

# Conéctate

CAMBIA TU MUNDO CAMBIANDO TU VIDA

## **OASIS DE PAZ**

Los seis pasos de la oración  
meditativa

## **MI LISTA DE DESEOS**

Conversación con Jesús

## **EL ALUD**

Solo Dios podía sacarlos con vida

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 Postal I-719  
Mitrás Centro  
Monterrey, N.L., 64000  
[conectate@conectate.org](mailto:conectate@conectate.org)  
(01-800) 714 47 90 (número gratuito)  
(52-81) 81 23 06 05  
(52-81) 81 34 27 28 (fax)

## Argentina:

Casilla 10  
Correo de Mendoza  
M- 5500  
[conectateconosur@conectateac.com](mailto:conectateconosur@conectateac.com)

## Colombia:

Conéctate Colombia  
Apartado Aéreo 85178  
Bogotá  
[conectate@coldecon.net.co](mailto:conectate@coldecon.net.co)  
(1) 758 62 00

## Chile:

Conéctate  
Casilla de correo 14.702  
Correo 21  
Santiago  
(09) 94 69 70 45

## España:

Conéctate  
Apdo.626  
28080 Madrid  
(34) 658 64 09 48

## Resto de Europa:

Activated Europe  
Bramingham Pk. Business Ctr.  
Enterprise Way  
Luton, Beds. LU3 4BU  
Inglaterra  
[activatedeurope@activated.org](mailto:activatedeurope@activated.org)  
(44-0) 845 838 1384

## 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)



## A NUESTROS AMIGOS

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. ¿A quiénes debemos hacer caso?

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 sogá.

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.

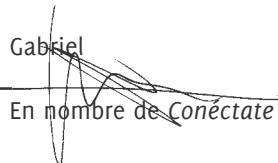
Y el último deslizó su mano por una de las orejas del animal y anunció:

—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 cada día y hasta cada momento 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. «La paz de Dios, que sobrepasa todo entendimiento, guardará nuestros corazones y nuestros pensamientos en Cristo Jesús»<sup>1</sup>.

Gabriel  
  
En nombre de Conéctate

.....  
<sup>1</sup> Filipenses 4:7

AÑO 9, NÚMERO 9 Septiembre de 2008

DIRECTOR Gabriel Sarmiento

DISEÑO Giselle LeFavre

ILUSTRACIONES David Komik

PRODUCCIÓN Francisco López

© 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, los versículos citados provienen de la versión Reina-Valera, revisión de 1960, © 1960 Sociedades Bíblicas en América Latina;

© renovado 1988 Sociedades Bíblicas Unidas. Utilizados con permiso.

## FE RENOVADA

ESTANDO EN UNA ESTACIÓN DE SERVICIO, observé a tres señoras que iban frenéticamente de su auto al cajero, que se encontraba dentro del local. Una de ellas pasó por delante del stand donde yo estaba vendiendo libros, y le pregunté si podía ayudarla en algo.

—¡Perdimos las llaves del auto! —exclamó—. Hemos buscado por todas partes. Necesitamos un cerrajero que nos haga otra llave.

El cajero hizo unas llamadas por teléfono, pero no encontró a nadie que pudiera hacer el trabajo. Se trataba de un auto lujoso con un modernísimo sistema de seguridad. Solo un representante oficial de la marca sería capaz de hacerle un duplicado de la llave. Eso tomaría 48 horas. Las señoras estaban a más de mil kilómetros de su lugar de residencia. No les quedaba más remedio que alojarse en algún hotel cercano hasta que llegara la nueva llave.

«Ora con ellas para que encuentren la llave», me habló al pensamiento una voz harto conocida. Era Jesús, que me estaba poniendo a prueba. La verdad es que orar en público con desconocidos no es mi fuerte. Pero el Señor me había indicado que lo hiciera, así que con humildad le pregunté a una de las señoras:

—¿Cree usted en Jesús?

Contestó que no estaba segura. Intenté abordar el asunto desde otro ángulo:

—¿Cree en la oración?

Masculló que sí. Entonces le dije que quería rezar para que ella y sus amigas encontraran la llave. A esas alturas, ella estaba dispuesta a lo que fuera con tal de salir de aquel brete. Así que aceptó y oramos juntos.

Veinte minutos después el gerente se me acercó con expresión de asombro.

