

Conéctate

A man in a white shirt and dark trousers is sitting on a red sofa, reading a newspaper. The scene is lit with warm, golden light, creating a relaxed atmosphere. The man is looking down at the newspaper in his hands.

CAMBIA TU MUNDO CAMBIANDO TU VIDA

MODERARSE O COLAPSAR

Hacer menos para vivir más

FÓRMULAS ANTIESTRÉS

Cinco consejos para no
perder la cabeza

DOMINACIÓN TECNOLÓGICA

La estrategia del Anticristo
al descubierto

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

México:

Conéctate
Apartado Postal I-719
Mitras Centro
Monterrey, N.L., 64000
conectate@conectate.org
(01-800) 714 47 90 (número gratuito)
(52-81) 81 230605
(52-81) 81 34 27 28 (fax)

Argentina:

Casilla 10
Correo de Mendoza
M- 5500
conectateconosur@conectateac.com

Colombia:

Conéctate Colombia
Apartado Aéreo 85178
Bogotá
conectate@coldecon.net.co
(1) 7586200

Chile:

Conéctate
Casilla de correo 14.702
Correo 21
Santiago
(09) 94697045

Europa:

Activated Europe
Bramingham Pk. Business Ctr.
Enterprise Way
Luton, Beds. LU3 4BU
Inglaterra
activatedeurope@activated.org
(44-0) 8458381384

Estados Unidos:

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

AÑO 9, NÚMERO 4 Abril de 2008
DIRECTOR Gabriel Sarmiento
DISEÑO Giselle LeFavre
ILUSTRACIONES Doug Calder
PRODUCCIÓN Francisco López



A NUESTROS AMIGOS

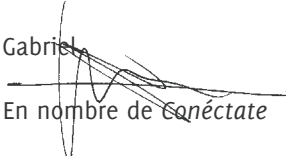
Adivina quién escribió: «La simplicidad [es] cosa rarísima en nuestro tiempo». Si te imaginas que fue uno de los tantos *coaches* y expertos en gestión del tiempo que hay hoy en día, erraste por unos dos mil años. La frase es del poeta

romano Publio Ovidio Nasón (43 a.C.-17 d.C.), conocido comúnmente como Ovidio. Y hablando de complicarse la vida, si hubo alguna vez una persona que entendiera el efecto desastroso que eso puede tener en el alma sería el sabio Salomón, rey del antiguo Israel, que vivió unos mil años antes que Ovidio y protagonizó una de las mayores historias de éxito de la Antigüedad. Luego de enumerar sus enormes logros deploró que todo fuera «vanidad y aflicción de espíritu, y sin provecho debajo del sol» (Eclesiastés 2:11). La fama y la fortuna no eran, después de todo, el fin último del hombre.

Figúrate lo que dirían Ovidio y Salomón si fueran testigos de cómo se vive hoy. En su tiempo la riqueza y los triunfos personales eran los patrones generalmente aceptados para medir el éxito. Hoy en día, con la sobrecarga de información, los grandes avances tecnológicos y las celebridades, ídolos del deporte y veintitantos multimillonarios dot.com que nos ponen la vara más alta y van marcando el paso, la mayoría nos vemos sometidos a presiones sin precedentes por lograr más, saber más, llegar más lejos y progresar más rápido. El *hacer* y el *saber* han desplazado al *vivir* y al *amar*.

Pero ¿es esa la razón de la existencia o el rumbo que necesariamente queremos imprimir a nuestra vida? ¿De qué manera incide en nuestra felicidad la presión por mantener el endiablado ritmo moderno? Lograr un éxito moderado en el exigente medio actual, ¿nos proporciona satisfacción y bienestar duraderos? ¿O no hace otra cosa que perpetuar el ciclo y mantenernos con el pie en el acelerador mientras vemos con impotencia que la vida se nos esfuma? ¿Vale la pena el estrés que se sufre para alcanzar un éxito fulminante? ¿O será cierto el refrán: «Cuanto más me apuro, más me destruyo»?

Si te has planteado estos interrogantes, espero que el presente número de *Conéctate* te ayude a encontrar el equilibrio y la serenidad que Dios nos ofrece en el trajín de todos los días.

Gabriel

En nombre de *Conéctate*

© Aurora Production AG, 2008. <http://es.auroraproduction.com>

Es propiedad. Impreso en Taiwán por Chanyi Printing Co., Ltd.

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, 1995.

DOS CAMINOS

CHRISTINA ANDREASSEN

HACE POCO FUI A VER a un amigo. Para llegar a su oficina atravesé dos puertas laqueadas y subí en un reluciente ascensor. La secretaria me ofreció una taza de café gourmet antes de hacerme pasar a una espaciosa sala de conferencias, donde recuerdos personales, souvenirs de sus viajes por el mundo y numerosos premios se disputaban el espacio disponible en las repisas de madera de teca.

Mi amigo llegó instantes después y me saludó afectuosamente con una sonrisa encantadora. Llevaba un traje elegante, aunque un poco arrugado después de un largo día en la oficina. Suspiró mientras se sentaba frente a mí. La sonrisa se le borró por un momento, revelando cansancio y agobio.

—¿Has tenido mucho trabajo hoy? —pregunté.

