

# Conéctate



CAMBIA TU MUNDO CAMBIANDO TU VIDA

## **ALIVIO DEL ESTRÉS**

Líbrate de las presiones que  
te agobian

## **DESPACITO Y BUENA LETRA**

Cómo lograr más sin agotarte

## **LA BATALLA DE ARMAGEDÓN**

Qué sucederá y cuándo

Disponemos de una amplia gama de libros, casetes, compactos y videos que alimentarán tu espíritu, te infundirán ánimo, ayudarán a tu familia y proporcionarán a tus hijos amenas experiencias educativas. Escribe a una de las direcciones que se indican a continuación o visítanos en: [www.conectate.org](http://www.conectate.org)

## México:

Conéctate  
Apartado 11  
Monterrey, N.L., 64000  
[conectate@conectate.org](mailto:conectate@conectate.org)  
(01-800) 714 47 90 (número gratuito)  
(52-81) 81 3427 28

## Chile:

Conéctate  
Casilla de correo 14.982  
Correo 21  
Santiago  
[conectatechile@mi-mail.cl](mailto:conectatechile@mi-mail.cl)  
(0) 94 69 70 45

## Colombia:

Conéctate  
Apartado Aéreo 85178  
Santafé de Bogotá, D.C.  
[conectate@andinet.com](mailto:conectate@andinet.com)

## Estados Unidos:

Activated Ministries  
P.O. Box 462805  
Escondido, CA 92046-2805  
[info@activatedministries.org](mailto:info@activatedministries.org)  
(1-877) 862 32 28 (número gratuito)

## Europa:

Activated Europe  
Bramingham Pk. Business Ctr.  
Enterprise Way  
Luton, Beds. LU3 4BU  
Inglaterra  
[activatedEurope@activated.org](mailto:activatedEurope@activated.org)  
(07801) 44 23 17

© 2004, Aurora Production AG.  
Es propiedad. Impreso en Tailandia.  
<http://es.auroraproduction.com>

A menos que se indique otra cosa, todas las frases textuales de las Escrituras que aparecen en *Conéctate* provienen de la versión Reina-Valera de la Biblia, © Sociedades Bíblicas Unidas, 1960.



DIRECTOR  
Gabriel Sarmiento

DISEÑO  
Giselle LeFavre

ILUSTRACIONES  
Doug Calder

PRODUCCIÓN  
Francisco López

AÑO 5, NÚMERO 6  
Junio de 2004

## A NUESTROS AMIGOS

En un episodio de la serie original de *Viaje a las estrellas*, que salió a la luz en 1968, la tripulación de la nave Enterprise se topa con una especie intergaláctica cuya vida transcurre a un ritmo mucho más vertiginoso que el de sus equivalentes humanos. Pero eso tiene un precio. «A ese paso se deterioran muy rápidamente —comenta el capitán Kirk—. Como si vivir aceleradamente los desgastara». Al parecer los creadores de aquella afamada serie de TV se proponían hacer una observación acerca del rumbo por el que nos lleva el creciente ritmo de nuestra vida moderna. Puede que su diagnóstico fuera más acertado de lo que se imaginaron.

La Organización Mundial de la Salud predijo hace poco que para el año 2020 la mitad de los 10 trastornos médicos más frecuentes en el mundo tendrá su origen en el estrés. Otro estudio reciente arrojó que el 54% de los habitantes del orbe se quejan de estrés en el trabajo. En el Japón, la era moderna ha acuñado dos palabras nuevas: *karoshi* y *karojisatsu*, que significan respectivamente *muerte por exceso de trabajo* y *suicidio por exceso de trabajo*.

El estrés es un problema muy real que nos afecta a todos en mayor o menor medida. Quizás el aspecto más preocupante es que se perpetúa: el solo hecho de ponernos a deliberar sobre cómo superarlo nos somete a más estrés.

Hay, sin embargo, una salida, una vía de escape segura y sencilla, tan sencilla que muchas personas la desestiman antes de probarla siquiera, y por ende continúan en su estado de agobio.

«Venid a Mí —dice Jesús—, y hallaréis descanso para vuestras almas; porque Mi yugo es fácil, y ligera Mi carga» (Mateo 11:28-30). Apenas unos momentos de quietud con Jesús pueden disipar la tensión, proporcionarte paz interior y colocar en su debida perspectiva las situaciones que ocasionan estrés. ¿Será posible que sea así de sencillo? Mientras no lo intentes, ¡nunca conocerás el alivio del que podrías gozar!

Gabriel Sarmiento

En nombre de *Conéctate*



## Alivio del estrés

CUANDO ALCANZAMOS A SENTIRNOS tranquilos y satisfechos, muchas veces nos gustaría poder colocar en la puerta el letrero de *No molestar*.

Lógicamente, no podemos evitar las interrupciones ni las situaciones estresantes; pero cuando se presentan, el Señor puede otorgarnos paz interior. «Tú guardarás en completa paz a aquel cuyo pensamiento en Ti persevera, porque en Ti ha confiado» (Isaías 26:3). Si acudimos a Dios, nos infunde paz. Si pasamos tiempo conversando con Él por medio de la oración, leyendo Sus Palabras o apenas pensando en Él, la Biblia dice que nos lo gratifica con serenidad de espíritu.

