tiempo de buscar y tiempo de perder...

Gracias por las épocas de escasez y por las de prosperidad. Ambas a su manera me han enseñado a valorar más lo que tengo.

«El Señor dio y el Señor quitó; bendito sea el nombre del Señor»
(Job 1:21, NBLH).

Tiempo de guardar y tiempo de tirar...

Ayúdame a desechar mi orgullo, mi egoísmo y otros pecados del alma. Sea lo que sea que me depare el futuro, ayúdame a aferrarme a lo más valioso: Tú, mi buen Señor, y Tu amor y verdad.

«El que comenzó en ustedes la buena obra, la perfeccionará»
(Filipenses 1:6, NBLH).

Tiempo de rasgar¹ y tiempo de coser...

Aun cuando me descarrío, Tú nunca me escatimas Tu amor. Tu misericordia y Tu perdón me motivan a mejorar.

«Si confesamos nuestros pecados, Él es fiel y justo para perdonar nuestros pecados y limpiarnos de toda maldad» (1 Juan 1:9).

Tiempo de callar y tiempo de hablar...

Gracias por estar siempre a mi lado para escuchar mis cuitas, ofrecerme soluciones y encaminarme bien. Ayúdame a tratar a los demás de la misma manera.

«¡Respóndeme cuando clamo, Dios, justicia mía! Cuando estaba en angustia, Tú me diste alivio. Ten misericordia de mí y oye mi oración» (Salmo 4:1).

Abi May ■

¹ En tiempos bíblicos, rasgarse las vestiduras era señal de dolor o de arrepentimiento.

Por último...

«NO SE TURBE SU CORAZÓN —NOS DICE JESÚS—; CREAN EN DIOS, CREAN TAMBIÉN EN MÍ»¹. «EN EL MUNDO TIENEN TRIBULACIÓN; PERO CONFÍEN, YO HE VENCIDO AL MUNDO»².

Él desea estar contigo en todo momento y acompañarte en toda contrariedad y en todo trance. Quiere guardarte del mal. Aun cuando te aceche el peligro, no tendrás motivo para temer o preocuparte.

Jesús será tu más íntimo y entrañable amigo. Podrás hablar con Él en cualquier sitio, en cualquier momento, y Él te responderá. Te hablará al alma y te guiará en medio de las tempestades de la vida.

Jesús, el Príncipe de Paz³, no solo te dará serenidad, sino que cuando esta vida llegue a su fin te llevará a Su reino celestial. Allí no habrá opresión, ni guerras, ni pobreza. No habrá lugar para el dolor ni las enfermedades. No habrá padecimientos, ni pesares, ni muerte. No habrá sino paz y abundancia para todos. El mal y las tinieblas no osan entrar allá.

Jesús te tiende la mano. ¿Aceptas Su amor?

Si aún no has aceptado el don de la vida eterna y el amor que Jesús te ofrece, hazlo ahora mismo mediante la siguiente oración:

Jesús, quiero recibir Tu regalo de amor y sentir Tu paz en mi interior. Te ruego que me perdones mis pecados, que entres en mi vida y seas mi Salvador. Amén. ■

¹ Juan 14:1 (NBLH)

² Juan 16:33 (NBLH)

³ Isaías 9:6





OTROS TÍTULOS DE LA COLECCIÓN:

Momentos de sosiego para papás y mamás

Momentos de sosiego para triunfadores

Momentos de sosiego para gente ocupada



SOBRE LA RECOPILADORA

Abi May es una educadora británica. Realizó estudios de postgrado en la Universidad de Staffordshire y está asociada al Institute for Learning. Es también escritora, y se ha especializado en antologías de carácter motivador. Otros libros suyos publicados por Aurora Production:

Tributo a la Navidad (2011)

Tributo al amor (2011)

Tributo a la madre (2011)

Tributo al padre (2011)