Asintió. En efecto, había sido un día agotador. Todos los días se hacían interminables, incluso los fines de semana; y más ahora con el florecimiento de la economía y el diluvio de proyectos que llegaban a su compañía. Me contó que el negocio iba bien y que estaba contento; sin embargo, lo conocía lo bastante bien para no creérmelo del todo.

—¿Te había dicho que vamos a comprar una segunda casa?

También me explicó que su esposa había ido a ver a unas amistades en Roma y llevaba más de un mes en Italia, que sus hijos estudiaban en el extranjero, y que él acababa de llegar de Madrid. Y a la semana siguiente le iban a entregar un tercer auto, un flamante BMW. Un vehículo más les haría la vida más fácil a él y a su familia: una cosa menos por la que discutir. Había habido muchos cambios últimamente: tenía una oficina mejor ubicada, personal más eficiente, un mejor gerente de relaciones públicas, y venían más cambios en

la gestión, la imagen y los productos de la empresa. Hoy en día hace falta mucho para tener éxito; vivimos en un mundo acelerado.

Hablamos de lo último que había hecho yo como voluntaria, en particular de un viaje a una provincia que sufrió inundaciones. Al observar las fotos que le mostré hizo comentarios sobre la belleza y sencillez de la vida rural.

Volvió a sonar el teléfono y se excusó. Momentos después, regresó para disculparse porque tenía que irse rápidamente. Habían surgido varios asuntos urgentes y tenía que encargarse de ellos enseguida. Me dijo:

—Reunámonos otra vez, pronto. Llámame la próxima semana.

Ayer fui a ver a una amiga. Durante ocho horas recorrí serpenteantes carreteras de montaña hasta un campamento de refugiados que ocupa una extensión de cuatro kilómetros cuadrados. El panorama era bellissimo, pero las comodidades rudimentarias. Cuando se acabó la carretera, seguimos a pie. Atravesé un riachuelo con el agua hasta las rodillas y subí por un sendero fangoso atravesado por profundos surcos. Me acompañaba una docena de niños ansiosos que me habían visto llegar desde arriba. Una vez en el campamento, me senté en el umbral de la choza de bambú donde vive mi amiga. Sonreí a los niños harapientos, y me prometieron que mi amiga llegaría pronto. Luego, corrieron en dirección al pozo comunitario para anunciar mi llegada a los demás.

Momentos después, mi amiga se acercó apresuradamente y me abrazó. Cargaba a la espalda a su hijo de seis meses. Me apartó de la muchedumbre de niños que se había vuelto a juntar y juguetonamente echó a varios que no paraban de parlotear al tiempo que me tiraban de la pernera del pantalón.

En la penumbra del interior de la choza de un solo ambiente me sirvieron café. Lo bebí por cortesía, tomando cada trago con un ligero sentimiento de culpa porque mi taza seguramente era la ración semanal de alguien.

Nuestra conversación fue entrecortada y difícil por el dialecto montañés que ella usa; pero con el rostro radiante se esforzó por hablarme de la nueva vida que había traído al mundo, de su familia y del pequeño grupo de huérfanos que tiene a su cargo.

—¿Qué es lo que más necesitas? —pregunté.

Pensaba ofrecerle lo mejor del cargamento de provisiones que había dejado en la carretera, donde arrancaba el sendero. Me imaginé que me respondería con una lista detallada.

—Nada —me dijo—. Lo que necesitamos, Dios nos lo da. Nos cuida muy bien.

Su nene se puso a lloriquear, y lo abrazó con más fuerza. Describió de nuevo la alegría que le proporciona a diario. No mencionó nada de la falta de dinero, de ciudadanía y de otros recursos necesarios para dar a la criatura la base para un buen porvenir.

En ese momento entró a la choza otro refugiado, un chico en la etapa final de la adolescencia vestido con una camiseta. Tras las presentaciones, se sentó junto a ella en la esterilla y se puso a tocar con destreza una tierna melodía en una desgastada guitarra mientras escuchaba nuestra conversación.

—Debe de ser estupendo vivir en una ciudad —dijo por fin con tono melancólico.

—¿Has estado en alguna? —le pregunté.

—No —respondió meneando tristemente la cabeza—. Pero espero ir a vivir un día a una gran ciudad y hacerme rico y famoso.

Sonreí mientras el cielo de occidente regalaba a mis ojos un imponente atardecer y oía las carcajadas de los que jugaban a voleibol fuera de la choza.

—No creo que sea eso lo que quieres —contesté, sorprendiéndole—. Créeme, lo mejor de la vida no se compra con dinero.