—¡Encontraron la llave! —exclamó—. Por la ventana vi que usted oraba con una de las señoras, y ahora encontraron la llave.

Al mismo tiempo, ella vino hacia mí corriendo. Saltaba de alegría, sin exagerar. Me dio un abrazo y me agradeció la oración.

—Fue un milagro —me aseguró—. Todavía estábamos buscando, y no había otros autos alrededor. De golpe un señor se estacionó junto a nuestro vehículo, se bajó y nos preguntó qué buscábamos. Apenas le respondimos, se agachó, recogió la llave y dijo: «¿Es ésta?» La llave está en un llavero de color amarillo vivo. Si hubiera estado en aquel sitio todo el tiempo, lógicamente la habríamos visto. No me cabe duda de que fue un milagro —repitió—. Cuando me preguntó si creía en Jesús y en la oración, me quedé desconcertada. Antes creía, pero ahora ando tan ocupada que no rezo mucho ni con muchas ganas. Esta experiencia me ha renovado la fe.

JOHN MARGAILLAN ES MISIONERO DE LA FAMILIA INTERNACIONAL EN SUDÁFRICA. ●

«VENID A MÍ TODOS LOS QUE ESTÁIS trabajados y cargados, y Yo os haré descansar. Llevad Mi yugo sobre vosotros, y aprended de Mí, que soy manso y humilde de corazón; y hallaréis descanso para vuestras almas»<sup>1</sup>. Hace poco leí un mensaje de Jesús que alguien recibió mientras rezaba. Decía más o menos lo mismo, pero en términos más acordes con nuestros tiempos: «La única forma de aguantar la presión es aprender a regular tu ritmo y pasar ratos provechosos en comunicación conmigo».

Para algunos este concepto puede parecer simple; pero si alguna vez has intentado llevarlo a la práctica, seguramente te topaste con que del dicho al hecho hay mucho trecho. Eso se debe en parte a que es contrario a la

naturaleza humana. Cuando hay mucho que hacer, lo que menos quiere uno es aminorar la marcha, parar a meditar, dejar de pensar en el trabajo y concentrarse en el Señor. Eso equivale a dedicar todavía más tiempo y esfuerzo a lo espiritual, a orar y esperar a que Jesús intervenga, lo cual deja menos tiempo para el trabajo físico y mental en el que uno se halla inmerso. Eso no nace naturalmente ni parece lógico cuando se tiene que cumplir un plazo muy apretado, cuando todo avanza

a gran velocidad y hay asuntos que atender sin demora.

¿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



# Reposar, en JESÚS

MARÍA FONTAINE

<sup>1</sup> Mateo 11:28,29

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,

*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.*

habiendo experimentado en carne propia los beneficios que eso reporta. Lograremos más con menos desgaste, y nos sentiremos más descansados y espiritualmente fuertes.

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.

Si queremos obtener óptimos resultados, los ratos que pasemos con Jesús en oración y comunión no pueden ser algo rápido y superficial que metamos en cualquier huequito cuando todavía andamos con la cabeza en todos los asuntos que tenemos pendientes. Es menester que nos tomemos tiempo para sintonizar con Él, abrirle nuestro corazón y dejar que nos aclare los pensamientos y nos tranquilice el espíritu.

El tiempo que pasas con Él es en realidad lo más impor-

tante del día. Si te acostumbras a dedicarle un rato a primera hora de la mañana, Su presencia te guiará y te ayudará a lo largo de toda la jornada. Francamente se trata de adoptar una nueva mentalidad. En vez de pretender hacerlo todo tú mismo y terminarlo lo antes posible, debes dejar que Jesús haga la mayor parte del trabajo por ti. De todos modos tendrás que desempeñar el papel que Él te indique, pero te sentirás tranquilo sabiendo que si tú haces tu parte, Él se ocupará de lo demás.