Otro pasaje bíblico reza: «Por nada estéis angustiados, sino sean conocidas vuestras peticiones delante de Dios en toda oración y ruego, con acción de gracias. Y la paz de Dios, que sobrepasa todo entendimiento, guardará vuestros corazones y vuestros pensamientos en Cristo Jesús» (Filipenses 4:6,7).

A veces nos parece imposible conservar la calma. Se nos hace difícil afrontar la vida. Sin embargo, Jesús es el Príncipe de Paz, y nos asegura: «La paz os dejo, Mi paz os doy; Yo no os la doy como el mundo la da. No se turbe vuestro corazón ni tenga miedo» (Juan 14:27). Así pues, cuando tengamos ganas de colocarnos en la frente un cartel de *No molestar*, recordemos que el Señor nos ofrece una paz muy particular: una paz eterna, profunda y tangible. Basta con que se la pidamos.

CUANDO LA VIDA TE PAREZCA una pequeña habitación sin ventanas, cuyas paredes te van encerrando cada vez más, puedes crear una ventana de escape mediante la Palabra de Dios.

Si la lees, si meditas en ella, si crees Mis promesas y las tomas como las promesas personales que son, abres una ventana a la dimensión espiritual, donde te aguardan cosas bellísimas. La calidez del sol de Mi amor disipa la tensión.

Al igual que una bocanada de aire fresco, la suave brisa de Mi Espíritu te despeja el pensamiento. Las diáfnas emanaciones de la verdad y los manantiales de sabiduría te refrescan la mente. Nuevas vistas se abren ante ti. Ves las cosas desde la perspectiva celestial y te apasionas ante las nuevas posibilidades y retos que se te presentan. Se renuevan tu fe y tu inspiración. La sensación de sofoco se desvanece para dar lugar al júbilo y a las ganas de vivir. «Las Palabras que Yo os hablo son espíritu y son vida» (Juan 6:63).

Cuando sientas agobio, acuérdate de acudir a Mis Palabras, y verás el efecto liberador que tienen en ti (Juan 8:31,32).

CHLOE WEST

JESÚS

# Reposo

PUEDE REFRESCARNOS EL ALMA,  
ACLARARNOS LOS PENSAMIENTOS  
Y LIBRARNOS DEL ESTRÉS.

«¡QUÉ PRESIÓN TAN TREMENDA! ¡No aguanto más! ¡Es insoportable!» La gente habla de la tensión a la que está sometida, la cual se le refleja en el rostro. Vivimos atrapados en la vorágine del tiempo. Nos movemos a una velocidad vertiginosa y a un incesante ritmo, que nos afecta física, mental y espiritualmente.

Hoy intenté pasar unos momentos a solas y en silencio. Advertí hasta qué punto la inquietud, el estrés y las tensiones habían hecho presa de mí. Pero sé dónde puedo hallar reposo y sosiego. La definición de *reposo*, según el diccionario, es: «Quietud, falta de actividad». A su vez, el verbo *reposar* significa: «Permanecer en quietud y en paz». Eso suena muy bonito. Pero más de uno se preguntará cómo se alcanza ese estado. ¿Cómo encuentra uno

ese reposo si siempre vive aprisa y corriendo?

Cuando paso unos momentos a solas, en presencia de Dios, cuando leo y estudio Su Palabra, cuando examino mi corazón y dedico tiempo a la oración, recupero la paz que Jesús promete, el grato descanso que únicamente Dios puede dar. Ese es el remedio que alivia del todo el estrés que agobia nuestro espíritu y el bálsamo que despeja la inquietud del alma y las tensiones que nos aquejan físicamente.

Mucha gente hoy en día se ve obligada a tomar tranquilizantes para aliviar el estrés causado por el trajín de la vida moderna. Hace poco leí una anécdota sobre un señor que llegó a su casa apresuradísimo. Venía del trabajo y le comentó a su mujer: «¡Es increíble todo lo que pasó hoy en la oficina! Dame uno de esos tranquilizantes. Estoy bajo tanta presión y tanto estrés que no aguanto más». La esposa le dio la pastilla, y en ese momento lo llamaron



por teléfono para que volviera a la oficina porque un cliente importante quería hacer un pedido grande. El hombre preguntó a su mujer: «¿Dónde están las otras píldoras, las estimulantes? ¡Necesito una!» Hay quienes toman estimulantes para rendir más y luego calmantes para tranquilizarse.

Son tantas las presiones que algunos no tienen más remedio. Sin embargo, los cristianos disponemos de otros recursos. Podemos dedicar ratos a la meditación y así, en la presencia de Dios, aminorar el frenesí de la vida moderna. Tenemos que hacer la parte que nos corresponde para buscar al Señor en silencio. Veamos algunos versículos que corroboran este principio:

«Moisés les respondió: “Esperad y oiré lo que ordena el Señor acerca de vosotros”» (Números 9:8). Tuvo que pedir a los israelitas que aguardaran para poder oír lo que el Señor les quería decir.

1 Samuel 9:27: «Dijo [el profeta] Samuel [al rey] Saúl: “Di al criado que se adelante [...] mas espera tú un poco para que te declare la Palabra de Dios”».