CHRISTINA ANDREASSEN ES MISIONERA DE LA FAMILIA INTERNACIONAL EN TAILANDIA. ■





MODERARSE O COLAPSAR

MARÍA FONTAINE

ANTES TRATABA DE HACER muchas más cosas que ahora. Había cantidad de tareas que estaba convencida que era mi deber desempeñar, tanto es así que acabé llevando una carga excesiva. Ni se me ocurría que era posible reducir mi carga de trabajo, hasta que Dios intervino y me obligó a aminorar la marcha. Permitted que me sobreviniera una debilitante enfermedad de los ojos. Entonces descubrí que a fin de cuentas no tenía que realizar todas esas tareas. En primer lugar, me di cuenta de que había asuntos que podía delegar en otros. Además, me percaté de que no todo era indispensable, que algunas cosas podían quedarse sin hacer.

lo demás para más tarde! ¿No te parece? Aunque no logres hacer todo lo que antes pensabas que era tu obligación, todavía rendirás mucho sin arruinar tu salud ni perder el buen humor. ¡Desde luego es mejor que matarse por hacerlo todo y sufrir un colapso! De una u otra forma, tarde o temprano, tendrás que aminorar la marcha, bien por causa de una decisión inteligente de tu parte o porque no tengas más remedio.

Tenemos tendencia a sobrevalorar nuestra fortaleza y capacidad. A veces llegamos a creernos indispensables. Pero esa mentalidad, ese trajinar por querer hacerlo todo, un día bien nos puede llevar a descubrir que somos perfectamente prescindibles: el día en que nos desplomemos física, mental o emocionalmente y terminemos inmovilizados, incapaces de hacer nada, nos daremos plena cuenta de que el mundo sigue adelante sin nosotros.

Dios a veces tiene que disipar nuestros delirios de grandeza y nuestra presunción. Él está al tanto de nuestras limitaciones y debilidades. «Él conoce nuestra condición; se acuerda de que somos polvo» (Salmo 103:14). Quisiera, eso sí, que nosotros también tomáramos conciencia de ellas.

La solución está, pues, en reducir la marcha y llevar un ritmo de vida más pausado. A mí Dios me obliga a hacerlo a causa de mi debilidad física. Cada día me da fuerzas para seguir realizando mi trabajo, pero no tantas como para propasarme y

◀ Tenemos tendencia a sobrevalorar nuestra fortaleza y capacidad. A veces llegamos a creernos indispensables. ▶

Es poco probable que te aqueje una enfermedad de los ojos como la que tuve yo. No obstante, si te propasas y terminas estresado, es muy posible que mermen tus defensas y te enfermes. Hasta puedes sufrir una crisis nerviosa. En ese caso, quedarás completamente fuera de combate y serás incapaz de hacer nada.

¡Cuánto mejor es reconocer tus limitaciones, moderar el paso, fijarte una cantidad prudencial de trabajo que quieres realizar y dejar

hacer más de lo necesario. Sin embargo, como voy a paso lento pero constante, logro cumplir por lo menos con las tareas prioritarias sin estresarme. Fue cuestión de encontrar un equilibrio.

Hoy todo discurre tan aceleradamente y andamos tan exigidos de tiempo que resulta muy difícil llevar un ritmo de vida pausado. Así y todo, debemos procurar dar con un buen término medio, pues la moderación es una de las claves de la salud física y el bienestar espiritual. ■



FÓRMULAS ANTIESTRÉS

A. MATEYAK

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*.

01 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.

02 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: «Venid a Mí todos los que estáis trabajados y cargados, y hallaréis descanso para vuestras almas» (Mateo 11:28,29).

03 Planificar y organizar. La Biblia nos aconseja: «Hágase todo decentemente y con orden» (1 Corintios 14:40). 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.

04 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.

05 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 no exige un gran caudal de inteligencia. Basta con un poco de disciplina y práctica.

ANDREW MATEYAK IS INTEGRANTE DE LA FAMILIA INTERNACIONAL EN LAS FILIPINAS. ■

A PASO DE NIÑO



Jordán (de 2 años) y Cherise (5) trabajan amistad con un bichito.

J. PHILLIPS

HOY SALÍ A CAMINAR CON LOS NIÑOS de unos amigos. Paseamos por los campos en los alrededores del pueblo donde vivimos. Es una zona agrícola con senderos de tierra y bosquecillos. Hacía un tiempo estupendo, por lo que fue una buena oportunidad de que los niños respiraran aire puro e hicieran ejercicio. Corrieron por todas partes buscando insectos y otros animalitos que abundan en la primavera y el verano.

Disfruté de ese descanso lejos del bullicio de la casa que nos sirve de vivienda y que también hace las veces de oficina para nuestra fundación y otras labores voluntarias que realizamos. En esos caminos rurales no hay computadoras, trabajo urgente, llamadas telefónicas, reuniones, desórdenes que arreglar, ni los mil y un detalles que nos mantienen atareados la mayor parte del día.

En ese remanso de paz da la impresión de que el tiempo se detiene; por lo menos hasta que los niños gritan entusiasmados: «¡Una mariposa!», o: «¡Una araña!» Pero ni siquiera esas alertas repentinas quiebran la paz. Por lo general me bastan unos minutos de tranquilidad para despejarme la cabeza. Después ya no me importa correr a fotografiar el último bicho extraño que han descubierto y disfrutar de esos instantes con los pequeños exploradores.

Cuando Jesús dijo que si no nos volvemos como niños no entraremos al reino de los Cielos (Mateo 18:3), tal vez no se refería solamente al Cielo en el más allá, sino también a la tranquilidad y al anticipo de cielo que tenemos en nuestro corazón cuando por unos momentos dejamos las preocupaciones de lado y sintonizamos con la voz de Dios, que nos habla por medio de Su creación.