«Esforcémonos, pues, por entrar en ese reposo»<sup>1</sup>. Parece algo contradictorio —esforzarse por descansar—, pero es en realidad el quid de la cuestión. Apartarse de todo requiere un esfuerzo. No es que el concepto de reposar en Él sea tan complicado. Lo que pasa es que llevarlo a la práctica —dejar atrás nuestros antiguos esquemas y nuestro modo particular de proceder y entrar en el plano espiritual— requiere un esfuerzo que inicialmente puede resultar difícil. Pero una vez que te acostumbras, te ahorrará tanto tiempo, esfuerzos y estrés que acabarás preguntándote cómo te las arreglabas antes. ●

Si aún no conoces al Príncipe de Paz —Jesús— ni has recibido Su perdón y el don de la vida eterna, haz la siguiente oración:

*Gracias, Jesús, por borrar mis errores y pecados y ofrecermte Tu perdón. Te pido que entres en mi corazón y me concedas vida eterna. Amén.*

<sup>1</sup> Hebreos 4:11, NVI



# EL DÍA EN QUE

# SE ROMPIÓ

# LA SILLITA

BONITA HELE

ESTABA FASCINADA CON MI BEBÉ. Allen era uno de esos niñitos contentos y apacibles. Lo ponía en su silla-hamaca y —despierto o dormido— se quedaba quietecito mientras yo lo mecía con un pie y trabajaba. Tenía un trabajo de escritorio que desempeñaba a media jornada en casa y estaba contenta de poder seguir haciéndolo aun con un bebé tan pequeño. Me enorgullecía de ser capaz de atender lo uno y lo otro y recibía muchos elogios por ello. El nene fue creciendo, se puso más gordito y pasaba más ratos despierto; así y todo, vivía feliz en su silla-hamaca.

Un día noté que la sillita estaba más cerca del suelo que de costumbre. Me imaginé que Jessica —mi hija mayor, por entonces de dos años— se había sentado encima y la había vencido. Quise enderezar el armazón, pero no lo conseguí. Cada vez que mecía a Allen, el pobre se daba con las nalguitas contra el suelo.

Le pedí a mi marido que le echara un vistazo, y su conclusión fue que había que soldar la estructura.

—No te preocupes —le respondí—. Es más fácil comprar una nueva.

Al rato llegó la hora de la siesta de Allen. Estaba acostumbrada a ponerlo en la silla mientras yo trabajaba, pero tuve que acunarlo en mis brazos hasta que se durmió. Primero lo estuve bamboleando mientras caminaba por la habitación, luego sentada en la mecedora. Cuando por fin se durmió, no quise ponerlo en su cuna, no fuera que se despertara. Me quedé sentada como una inútil. Cuanto más pensaba en todo lo que tenía que hacer, más me impacientaba.

Entonces me vino un pensamiento: «Puedo orar». Recordé el título de un libro que había leído: *No te quedes ahí parado; reza*. Apliqué, pues, ese principio. Recé por mi bebé, por el trabajo de mi marido, por mi hija, por mis diversas obligaciones, por mis amigos y familiares. Para cuando el nene se despertó, me sentía

increíblemente renovada y optimista. Tenía la impresión de haber logrado mucho más que si hubiera estado mecanografiando frente a la computadora. Y seguramente así fue.

Jesús nos enseñó que debemos «orar siempre»<sup>1</sup>. Admito que no estoy ni cerca de alcanzar semejante grado de constancia en la oración; pero vamos, si logro pasarme el rato de siesta de mi hijo rezando por los demás, tal vez me aproxime un poquito a ese ideal. Así, pues, comprobé una vez más que todas las cosas redundan en beneficio de los que aman a Dios<sup>2</sup>. A raíz de aquel contratiempo que no me permitió rendir al máximo en mi trabajo, Dios me hizo ver algo que tiene mucho más valor: la eficacia de la oración.

BONITA HELE ES MISIONERA DE LA FAMILIA INTERNACIONAL EN LA INDIA. ●

<sup>1</sup> Lucas 18:1

<sup>2</sup> Romanos 8:28



## ¿Qué nos reporta la meditación?

Si bien nos alojamos en cuerpos físicos, somos seres espirituales que tienen vida en el plano espiritual. La meditación nos pone en contacto con los elementos inmateriales.

Lo que en un momento dado ocupa nuestro pensamiento o impulsa nuestros actos no es necesariamente todo lo que hay. La meditación nos recuerda que en la vida hay mucho más que no se percibe con los sentidos.

La meditación nos ayuda a poner en orden nuestra escala de prioridades. Tomar distancia de las actividades cotidianas, aunque sea por escasos minutos, nos ayuda a tener una visión más objetiva.