Cuando ofrezco asesoramiento y oración, a veces resulta difícil conseguir que una persona haga una pausa suficiente para escuchar la Palabra de Dios. En 1 Samuel 12:7 tenemos

un ejemplo magnífico de eso. En ese pasaje el profeta exhorta al pueblo: «Ahora, pues, aguardad, y discutiré con vosotros delante del Señor».

Job 37:14: «Detente, y considera las maravillas de Dios».

El rey David habló de meditar y comulgar con Dios de noche: «Meditad en vuestro corazón estando en vuestra cama, y callad» (Salmo 4:4). Amén de todo ello, Dios dice: «Estad quietos y conoced que Yo soy Dios» (Salmo 46:10).

Si buscamos a Dios en el silencio y leemos Su Palabra, puede refrescarnos el alma, aclararnos los pensamientos y librarnos del estrés. Algunos consideran una pérdida de tiempo hacer una pausa para meditar o detenerse a orar. Sin

embargo, millones de personas de todas las épocas han descubierto que solo en presencia de Dios encuentran descanso, paz y alivio de las presiones de la vida.

La oración hace posible que nos beneficiemos del poder de Dios, el cual disipa el estrés de la vida. Reflexiona en lo que te digo. La Palabra de Dios nos enseña que los que creen descansan en el Señor. «Los que hemos creído entramos en el reposo» (Hebreos 4:3). Y a continuación dice: «Queda un reposo para el pueblo de Dios» (Hebreos 4:9). No hace falta esperar a llegar al Cielo para gozar de ese reposo. Puedes contar con él ahora mismo. Que Dios te bendiga y te conduzca a Su remanso de perfecta paz. •

## LO QUE NECESITO

ME HABÍA COMPROMETIDO A HACERME CARGO DE MARCIA los domingos por la mañana. Cierta mañana, la niña, que tenía cuatro años, agotó en los primeros siete minutos mi bolsa llena de libros de colorear y rompecabezas. Ni los caramelos retuvieron su atención por más de treinta segundos.

Colocando entre mis manos su rostro encantador, la miré a los ojos y le pregunté en voz baja:

—¿Qué te hace falta hoy para estar contenta?

Devolviéndome la mirada, respondió bajito:

—¡Sentarme en tus piernas!

La abracé y se acurrucó apoyando su aterciopelada mejilla contra la piel de mi cuello. Apenas si se movió de esa posición en una hora.

Recuerdo ocasiones en que, aun siendo adulta, me he comportado como Marcia. Me sentía inquieta e insatisfecha, y nada me complacía. Espero que la próxima vez sea tan inteligente como ella y exponga mis necesidades con igual franqueza. En cuanto me refugio en el regazo de Jesús, se disipa mi inquietud.

ANÓNIMO

# AMORTIGUADORES

«¡UY, LA ZANJA!» Iba en el auto hacia casa y, como había hecho a diario durante meses, tuve que conducir muy lentamente al pasar sobre una zanja para evitar una sacudida enorme.

Al coche le hacía falta una revisión, así que lo llevé al mecánico. Cuando éste se sentó al volante para entrar el auto al taller, me felicité por haberme acordado de llevarlo a que lo revisaran. Sin embargo, ni bien avanzó unos metros, el mecánico clavó los frenos y, mirándome con expresión de sorpresa, me preguntó: «¿Cómo puede andar con el auto en este estado? ¡Los amortiguadores están destrozados!»

Mi primera reacción ante aquel diagnóstico brutal fue poner en duda los móviles del mecánico. ¿Cómo podía estar tan seguro con tal prontitud? Dado que el vehículo tenía ya 10 años y mi experiencia con ese mecánico no me daba motivos para desconfiar de él, le pedí que revisara

los amortiguadores y que los cambiara si fuera necesario, lo cual hizo.

«¡Uy, la zanja!» Estaba llevando a casa el auto que acababa de reparar el mecánico. Iba ensimismado pensando en otra cosa y no me acordé de aminorar la velocidad hasta que ya era tarde. Me armé de valor para enfrentar el inevitable impacto: el de la rabadi-lla contra el suelo y el de la carrocería contra las ruedas. Pero sucedió lo inesperado: casi ni sentí el bache. ¡El mecánico tenía razón! Estaba tan acostumbrado a conducir sin amortiguadores que se me había olvidado lo útiles que son.

Cuando no se conduce sino por buenos caminos, los amortiguadores casi no hacen falta; pero cuando el camino se vuelve difícil o uno se topa con un bache profundo o una zanja, ya es otro cantar. Y la vida es muy parecida. Gracias a Dios, el camino en general es bastante plano. Pero ¿qué pasa cuando perdemos a un

ser querido? ¿O cuando sufrimos un revés en los negocios? ¿O cuando nos hacemos una lesión? ¿O si se produce una falla eléctrica en el momento en que estamos en el ascensor y nos quedamos ahí por horas? ¿O si nos sorprende un terremoto o una catástrofe de otra índole? ¿Qué clase de *amortiguadores* nos ayudarán a salir adelante, sanos y salvos, a pesar de incidentes como éstos?