Los niños que estaban conmigo lo hacían con naturalidad. No estaban preocupados por tareas que hubiera que hacer al volver a casa, ni por las cuentas que hubiera que pagar. Sencillamente rebotaban de energía y estaban ilusionados y contentos de que un señor los acompañara y tomara fotos de lo que hacían. Con mayor razón deberíamos nosotros andar tranquilos, sabiendo que el Señor de todos los señores no nos quita el ojo de encima y toma fotos de nuestra vida.

JAY PHILLIPS ES INTEGRANTE DE LA FAMILIA INTERNACIONAL EN CROACIA. ■

EN EL CAMPO CON DIOS

Elizabeth Barrett Browning

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.

Con suavidad, SIN PRISAS

DAVID BRANDT BERG

UNA VEZ QUE MI MUJER Y YO estábamos urgidos por llegar a casa, se nos ocurrió sentarnos unos momentos en un muro de piedra para gozar del paisaje. De ahí nació esta inspiración:

Casi nada puede disfrutarse con prisas, ya sea una copa de vino, un paseo, una conversación, un viaje, un paisaje, una comida o un abrazo. Dios rara vez tiene prisa. Le lleva tiempo crear un bebé, una flor, un árbol, una puesta de sol y hasta una brizna de hierba.

Es curioso, pero estas ideas me venían cuando era chico. Sentado en algún monte cavilaba y me preguntaba el significado de las cosas que Dios había creado. Para mí todo era una ilustración de algo, todo expresaba algo.

El que mucho se apresura, poco dura. No te quemes la boca por comer pronto la sopa. La paciencia requiere fe. Cuando tienes prisa, te despistas, pierdes cosas o las olvidas, y te agotas enseguida. Vives intensamente, pero luego pagas las consecuencias. Te casas corriendo y después te sobra tiempo... para arrepentirte. Ganas un minuto, pero pierdes toda una vida. Aprovechas la ceniza y desperdicias la harina.

Si vas despacio, llegas antes. Por lo menos llegas. Más vale tarde que nunca. Más vale andar sobre seguro que arrepentirse luego. Antes que te cases, mira lo que haces. Lo mismo da fallar por mucho que por poco. Se necesita tiempo para apuntar bien.

Cuando estuve en el ejército realizábamos con frecuencia prácticas de tiro. Nos ponían unos blancos móviles y otros que aparecían momentáneamente y luego desaparecían. Algunos compañeros disparaban con tanta prisa, temiendo que desapareciera el blanco, que erraban el tiro. Se les zarandeaba el fusil y fallaban. En cambio, yo me lo tomaba con calma, apoyaba el codo firmemente, sujetaba muy bien el fusil, apuntaba con precisión y apretaba el gatillo despacito. Esperaba hasta estar seguro de dar en el blanco, y entonces disparaba. Adquirí tal habilidad en ello que llegué a ser un tirador de primera, un experto fusilero, que acertaba nueve de cada diez tiros en competición. Ni me apresuraba, ni me olvidaba por completo de apretar el gatillo. Me tomaba un tiempo prudencial para apuntar y



disparar sin brusquedad. Con suavidad, sin prisas, ¡o te perderás algo!

No se ganó Zamora en una hora. Cierta vez que tenía mucha prisa por hacer algo, el Señor me dijo:

Toma tiempo edificar una casa. Primero hay que poner cimientos sólidos; luego, colocar firmemente ladrillo sobre ladrillo y piedra sobre piedra uniéndolos con argamasa, cuidando que encajen bien. Eso no se puede hacer arrebatadamente; de lo contrario se vendrá abajo la pared. A continuación, hay que montar el tejado de forma segura, poner las vigas, los cabrios y las tejas uno por uno. Después vienen los yeseros, luego los pintores, y por último los acabadores, que ponen las puertas, ventanas, suelos y techos. Así al fin se logra una casa con las piezas bien trabadas entre sí, bien estructurada, construida despacio y a conciencia, para que dure.

Sin embargo, he visto casas edificadas a todo correr sobre las que algunos contratistas nada honrados bromeaban: «Duran tan poco que uno apenas alcanza a salir corriendo antes que se le caigan encima». Esas son precisamente las que se derrumban cuando las azota un vendaval, causando la muerte de sus ocupantes. Una vez fui testigo de miles de viviendas destrozadas por un huracán. Centenares de personas murieron por causa de construcciones defectuosas, hechas al vuelo, incapaces de resistir los vientos de la adversidad.

Se puede conservar la serenidad incluso en medio de una tormenta si uno sabe que está a salvo dentro un edificio seguro, firme, sólido, bien construido, que aguante cualquier viento. Un buen edificio no sale volando, no se lo lleva un ciclón. Permanece en su sitio hasta que amaina el temporal.

Las Escrituras nos exhortan a aguardar al Señor. «Los que esperan en el Señor tendrán nuevas fuerzas» (Isaías 40:31) y no se agotarán. «Tú guardarás en completa paz a aquel cuyo pensamiento en Ti persevera, porque en Ti ha confiado» (Isaías 26:3). Los que creen han entrado en el reposo (Hebreos 4:3).