La meditación rinde beneficios físicos, sobre todo para el sistema nervioso. El estrés y la tensión perjudican la salud. Entre otras cosas, aumentan la presión arterial y aceleran el envejecimiento. Cabe deducir, entonces, que el alivio del estrés conduce a un mejor estado de salud. El reposo mental tiene un efecto profundo sobre la actividad cerebral, lo que se traduce en una reducción del ritmo cardíaco, de la presión arterial y de las hormonas causantes del estrés. Los beneficios para el sistema nervioso son temporales, pero la práctica habitual de la meditación tiene efectos bastante permanentes.

Nuestra relación con Jesús se fortalece cuando centramos la atención en Él. De la misma forma que necesitamos pasar ratos a solas con nuestros seres más queridos, Él también quiere estar a solas con nosotros.

Cuando nos acercamos a Jesús por medio de la meditación, Él nos hace olvidar temporalmente nuestros problemas y preocupaciones y nuestros pensamientos sobre ellos. Después, cuando tenemos que volver a abordar esos problemas, a Él le resulta más fácil comunicarnos Su parecer y brindarnos soluciones que no habíamos podido hallar solitos. ●

## Meditar

Por simple definición, meditar es aplicar con profunda atención el pensamiento a algo. Muchas veces se relaciona la meditación con ejercicios espirituales con la veneración a Dios. En pocas palabras, consiste en concentrarse en una sola idea o imagen mental y excluir todo lo demás.

La meditación se practica en todo el mundo de diversas maneras. Si bien es la piedra angular de las religiones de la Nueva Era, se encuentran también formas de meditación en las religiones mayoritarias, entre ellas el cristianismo, el judaísmo, el islam, el budismo y el hinduismo. Los siguientes artículos ahondan en el tema de meditar en Jesús mientras se ora, lo que podríamos llamar *oración meditativa*. ●

## SILENCIO

JESSIE RICHARDS

A veces no tengo otro deseo que sentarme a gozar de Ti en silencio.

Es que Tú ya lo sabes todo, lo comprendes todo.

No hace falta que me exprese bien; es más, no necesito decir nada:

Tú me aceptas tal como soy.

Reconoces mis pensamientos a medida que van tomando forma y danzan, ideas imposibles de expresar cabalmente con palabras. Podrías verbalizar a la perfección cada uno de Tus pensamientos;

sin embargo, a veces Tú también prefieres guardar silencio.

Tu compañía tiene un misterioso atractivo.

Huelga decir nada, porque ambos lo adivinamos, lo percibimos, lo sabemos.

# OASIS DE PAZ

# 6

## Los seis pasos de la oración meditativa

**1<sup>er</sup> paso: Busca un rincón tranquilo.** A casi todo el mundo le resulta mejor meditar en lugares apacibles y despejados. Lo ideal es no hacerlo en el lugar habitual de trabajo ni en el ambiente en el que pasas la mayor parte de las horas del día. Un espacio apartado al aire libre es estupendo. El aire puro no solo nos renueva físicamente, sino que representa el Espíritu de Dios que nos despeja la mente y el espíritu.

**2<sup>o</sup> paso: Tómate un rato para relajarte.** En un dos por tres no se puede pasar del ritmo ajetreado que llevamos en un día cualquiera a un estado profundo de oración meditativa. Tiene que haber unos minutos de transición para ir dejando atrás el mundo material. A veces viene bien pasar unos minutos realizando

una actividad que sirva de enlace, por ejemplo escuchar música suave, dar una breve caminata o respirar profundamente. Prueba diversas tácticas hasta descubrir la que mejor te resulta.

**3<sup>er</sup> paso: Sustráete de tus preocupaciones.** Cuando los problemas te agobian es difícil alcanzar la paz que aporta la meditación. Tómate unos minutos —o el tiempo que necesites— para encomendarle a Jesús en oración todo lo que te genera inquietud en ese momento. Descríbele detalladamente lo que te angustia y pídele que te libre de esas cargas. Recuerda que Dios es capaz de darte las soluciones. Concéntrate en la grandeza de Dios y no en la magnitud de los problemas. «Por nada estéis afanosos, 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»<sup>1</sup>.

**4<sup>o</sup> paso: Serénate.** A veces puede resultar beneficioso realizar estiramientos y respiraciones profundas durante unos minutos. Concéntrate en relajar primero los músculos de la cara y el cuello, luego los de todo el cuerpo, parte por parte. Si te sientes particularmente tenso, tal vez una ducha, un baño o una caminata al aire libre te ayuden a distenderte. Si estás agotado, quizá te venga bien dormir una siesta, ya que el cansancio extremo no es buen aliado de la meditación.