Preguntémoselo al Hombre que recorrió el sinuoso y difícil camino del Calvario y dio la vida por todos nosotros. Él debe de saberlo. Y de hecho, lo sabe. Dijo: «Venid a Mí, todos los que estáis trabajados y cargados y Yo os haré descansar» (Mateo 11:28). «Estas cosas os he hablado para que en Mí tengáis paz. En el mundo tendréis aflicción; pero confiad, Yo he vencido al mundo» (Juan 16:33).

Tantas personas conducen por la vida sin amortiguadores, preocupándose de evitar todos los baches y zanjas que

«Tú guardarás en completa paz a aquel cuyo pensamiento en Ti persevera; porque en Ti ha confiado» (Isaías 26:3).

MATTHEW NANTES

pudieran darles una sacudida. Tratan de manejar por los caminos menos accidentados, pues saben que no están preparadas para baches repentinos. No tienen la paz que Jesús ofrece, es decir, *amortiguadores* en su vehículo terrenal. Tal vez ni se dan cuenta de que necesitan suspensión; tal vez ni son conscientes de cuánto desgaste se ahorrarían si contaran con un buen dispositivo para suavizar los golpes.

Hay baches en el camino de la vida. Es inevitable. Pero si las manos amorosas de Jesús nos sostienen, casi ni los notamos. Podemos relajarnos y disfrutar del paseo, y llegar sanos y salvos a nuestro destino.

Pon tu vida en las manos de Dios y notarás la diferencia.

MATTHEW NANTES ES VOLUNTARIO DE LA FAMILIA EN GRECIA. •

**ESTABA TAN**

**ACOSTUM-**

**BRADO A**

**CONducIR**

**SIN AMORTI-**

**GUADORES**

**QUE SE**

**ME HABÍA**

**OLVIDADO LO**

**ÚTILES QUE**

**SON.**



### ORACIÓN PARA HOY

Jesús, cuando me siento débil, me invade la fatiga o estoy de mal humor, Tú acudes enseguida para envolverme en Tus brazos, consolarme y asegurarme que todo se arreglará. Te inclinas a mí, me calmas los nervios, disipas mis preocupaciones y temores y alejas la confusión que me abrumba.

Te agradezco que me bendigas de tal forma. Es estupendo contar con Tu paz. Gracias por librarme de las preocupaciones de la vida. Gracias por la paz que sobrepasa todo entendimiento.

Te agradezco que no tenga que tomar pastillas para hallar sosiego en medio de mi apretado horario. Me basta con tomarte a Ti. Te doy gracias que no tenga más que sentarme unos momentos a Tu lado y hallar alivio en Tus caricias, que me dan fuerzas para seguir adelante en los días febriles.

Gracias, espléndido y magnífico Jesús, por Tus amorosos abrazos, que hacen que se desvanezcan las montañas de obstáculos y problemas. Gracias también porque, aun cuando me siento bien, Tú haces que me sienta mejor. ¡Te amo!

oruga

# A través de los caballeros



MARIE CLAIRE

UNA SEMANA ANTES que mi hijo Tristán cumpliera cuatro años, estuve una tarde conversando con él. Hablamos de lo mucho que ha crecido y aprendido, de lo orgullosa que estoy de los progresos que ha hecho. Luego pasamos a hablar de su cumpleaños y de lo que quería hacer para celebrarlo. Fiel a mi tradición, le dejé escoger qué clase de torta quería.

El año anterior había escogido una torta en forma de oruga de colores brillantes, pues en esa época le llamaban mucho la atención los insectos. Eso no fue muy difícil: bastó con hacer una fila de trozos de torta en forma de media luna con una cobertura de vivos colores. Esperaba que este año escogiera algo igual de sencillo. Mas cuál no sería mi desazón cuando, después de hojear un libro con ideas novedosas para tortas infantiles, escogió una denominada «Caballeros en su castillo».

Me fijé en el dibujo que había en la página —uno muy detallado— y leí toda la explicación.

Desde un principio me pareció que me estaba embarcando en una empresa que decididamente me quedaba grande. Él, no obstante, estaba resuelto a celebrar su día con aquella torta, con castillo, caballeros y demás. Elevé una breve oración pidiendo al Señor que me ayudara y me diera las dotes que no poseo para que saliera bien y Tristán quedara feliz.

Su cumpleaños llegó más rápido de lo esperado. Después de terminar mi trabajo esa mañana, me puse a preparar la torta. Con el libro en la mano, traté de seguir las instrucciones lo mejor posible, pero no tardé en descubrir por qué en el caso de esa torta aparecía un dibujo y no una fotografía. Había que sortear una gran brecha para convertir el concepto en un producto acabado, y yo estaba perdida y ofuscada. La torta me quedó inclinada, el baño decorativo no se adhería muy bien, y los torreones no eran de la misma altura ni del mismo diámetro. No pude encontrar caballeros de juguete, por lo que me conformé con una figurita de Lego en un caballito.

Entonces empecé a sentirme presionada y desanimada. «Pobre Tristán —pensé—, ¡cómo se va a decepcionar! Está muy ilusionado con esa torta y lleva toda la semana hablando de ella. Vaya desastre de torta le va a tocar. Las cosas nunca salen como yo quiero. Tristán se llevará un chasco cuando vea lo que ha hecho su mamá con la torta de sus sueños».