Descansa en el Señor. Para tener paciencia hay que tener fe. Además, la tribulación produce paciencia (Romanos 5:3), porque te obliga a confiar en el Señor, a tener fe en que Dios lo arreglará todo.

«Aquel que se precipita, peca» (Proverbios 19:2). «Los impíos son como el mar en tempestad, que no puede estar quieto [...]. “No hay paz para los impíos”, ha dicho mi Dios» (Isaías 57:20,21). Son arrojados de un lado a otro, y no pueden descansar. No hay descanso para los impíos. Pero «queda un reposo para el pueblo de Dios» (Hebreos 4:9).

Con suavidad.... sin prisas, o fallarás en algo, y errar el blanco de Dios es pecado.

Cuando Moisés quiso librar a toda prisa a los hijos de Israel, mató a un egipcio y tuvo que huir en solitario para salvar el pellejo. No obstante, luego de 40 años apacientando ovejas humilde y pacientemente en el desierto, con tiempo para escuchar la voz de Dios en lugar de dejarse llevar por sus impulsos, estuvo listo para la misión lenta y laboriosa del éxodo. Fue un proceso lento, pero seguro.

Posteriormente pasó 40 días y 40 noches escuchando a Dios en la montaña; pero en un arranque de ira quebró las tablas de los Diez Mandamientos y tuvo que regresar y

pasar otros 40 días allá arriba. Su prisa le salió cara: le costó el doble de tiempo (Éxodo, capítulos 32 a 34).

En la fábula de Esopo, la liebre no llegó, pero la tortuga sí.

Cuando nos dirigíamos a una reunión o a una cita, mi mujer acostumbraba decirme: «¡Mira, cariño, hoy no tenemos tiempo para uno de tus atajos!» Porque ya sabía lo que solía suceder cuando yo cortaba a campo traviesa buscando una ruta más corta: ¡nos perdíamos y llegábamos tardísimo!

A veces mi mujer se impacienta mucho conmigo si no respondo inmediatamente a una pregunta suya; pero es que hace falta tiempo para pensar y orar, y estar seguro de que se contesta con propiedad. Cualquiera puede abrir la boca y soltar lo que le venga; pero ¿tiene sentido lo que dice? Sé tarde para hablar y tarde para airarte (Santiago 1:19). Ve despacio. Tómame las cosas con calma, que así disfrutarás más. Le sacarás más jugo a la vida.

Mi padre cantaba una cancioncilla que decía: «Por nada te preocupes, te apresures, ni te perturbes, si no

quieres terminar acosado, casado o enterrado».

«Mira la hormiga, perezoso, observa sus caminos y sé sabio» (Proverbios 6:6). Sin embargo, hasta para estudiar las cosillas que hacen las hormigas y aprender algo de ellas hace falta tiempo. «En lo que requiere diligencia, no perezosos» (Romanos 12:11). El perezoso se pasa el día entero colgado de una rama, dormitando con los ojos cerrados, sin moverse apenas, al punto de parecer parte del árbol. No solo es lento, sino que se comporta como si estuviese muerto.

«Demuestra templanza» (1 Corintios 9:25, SSE). «Que vuestra medida sea conocida de todos los hombres» (Filipenses 4:5, BJ). No corras demasiado, no sea que tropieces; pero tampoco te quedes inmóvil. Haz algo, pero actúa con circunspección y prudencia (Efesios 5:15).

Con suavidad, sin prisas, o podrías errar el blanco, lo cual es pecado.

DAVID BRANDT BERG (1919–1994) FUE FUNDADOR DE LA FAMILIA INTERNACIONAL. ■

ALTURA DE MIRAS

NARRACIÓN DE ABI MAY

SE CUENTA QUE UN PROFESOR UNIVERSITARIO salpimentaba sus clases con diversas reflexiones personales que invariablemente comenzaban con las palabras: «Mientras caminaba por mi jardín, se me ocurrió que...» Una y otra vez transmitía a sus alumnos las reflexiones que le inspiraba su jardín.

Un día invitó a dos de sus mejores alumnos a su casa. Mientras tomaban una taza de té, uno de ellos le pidió que le mostrara su jardín. Descubrieron con asombro que se trataba de una franja muy estrecha, apenas más ancha que un pasillo. De un lado estaba la casa, y del otro había un muro bastante alto.

—¿Es este el jardín en el que le vienen esas reflexiones tan inspiradas, profesor? —le preguntó uno de los alumnos.

—Así es —repuso él.

—Pero si es estrechísimo —argumentó el alumno.

—En efecto —dijo el profesor; y señalando al cielo con mirada de picardía agregó—: pero mira lo alto que es. ■





«El gozo del Señor es vuestra fuerza» (Nehemías 8:10).

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. Pruéballo; 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» (Salmo 23:5). Te sorprenderá cuántas cosas puedes agradecer y lo reconfortante que es bendecir a Dios por ellas. ■

Si deseas conocer la paz interior de la que hemos hablado en estas páginas, invita a Jesús a formar parte de tu vida. Es muy fácil, basta con que hagas la siguiente oración:

Jesús, creo de corazón que eres el Hijo de Dios y que moriste por mí para que obtuviera el perdón de mis pecados y alcanzara la vida eterna. Te abro mi alma y te pido que vengas a mí y satisfagas mis necesidades más profundas. Amén.