**5<sup>o</sup> paso: Ponte en una posición cómoda.** Al meditar, la actitud espiritual es mucho más importante que la postura del cuerpo. No es necesario sentarse de determinada manera; es más, ni siquiera es preciso estar sentado. Lo importante es estar cómodo para que el cuerpo no distraiga. Adopta, eso sí, una buena postura que favorezca la respiración profunda y contribuya a la buena circulación de la sangre.

<sup>1</sup> Filipenses 4:6,7





*Reposar en el Señor te brinda una serenidad y una paz insustituibles. Sientes que Jesús te toca.*

**6º paso: Medita.** Muy bien. Encontraste un lugar tranquilo y te has relajado físicamente. Le has encomendado tus problemas y preocupaciones a Jesús, o sea, que están en buenas manos. Te has desenchufado de los asuntos que tienes pendientes, estás distendido y cómodo, listo para un rato de meditación focalizada.

Una opción es fijar tu atención en el propio Jesús. Piensa en uno de Sus atributos o en alguna bendición o favor que te haya concedido. Otra posibilidad es meditar en algún precepto de la Palabra de Dios. Para empezar, puede resultar útil leer un pasaje de la Biblia, uno de los mensajes de «De Jesús, con cariño» que publicamos en la contraportada de cada número de *Conéctate*, o alguna otra lectura devocional. En la columna titulada «Ejercicio espiritual» (que ya ha aparecido en algunos números de la revista y seguirá apareciendo), encontrarás más ideas para tus ratos de reflexión y contemplación.

Deja descansar tu mente. No analices. Límitate a distenderte y serenarte corporal, mental y espiritualmente. Aprender a meditar es como aprender a flotar en el agua. Para que el Espíritu de Dios se posea de ti y

.....  
<sup>1</sup> Juan 14:27

puedas *flotar* en Él, es necesario cierto grado de relajación de cuerpo y espíritu. Si te agitas o si te dejas vencer por la curiosidad y quieres ver lo que pasa a tu alrededor, se rompen el equilibrio y la conexión con Él. En cambio, si te limitas a reposar, a concentrarte en relajar cada músculo del cuerpo y aislarte del ruido del mundo y de todo pensamiento que no sea aquel en el que te propones meditar, verás que el Espíritu de Dios te eleva y te sostiene perfectamente. Es una sensación estupenda.

«La paz os dejo, Mi paz os doy; Yo no os la doy como el mundo la da»<sup>1</sup>. Déjate llevar por Él al remanso de paz que te tiene preparado. ●

## LECTURAS ENRIQUECEDORAS **La meditación**

*La meditación redonda en beneficios de orden espiritual y práctico.*

Salmo 49:3  
Salmo 63:5,6  
Salmo 119:99  
Isaías 30:15  
1 Timoteo 4:15

*Medita en Dios y en Jesús.*

Salmo 16:11  
Salmo 94:19  
Salmo 104:34

*Medita en la Palabra de Dios.*

Josué 1:8  
Salmo 1:2  
Salmo 119:97  
Salmo 119:148

*Medita en las obras de Dios.*

Salmo 119:15  
Salmo 143:5

*Medita en cosas celestiales.*

1 Corintios 2:9,10  
Colosenses 3:2

# EL ALUD

SIMON BERNARD

DESDE HACE 15 AÑOS trabajo de guía turístico para esquiadores y practicantes de snowboard en las escarpadas montañas Hakkoda de la prefectura de Aomori, en el norte del Japón. Si bien es un trabajo que apasiona y tonifica, conlleva enorme responsabilidad. Turistas ávidos de aventura ponen su vida en mis manos, confiando en que velaré por su seguridad. Durante el largo viaje de subida siempre pido al Señor que me dé buen criterio y orientación física y espiritual. Le imploro además que proteja a cada persona de mi grupo.

En febrero de 2007 siete esquiadores australianos que visitaban la región me contrataron como guía privado. Se acercaba una tormenta, y si no partíamos temprano nos quedaríamos dos días varados en el refugio para esquiadores hasta que pasara el mal tiempo.