Por fin terminé la bendita torta y le puse todos los toques finales: los banderines, el reborde de piedras en la parte superior de la muralla —galletitas que se caían todo el tiempo—, la hierba (coco rallado con colorante, que salió de un color verde musgo oscuro) y demás. Había terminado, pero tenía ganas de llorar.

Limpié lo que había ensuciado y decidí que era mejor que mi hijo viera la torta antes del cumpleaños. Convenía prepararlo para la vergüenza que sentiría en la fiesta. Cuando entró en la habitación, estudié su expresión con detenimiento para ver cómo podía manejar la situación y qué podía decirle para alegrarlo y evitar que reac-



# Ojos de un niño Llenos en su castillo



cionara mal.

Tristán abrió los ojos como platos, y vi que su rostro se iluminaba con una gran sonrisa.

—¡Uy, mamá! ¡Genial! —exclamó—. ¡Es justo lo que quería!

Casi me echo a llorar cuando se acercó a la torta para inspeccionar cada parte y me dijo que estaba tal como la quería. Luego corrió hacia mí, me abrazó y me dio las gracias. Se llevó la mano a la boca como para decirme un secreto, y yo me agaché para que me hablara al oído.

—¡Te quiero! —me dijo, y fue corriendo a contar a sus amigos lo que acababa de ver.

Después que salió, me senté un rato y me puse a pensar en lo que acababa de experimentar. En esos pocos minutos había aprendido algo que a veces le lleva a uno toda una vida. ¿En cuántas ocasiones el Señor había hecho que algo en mi vida resultara un poquito diferente de como yo lo había imaginado? ¿Cuántas veces me había encontrado con que mi sueño quedaba deformado, incompleto o ligeramente

torcido?  
¿Cuántas veces se lo había echado en

cara a Dios y no había aceptado o apreciado del todo lo que había hecho por mí?

¡Ojalá aprenda a ver la vida a través de los ojos de un niño, llenos de fe, de esperanza, de amor y de optimismo! Que en vez de tomar nota de las imperfecciones, vea únicamente lo bueno y lo maravilloso que es todo. Me quedé sumida en ese momento mágico todo lo que pude, absorbiendo la escena de la torta deformada, pidiendo al Señor que me perdonara por mi actitud negativa y que me ayudara a ver las cosas desde la perspectiva en que mi hijo había visto aquella torta.

Entonces sucedió algo curioso. Mientras miraba la torta, empecé a verla como una caricatura y me empezó a gustar. Y lo mejor y más importante de todo era que le gustaba a Tristán. Al fin y al cabo, era su cumpleaños. •



QUE VEA ÚNICAMENTE

que vea  
LO BUENO Y LO

MARAVILLOSO QUE ES TODO.  
lo bueno

# Despacio y buena letra

«EN QUIETUD Y EN CONFIANZA será vuestra fortaleza» (Isaías 30:15). La Biblia no promueve en modo alguno la prisa. El único versículo que recuerdo en favor de apresurarse es: «La orden del rey era apremiante» (1 Samuel 21:8). En contraste con ese pasaje, yo diría que habrá cien que recomiendan ir despacio, aunque sea con otras palabras. Incluso se nos aconseja que tomemos las cosas con calma.

Jesús dijo: «Venid a Mí todos los que estáis trabajados y cargados, y Yo os haré descansar. Aprended de Mí, que soy manso y humilde de corazón, y hallaréis descanso para vuestras almas. Porque Mi yugo es fácil, y ligera Mi carga» (Mateo 11:28-30). Cuando uno tiene que aguantar mucha presión o tensión, una carga muy pesada o un yugo muy difícil, la culpa no es de Dios. Es de uno mismo o de otra persona.

Tal vez sea ese el propósito por el que Dios creó a las mulas y los burros, para ilustrar el ritmo al que debemos vivir. Son trabajadores, puede que sean lentos pero tienen más aguante y pueden llevar cargas más pesadas que los caballos. Son las bestias de carga de los parajes difíciles. Son capaces de sortear sendas en las que un caballo se mataría y llevar cargas imposibles para un caballo, sobre todo para un caballo de carreras.

Los caballos de carreras son capaces de galopar a toda marcha alrededor de la pista

unas pocas veces, y ahí se acaba la cosa. Son muy nerviosos e inquietos, pero no son bestias de carga. No soportan trabajos pesados y abultados fardos. En cambio, las mulas y los burros de carga sí. Además, ¡son lo más terco que hay! No se los puede apurar. Hay que ir a su ritmo, lentamente. Avanzan despacio, pero a la larga cumplen con la tarea y llegan a destino. Se asemejan a la fábula de la tortuga y la liebre: aunque la tortuga era lenta, al final llegó a la meta.

Puedes optar por la intensidad y la velocidad si quieres; yo me quedo con el camino lento y seguro. Puedes tomar la vía de alta velocidad y llegar primero si quieres —eso si llegas—; yo optaré por el carril lento y seguro. Por mucho que tarde, estoy decidido a llegar entero.