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

LECTURAS ENRIQUECEDORAS

La vida es una travesía.
Disfruta de ella viajando a la
velocidad que marca Dios.

Dios nos ha dado un plan muy claro para llevar una vida sana.

Deuteronomio 10:12

Proverbios 30:7,8

Eclesiastés 12:13,14

Miqueas 6:8

Amasar una fortuna no conduce a la felicidad.

Lucas 12:15

Jeremías 9:23,24

1 Timoteo 6:10

Que lo que nos anime sea el amor.

Mateo 22:39

Juan 15:12

1 Corintios 13:13

Gálatas 6:2

Filipenses 2:4

1 Pedro 4:8

Da reposo a tu espíritu a lo largo del camino.

Salmo 116:7

Isaías 30:15b

Mateo 11:28-30

Hebreos 4:3a

Dios es más sabio que tú: guíate por lo que Él te indique.

Salmo 23:1-3

Salmo 25:9,10

Salmo 32:8

Proverbios 3:5,6

Proverbios 4:18

Isaías 26:7

Isaías 58:11

PIANO PIANO SI VA LONTANO

¿Cómo conservar la paz interior en el ajetreado mundo de hoy sin quedarse rezagado ni ser arrollado por la corriente? A continuación, algunos consejos.



Fíjate prioridades y metas.

- Sin metas que valgan la pena nunca alcanzarás verdaderamente el éxito en la vida, por mucho dinero que ganes o mucha fama que adquieras.
- Hasta un asunto relativamente pequeño puede parecer una montaña cuando lo tienes tan presente que opaca todo lo demás. Ponlo en su justa dimensión dividiéndolo en tareas de menor envergadura.
- Establecer prioridades es de sabios.
- No te impongas presiones excesivas. Evita fijarte metas o plazos poco realistas.
- Al preocuparte por el día de mañana, te complicas la vida, pues recargas el día de hoy con cosas de mañana. Concéntrate en lo que tienes que hacer hoy y nada más.
- Cuando te sientas abrumado por todo lo que tienes que hacer, evalúa nuevamente tus metas, prioridades, estrategia y hábitos de trabajo.
- Analiza las cosas objetivamente. No dejes que los pequeños contratiempos se conviertan en un fastidio mayúsculo que te reste inspiración y fuerzas.
- El éxito nace en el corazón. Si nuestros móviles son puros y damos preferencia a las cosas que tienen más importancia, tenemos la mitad de la batalla ganada.

Dedica tiempo a los demás.

Si das preferencia a las personas, la vida te regalará lo mejor.

Empezar el día con amor hace más llevadera la jornada.

Toma en cuenta la personalidad y las preferencias, necesidades y limitaciones de quienes trabajan contigo. Eso contribuye mucho a reducir el estrés y las fricciones, que son dos archienemigos de la felicidad.

Breve es la vida y su dulzura; sólo los actos de amor perduran.

Ármate de amor y cambiarás el mundo, porque el amor transforma todo lo que toca.

Ten una actitud positiva y alegre.

Para sacarle el máximo provecho a cada día, búscale el lado bueno a toda situación.

Una actitud victoriosa es el primer paso hacia el éxito. Hábituate a mirar más allá de los obstáculos, las desilusiones, las contrariedades e incluso los fracasos.

La sonrisa es el alumbrado del rostro y la calefacción del corazón

La risa nos relaja físicamente y nos renueva mental y emocionalmente. Nos ayuda a ver los problemas con mayor objetividad.

Encomienda tus preocupaciones y dificultades a Jesús.

Un rato de oración puede elevarte en las alas del Espíritu de Dios, darte una vista panorámica de la situación y cambiar el cariz de las cosas.

Cuando te sientas abrumado por el ajetreo o los sucesos del día, tómate un rato para reflexionar y charlar un poco con Jesús. Te asombrará cuánta energía obtendrás y cuánto más fácil se tornará todo.

La oración es como hablar por teléfono con tu mejor amigo. Conversas con Jesús, lo escuchas y así vas ordenando tus pensamientos.

Si haces de la oración el preludio, te mantendrás afinado todo el día.

Jesús puede darte soluciones que harán que se desvanezcan esos problemas que se te hacen una montaña.

El Señor dijo: «Mi yugo es fácil y ligera Mi carga», pero hay una condición: «¡Venid a Mí!» (Mateo 11:28-30).

Lleva una vida saludable y equilibrada.

Más vale prevenir que curar. Más vale evitar que remediar.

La mejor manera de evitar enfermedades es obedecer las leyes naturales de Dios: vivir bien, comer bien, trabajar bien, divertirse bien, descansar bien, amar bien al prójimo y estar bien con el Señor.

Tómate tiempo para gozar de la vida. Dios creó todas las cosas buenas para que las disfrutáramos con moderación, y nos dotó de los sentidos para ello.

Debemos cuidar bien de nuestro cuerpo por respeto a Dios, que nos creó y nos dio vida y salud.

Lo que consumimos mental y espiritualmente es tan importante para nuestro bienestar como lo que comemos. Si tu vida es un continuo dolor de cabeza, tal vez se deba a que te estás llenando la cabeza de cosas que no te hacen bien.