He perdido la cuenta de las veces en que les he dicho a los conductores de taxi: «Quien de prisa vive, de prisa muere. Vaya más despacio y vivirá más tiempo». Y es cierto. Los médicos y los expertos en salud afirman que el estrés está matando a la gente y que muchas de las enfermedades de hoy en día son producto de la presión y las tensiones, o bien de malas dietas. La tensión nerviosa y las prisas matan a la gente causándole trastornos cardíacos, neurológicos y alta presión arterial.

¡Que Dios nos ayude a ir más despacio! No se trata de perder el tiempo, pero sí de confiar en el Señor en vez de andar tan impacientes y con tantas prisas. La paciencia es sinónimo de lentitud, de avanzar a un ritmo constante, de hacer nuestra labor con perseverancia y sin perder el tiempo, sin preocuparse ni ponerse frenético. La impaciencia, en cambio, va asociada a la precipitación, el ajetreo, la velocidad, la prisa, la presión, la tensión. Mientras que la paciencia es señal de fe, la impaciencia denota falta de ella. Pone de manifiesto que nos parece que no vamos a terminar la tarea si no la hacemos de prisa, si no apretamos el paso y redoblamos la marcha.

En cambio, si tenemos fe en que Jesús se va a encargar del asunto de algún modo, podemos darnos el lujo de ser pacientes, de ir despacio y hacer las cosas bien. •

# LECTURAS ENRIQUECEDORAS

## REPOSO EN EL SEÑOR

**El Señor promete  
reposo a Su pueblo.**

Éxodo 33:14  
1 Reyes 8:56a  
Hebreos 4:9

**Reposar en el Señor  
nos proporciona una  
sensación de sereni-  
dad total, descanso  
corporal, paz interior,  
contentamiento y  
bienestar espiritual.**

Salmo 23:2,3a  
Salmo 55:18a  
Salmo 116:7  
Isaías 28:12a

**Hay una condición para  
gozar del reposo que  
el Señor nos promete:  
«Venid a Mí».**

Mateo 11:28-30  
Hebreos 4:11a

**No podemos hacer la  
obra del Maestro sin las  
fuerzas que Él nos da.**

2 Crónicas 20:12b  
Salmo 20:7  
Salmo 84:5a  
Salmo 127:1a  
2 Corintios 3:4,5  
Isaías 40:29,31

**Para obtener fuerzas  
del Maestro es impera-  
tivo dedicarle tiempo.**

2 Corintios 4:16  
Salmo 105:4

Salmo 138:3  
Isaías 30:7b  
Isaías 30:15a  
Isaías 41:1a

**Reposar en el Señor  
significa encomendarle  
nuestras inquietudes y  
preocupaciones.**

Salmo 55:22  
1 Pedro 5:7  
Hebreos 4:10

**Reposar en el Señor  
significa hacer pausas  
para meditar en Él y en  
Sus portentos.**

Génesis 24:63a  
Job 37:14b  
Salmo 104:34  
Salmo 143:5  
1 Tesalonicenses 4:11a

**Reposar en el Señor  
implica humillarnos  
delante de Él.**

Salmo 46:10  
Isaías 57:15  
Miqueas 6:8

**Tómate tiempo para  
santificarte, para  
entregarte enteramente  
al Señor.**

Lucas 10:38-42  
Salmo 27:4  
Salmo 84:10a  
Proverbios 8:17  
Juan 14:21b  
Juan 16:27a  
Santiago 4:8a

# La Batalla de Armagedón.



## DÓNDE ENCAJA EN LOS ACONTECIMIENTOS DEL FIN

SEGÚN DICE LA BIBLIA, la lucha entre las fuerzas del bien y las del mal tendrá su momento culminante en una conflagración que se conoce como la Batalla de Armagedón. Algunos especulan que se tratará de una guerra nuclear.

La palabra Armagedón proviene del hebreo *har megiddon*, «monte o altura de Meguido», en referencia a una elevación situada en el norte de Israel, al oriente de Haifa. En los mapas modernos, la zona en que se encuentra figura como valle de Jezreel o llanura de Esdraelón.

Pero antes surgirá un imperio global conducido por un déspota poseído por el Diablo, al que se conoce como el Anticristo, el cual impondrá su dominio sobre gran parte del mundo (Daniel 8:23-25; 11:21-24). Al cabo de tres años y

medio —de los siete que durará su régimen—, este personaje se declarará Dios y exigirá que todo el mundo lo adore (2 Tesalonicenses 2:3,4). Su principal ministro —a quien el libro del Apocalipsis llama el Falso Profeta— creará una imagen del Anticristo que la Biblia denomina «la abominación desoladora», la cual «hablará y hará matar a todo el que no la adore» (Apocalipsis 13:15). Además, impondrá un sistema económico basado en la «marca de

la Bestia», bajo el cual nadie podrá comprar ni vender a menos que haya recibido una marca en la frente o en la mano derecha (Apocalipsis 13:16,17).

Eso dará lugar a tres años y medio de «gran tribulación, cual no la ha habido desde el principio del mundo, ni la habrá» (Mateo 24:15-21). Pese a todo, algunas naciones se rebelarán y combatirán al régimen del Anticristo. Se negarán a postrarse ante su satánico dirigente y a aceptar su marca (Daniel 11:40-44).



Inmediatamente después de ese segundo periodo de tres años y medio, Jesucristo retornará «en las nubes del Cielo con poder y gran gloria» (Mateo 24:29-31) para rescatar y resucitar a quienes lo aman. Los Suyos se elevarán entonces de la Tierra dotados de cuerpos gloriosos y de extraordinarios poderes, para reunirse con Jesús en el Cielo y asistir a una grandiosa celebración triunfal, la «cena de las bodas del Cordero» (1 Corintios 15:51,52; 1 Tesalonicenses 4:16,17; Apocalipsis 19:7-9).

Entre tanto, las perversas fuerzas del Anticristo sufrirán un infierno en la Tierra, pues Dios propinará castigos a quienes hayan perseguido cruelmente a Su pueblo y causado graves daños a otras personas (Apocalipsis 16:1-11). Pese a sufrir la justicia divina, lejos de arrepentirse y volverse a Dios, los malvados del mundo lo maldecirán aún más (Apocalipsis 16:8-11).

Los ejércitos del Anticristo se reunirán en el valle de Jezreel, en las inmediaciones de la colina de Meguido —Armagedón—, para luchar contra las fuerzas de las naciones que se

le opongan (Apocalipsis 16:12-16). La batalla se extenderá desde Meguido hasta las mismísimas puertas de Jerusalén (Joel 3:10-14; Zacarías 14:1-5).

En ese momento, el Señor y Sus santos resucitados de todos los tiempos descenderán volando en briosos corceles celestiales blancos para arrasar con las fuerzas del Anticristo y rescatar a los ejércitos que les hagan frente (Apocalipsis 16:12-16; 19:11-21; Zacarías 14:1-5; Ezequiel 39:17-22). La matanza será tan espantosa que apenas en Israel tardarán siete meses en enterrar a los muertos y siete años en retirar todos los restos del armamento empleado en la batalla (Ezequiel 39:9-16).

Al término de la Batalla de Armagedón, el Anticristo y el Falso Profeta serán capturados y arrojados directamente al lago de fuego —el Infierno— (Apocalipsis 19:20; Daniel 7:11). Satanás —que habrá poseído al Anticristo— será encarcelado en el «abismo durante mil años» (Apocalipsis 20:1-3).

El Señor y Sus santos resucitados —los salvos de todas las épocas— se unirán a los supervivientes del Armagedón para

reconstruir un mundo nuevo y mejor y establecer en la Tierra el reino de Dios (Daniel 7:18,27; 12:11,12; Apocalipsis 2:26; 20:4,6). En ese momento por fin, bajo el reinado supremo de Cristo, se pondrá coto a todas las guerras, y el mundo será gobernado con justicia, libertad, paz, abundancia y felicidad para todos. Jesús «juzgará entre las naciones, y reprenderá a muchos pueblos; y volverán sus espadas en rejas de arado, y sus lanzas en hoces; no alzará espada nación contra nación, ni se adiestrarán más para la guerra» (Isaías 2:4). ¡Por fin un desarme global!

Este período durará 1.000 años, por lo cual se denomina el Milenio. Se eliminará de la Tierra la maldición que le sobrevino cuando el hombre incurrió en pecado, y será restituida al estado original en que se encontraba en la época del Edén. «Morará el lobo con el cordero, y el leopardo con el cabrito se acostará; y un niño los pastoreará» (Isaías 11:6,7).

¿Estás listo para estos acontecimientos que se avecinan? Si no, prepárate ya aceptando a Cristo en tu corazón y estudiando Su Palabra. •

*El Señor y Sus santos resucitados de todos los tiempos descenderán volando en briosos corceles celestiales blancos.*



## RESPUESTAS A TUS INTERROGANTES

# *Cristianos con menos estrés*



**Estoy sometido a muchas presiones laborales y también domésticas. Me siento obligado a tener éxito, a poner el pan en la mesa para mi familia y a ser un buen padre y esposo. Recibo presiones de todos lados. ¡En muchos casos simplemente no sé cómo sobrellevarlas! ¿Qué puedo hacer?**

El estrés se está convirtiendo en un aspecto casi ineludible de la vida moderna. Decimos *casi* porque sí se puede hacer algo para evitar sufrir presiones indebidas o vivir en un estado de estrés constante. Si bien algunos de los consejos que se exponen a continuación se aplican a todo el mundo —hacer ejercicio o comer alimentos nutritivos, por ejemplo—, otros confieren cierta ventaja a los cristianos, pues de forma muy especial y personal incorporan a Jesús en la ecuación.

Jesús es el consejero, entrenador, administrador, intercesor, secretario ejecutivo, preparador físico, confidente y mejor amigo del cristiano. En resumidas cuentas, es todo lo que este necesita para hacer frente al estrés, que ha llegado a ser parte integral de la vida moderna, y salir airoso de la contienda.



## Consejos para reducir el estrés

Ora. Que los ratos tranquilos con Jesús se conviertan en un hábito cotidiano.

Vete a la cama a tiempo; duerme lo necesario.

Levántate a tiempo para que puedas dar comienzo al día sin prisas y arrebatos.

Rechaza aquellas actividades para las que simplemente no tienes tiempo. De lo contrario se tornan gravosas para tu salud mental.

Delega ciertas tareas en otras personas capaces de hacerlas.