LOS CONSEJOS DE ESTE ARTÍCULO SE BASAN EN «PERLAS DE SABIDURÍA», GENTILEZA DE AURORA PRODUCTION, Y EN LOS ESCRITOS DE DAVID BRANDT BERG. ABI MAY ES MIEMBRO DE LA FAMILIA INTERNACIONAL EN INGLATERRA.

Conéctate: ¿Qué sabemos del Anticristo, el futuro dictador mundial que fue predicho en la Biblia? ¿Vive actualmente? ¿Será que ya está actuando subrepticamente para llevar a efecto su plan de dominación política y económica del mundo?

Joseph Candel: Todo parece indicar que ya se está estableciendo el régimen del Anticristo, quien se valdrá de la tecnología para controlar a la casi totalidad de la población del mundo.

Uno de los pasajes clave sobre este punto es Apocalipsis 13:16,17: El régimen del Anticristo «hacía que a todos, pequeños y grandes, ricos y pobres, libres y esclavos, se les pusiera una marca en la mano derecha o en la frente, y que ninguno pudiera comprar ni vender, sino el que tuviera la marca o el nombre de la bestia o el número de su nombre».

Imagínate lo que debió de pensar el apóstol Juan en el año 90 d.C. cuando vio todo eso en una visión que tuvo de un mundo futurista. Desde entonces, a muchas personas les ha costado entender cómo se podría implantar y controlar un sistema económico tan universal y totalitario. No obstante, desde el advenimiento de la era tecnológica —en la que el comercio electrónico va sustituyendo rápidamente al papel moneda y casi todo lo que uno compra y vende puede rastrearse

mediante códigos de barras, identificación por radiofrecuencia u otros medios—, ya no es tan inconcebible que un día se establezca un organismo central capaz de monitorear efectivamente las operaciones comerciales de todos los habitantes del planeta.

La mayor parte de la tecnología para implantar un sistema semejante ya existe. Pero para que el plan del Anticristo resulte, es preciso desarrollarla más, abaratarla y masificarla. Por tanto, es lógico pensar que el Anticristo apoyará la investigación en campos como la tecnología de microcircuitos, la biotecnología y la Internet. Por supuesto, eso no significa que esas tecnologías sean inherentemente malas. Lo que debe preocuparnos es el uso que se les dará. En el caso del Anticristo, ciertos pasajes como Daniel 8:24, 2 Tesalonicenses 2:9, Apocalipsis 13:2-4 y 12:9 indican con toda claridad que estará poseído por Satanás. Por ende, su sistema estará muy lejos de ser benigno.

Conéctate: Pero ¿tú piensas que la gente aceptará los rigurosos controles que describes?

Joseph Candel: El Anticristo tendrá que *venderle la pomada* al mundo. Hay actualmente señales claras de que está invirtiendo grandes esfuerzos en eso, y no es el

único. Se vale de otros, de cómplices involuntarios que contribuyen a llevar a efecto su programa desarrollando y vendiendo la tecnología, entre los que figuran algunas de las mentes más brillantes del mundo y personas con ingentes recursos económicos.

Un versículo relacionado con esto es Daniel 11:21b: «Vendrá sin aviso y tomará el reino con halagos». Algunas versiones de la Biblia traducen ese pasaje con un matiz ligeramente distinto. Dicen: «Se apoderará del reino con intrigas», o sea, por medio de artimañas y maquinaciones. Como quiera que sea, es previsible que el Anticristo llegue al poder valiéndose más de su gran astucia y poder de convencimiento que de las tácticas de fuerza bruta empleadas por la mayoría de los reyes y dictadores de otros tiempos.

Conéctate: ¿Podrías ser más concreto en cuanto a las tecnologías que a tu entender aprovechará el Anticristo?

Joseph Candel: Comencemos por los sistemas de vigilancia. Actualmente las cámaras de video nos vigilan en muchos centros comerciales y lugares públicos. Quedan allí grabados nuestro semblante y nuestros movimientos. Hemos llegado a aceptar esta intromisión en nuestra vida por los beneficios que nos reporta. Tiene un efecto disuasorio en los delincuentes y contribuye a su captura. De igual modo, la vigilancia de las comunicaciones a través de Internet sirve para poner coto a la pornografía infantil, el terrorismo y otras actividades que constituyen una amenaza para el bien común.

A medida que las bases de datos van desplazando a los archivadores, se compila, almacena, relaciona y comparte más y más información sobre nuestra persona. Ahora que casi todo lo que hacemos deja un *rastro de datos*, combinando información proveniente de diversas fuentes se pueden recrear las actividades de una persona con una precisión y minuciosidad increíbles. Este reservorio de

información personal es particularmente útil para quienes se dedican al *marketing*, y representa un negocio de considerables proporciones. La privacidad económica es cosa del pasado. Las instituciones financieras y otras organizaciones tienen por procedimiento habitual poner a la venta los detalles de la vida de sus clientes.

Otras tecnologías de recolección de datos terminan de llenar el mosaico de información que puede compilarse sobre un individuo. Por ejemplo, se están instalando *cajas negras* informatizadas en autos, y chips de rastreo en teléfonos celulares y otros dispositivos electrónicos. A los consumidores se les dice que estas innovaciones son para su propio bien.

Es cada vez más frecuente que haya cámaras de seguridad en lugares públicos. Ciudades como Londres están a la vanguardia de esa tendencia. El llamado *anillo de acero* de dicha ciudad emplea casi 2 millones de cámaras para registrar los movimientos y actividades de los aproximadamente 7,5 millones de personas que habitan en ella. China lanzó un exhaustivo programa de vigilancia en grandes ciudades como Shenzhen. Se denomina *Escudo dorado* y llega aún más lejos, toda vez que es capaz de reconocer rostros.

Los nuevos pasaportes de EE.UU. y de cada vez más países contienen microchips. China los está incorporando a las cédulas de identidad, documento que todos los ciudadanos de ese país deben llevar consigo dondequiera que vayan. Por lógica, los implantes de microcircuitos serán el siguiente paso. Ya se les están colocando chips debajo de la piel a los animales domésticos a efectos de identificarlos y rastrearlos. También se llevan a cabo programas experimentales con pacientes de Alzheimer y niños. Y en las noticias se ha hablado de otros casos. Por ejemplo, el fiscal general de México y varios de sus colaboradores han pasado a engrosar las filas de los que tienen microcircuitos implantados.

Habría gozado San Juan recortando notas de prensa recientes para escribir un segundo Apocalipsis.

Daniel Samper, periodista colombiano

Conéctate: Esos ejemplos de implantes son casos aislados. Dificilmente se pueda afirmar que sean pruebas irrefutables del régimen controlador que afirmas que se avecina.

Joseph Candel: Es cierto que son casos aislados, pero van allanando el camino al hacer que la gente se acostumbre al concepto y se convenza de sus beneficios. El Anticristo no podrá instaurar plenamente su nuevo orden mundial hasta que todo esté integrado en una vasta red que utilice códigos universales. Ese es un obstáculo que podría desaparecer a muy corto plazo. Al compartir información, servicios y tecnología, los gobiernos y el sector industrial van estableciendo poco a poco patrones internacionales y ampliando sus redes electrónicas. A medida que más países adquieren tecnologías de última generación con el objeto de resolver sus dificultades socioeconómicas, se extiende el alcance y la capacidad de la red. Actualmente el grado de desarrollo tecnológico varía mucho de un país a otro. Sin embargo, en relativamente poco tiempo podría interconectarse todo el sistema.

Conéctate: Pero hay que reconocer que estas nuevas tecnologías e iniciativas conjuntas

también tienen aspectos positivos: comodidad, seguridad, menores costos, y mayor calidad, rapidez y eficiencia en la distribución de productos y servicios.

Joseph Candel: Muy cierto; pero es muy poco lo que se dice acerca de las facetas negativas de esta intrusión pública en los otrora asuntos de orden privado. Bajo la bandera de la ciencia y la tecnología, los gobiernos del mundo se apresuran a dar los últimos retoques al sistema político y económico del Anticristo, nada menos que el régimen contra el que nos previene la Biblia.

Conéctate: Si todo esto es cierto, ¿que recursos, qué defensa tienen las personas?

Joseph Candel: Hombre prevenido vale por dos. Ármate de la verdad. Así no te tragarás la astuta propaganda del Anticristo. Si tienes los ojos y oídos espirituales bien abiertos, entenderás lo que está pasando en vez de seguir a la manada. Así no irás a parar al degolladero. Lo mejor que se puede hacer es estar advertido y mantenerse alerta.

JOSEPH CANDEL ES EXEGETA DE LA BIBLIA Y MISIONERO DE LA FAMILIA INTERNACIONAL EN HUNGRÍA. ■

Conserva la sencillez

Dije grandes verdades, palabras profundas que transformaron y siguen transformando vidas. Pero también me dirigí a los niños. Hablé con sencillez, con claridad, y no perdí la capacidad de apreciar los detallitos. Me detenía a disfrutar de las flores. Cocinaba para Mis discípulos.

Cuando no encuentras alegría en lo cotidiano, la vida se torna confusa, y pierdes la ternura humana. Sustituyes la profundidad de carácter por un laberinto de razonamientos complejos, la sensibilidad a las cosas del espíritu por meros conocimientos intelectuales.

La sencillez es un don. Todos la tienen de pequeños; pero a medida que crecen, algunos la desechan por considerarla afín a

la ignorancia, la ingenuidad, la inmadurez y la falta de refinamiento. Prefieren tejer una compleja maraña para ocultarla. Pero ¿acaso no dije que no puedes entrar en el reino de los Cielos a menos que tengas la simplicidad de un niño y creas en lo imposible y en lo invisible? Por ejemplo, en Mí, que morí por ti y resucité para que pudieras acceder al maravilloso y a la vez sencillo don de la vida eterna. El don de la sencillez sigue al alcance de quienes humildemente y sabiamente lo valoran y lo reciben.

Hay mucho que descubrir en el curso de la vida, y más aún en el Cielo; pero siempre hallarás que las verdades más profundas, la belleza más espléndida y la sabiduría más excelsa se expresan con sencillez.