Simplifica tu vida, y no te recargues.

Date tiempo extra para lo que tengas que hacer y para trasladarte de un lugar a otro.

Disciplínate. Siempre que sea posible es mejor programar a largo plazo los cambios profundos y las iniciativas de envergadura. Evita tratar de encarar varios emprendimientos difíciles al mismo tiempo.

Llévate algo de la Palabra de Dios para leer cuando tengas que esperar.

No vivas preocupado por el mañana.



Distingue lo que te preocupa de lo que requiere tu atención. Si determinada situación exige legítimamente que te ocupes de ella, averigua qué quiere Dios que hagas al respecto. Si te preocupa una situación por la que no puedes ni debes hacer nada, encomiéndala a Dios.

Haz bastante ejercicio.

Organízate de tal forma que todo tenga un lugar asignado.

Concéntrate en las cosas en que tienes injerencia directa —tú mismo y tus hábitos—, en lugar de preocuparte por las que escapan total o parcialmente a tu control.

Vive con arreglo a tu presupuesto; no compres nada a crédito a menos que no tengas más remedio.

Emplea el tiempo que viajas en el auto para escuchar cintas o discos compactos basados en la Biblia, los cuales pueden ayudarte a optimizar tu calidad de vida.

Sé amable con los que no lo son. (Es probable que sean ellos quienes más necesiten gestos de cortesía.)

Agradécele a Dios todo lo que venga, pues no te enviará nada que tú y Él no puedan sobrellevar juntos.

Toma medidas de contingencia: Lleva en la billetera una copia de la llave del auto. Esconde en el jardín una copia de la llave de la casa. Ten a mano algunas estampillas postales y pilas de repuesto para la linterna, etc.

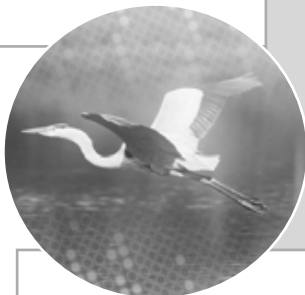
Prepárate una carpetita con lecturas inspirativas o con tus versículos preferidos.

Ríete.

Conéctate AÑO 5, NÚMERO 6

## DONDE LOS PROBLEMAS NO TE HACEN MELLA

Los tripulantes de los submarinos afirman que las tempestades no llegan a mucha profundidad en el mar. Por muy altas que sean las olas en la superficie, treinta metros más abajo reina una calma total. La quietud que hay en el fondo del mar no es afectada por ninguna tormenta superficial. En nuestro caso también puede ser así: es posible gozar de una serenidad y una paz interior que no se vean perturbadas por los temporales del mundo. Nuestra paz es Jesús (Efesios 2:14).



Recuerda que en muchos casos el puente más corto entre la desesperación y la esperanza consiste en un sonoro «¡Gracias, Jesús!»

Tómate en serio el trabajo, pero no te consideres excesivamente importante.

Sigue una buena alimentación.

¿Tienes alguna dificultad? Habla de ella con Dios enseguida. Procura resolver los problemas pequeños en el momento en que surjan. No esperes a la hora de ir a la cama para ponerte a orar y buscar soluciones.

Cultiva el hábito de perdonar. (La mayoría de la gente no hace las cosas mal a propósito, sino que procura obrar bien.)

Cada noche, antes de acostarte, piensa en un suceso del día por el que te sientas agradecido.

No te cargues con tareas nuevas hasta que hayas despachado asuntos pendientes que tienen prioridad.

Aminora la marcha.

Recuerda que no eres el gerente general del universo.

Si aún no has conocido al Príncipe de Paz —Jesús— ni recibido Su perdón y el don de la vida eterna que Él te ofrece, hazlo ahora rezando la siguiente plegaria:

Te agradezco, Jesús, que me hayas redimido pagando por mis errores y mis faltas. Te ruego que entres en mi corazón, me perdones y me concedas el regalo de la vida eterna. Amén.

*Para recobrar*  
**EL CONTROL**



Es muchísimo lo que tienes que hacer cada día, eso sin contar lo que te gustaría hacer y lo que otros esperan que hagas. Sientes que no das abasto. Presiones, tensión, ansiedad. ¿Alguna vez cesarán?

Por sí solas, no. Pero puedes romper el ciclo. No tienes por qué seguir en esa interminable brega por hacer más y obtener más. La vida no tiene por qué ser una sucesión de crisis cotidianas. No es necesario que te dejes aprisionar por expectativas poco realistas. Permíteme que te ayude a recobrar el control de tu vida.

La raíz del problema es sencilla: te agobias por hacer demasiado, más de lo humanamente posible. Te sometes física, mental y espiritualmente a presiones excesivas. Es hora de reconsiderar tu situación. Determina lo que es más importante para ti —tus principales objetivos y obligaciones a largo plazo— y qué otras cosas son necesarias para alcanzar esas metas. Canaliza tus energías en eso y deja lo demás. Cuando lo hagas, comenzarán a disiparse las presiones que en algún momento te han parecido imposibles de sobrellevar.

¿Te gustaría tener la oportunidad de volver a empezar? Puedes hacerlo, pero antes debes renunciar a las presiones que te han conducido a la agitada vida que ahora llevas. De ti depende.