Por lo general puedo elegir entre ocho montañas; pero a causa de la borrasca,

solo había una a la que nos diera tiempo de subir caminando y luego bajar esquiando antes que cerrara el centro de esquí. Fuimos el primer grupo que llegó a la estación del teleférico más cercana a la cumbre.

Cuando nos disponíamos a emprender la caminata hacia una zona más alta y aislada, otro guía me detuvo para advertirme que habría mucho viento en la cima. Habiendo capeado muchas tormentas, le dije que no preveía mayores inconvenientes.

Con el viento por detrás, nos tomó poco tiempo llegar a la cima

desde donde iniciaríamos el principal descenso de la jornada. Como tengo por costumbre, llamé al refugio por teléfono celular antes de iniciar el descenso, para avisar dónde y cuándo debía recoger el autobús al otro lado de la montaña.

En el momento en que me guardaba el teléfono en el bolsillo, nos vimos azotados por vientos huracanados y se desató un temporal de nieve. Consciente de que nos hallábamos en peligro inminente, expliqué a mi grupo que la ruta de la hononada abierta por la que había pensado descender era demasiado peligrosa. Tendríamos que retroceder hasta una cresta donde el

viento impediría que se acumulara nieve fresca, y descender por allí. Dimos la vuelta y emprendimos la marcha con un viento glacial que nos golpeaba de frente.

Mientras descendíamos despacito por la cresta prácticamente a ciegas, tuve que verificar una y otra vez que hubiera siete cabezas. Oré con fervor para que cada uno pudiese ver a la persona que tenía delante, que todos oyeran mis instrucciones, que hicieran caso de mi advertencia de no bajar por la hondonada y que el Señor tuviera misericordia y nos ayudara a descender sanos y salvos. Estoy seguro de que fue gracias a esas plegarias que muy poca nieve se desprendió bajo nuestros pies; de todos modos el avance era lento. En un momento dado, me detuve para confirmar nuestra ubicación mediante un receptor GPS, y constaté que un recorrido que por lo general se hace en apenas cinco minutos nos había llevado media hora.

A mitad del descenso vi a otro grupo a lo lejos. Sospeché que algo pasaba. Entonces grité en japonés:

—¿Necesitan ayuda?

Un escalofrío nos recorrió el cuerpo cuando nos contestaron:

—¡Socorro!

Evidentemente habían sido sorprendidos por un alud. Hasta aquel momento Dios nos había ayudado a bajar sin contratiempos, pero entonces me di cuenta de que Él había planeado algo más para nosotros. Los siete esquiadores a los que iba guiando eran miembros de una patrulla de nieve, y cada uno llevaba en su mochila un equipo completo para avalanchas. Entre todos tenían 75 años de experiencia en situaciones peligrosas.

Esquiamos hasta donde se encontraba el otro grupo, sacamos las palas y cavamos para rescatar a los que estaban medio enterrados. Tras un primer análisis, hice

una llamada de emergencia por radio y envié un parte a la policía indicando nuestra posición y la situación en que se hallaba el grupo japonés. Dos de sus integrantes estaban muertos, seis tenían lesiones que nos impedían moverlos y otro estaba desaparecido.

Formamos dos grupos e iniciamos una búsqueda por sectores para dar con el que se había perdido. Lo encontramos enterrado bajo la nieve. Milagrosamente, pese a haber estado sepultado por una hora, seguía vivo. Dedujimos que el casco había creado una bolsa de aire alrededor de la cabeza que le había permitido respirar, y como el frío había reducido su metabolismo, no había necesitado tanto oxígeno. Simplemente no le había llegado la hora.

Mientras rugía la ventisca, construimos refugios de nieve alrededor de los heridos para evitar que murieran congelados, les dimos los primeros auxilios y a algunos les hicimos reanimación cardiopulmonar.

Desde el momento en que pedí auxilio hasta que las cuadrillas de la policía y del ejército llegaron adonde estábamos pasaron tres horas. Cuando por fin se personaron, ayudamos a colocar a los heridos en las camillas de rescate traídas

por la policía. Todavía en medio de la tormenta, los trasladaron hasta las ambulancias que estaban estacionadas al pie de la montaña, donde además había un remolino de periodistas.

Después de siete horas en la montaña, abordamos el autobús que nos llevaría al refugio.

Los dos días siguientes fueron una seguidilla de entrevistas con reporteros de radio y televisión. El tema que surgía una y otra vez era que cualquier otro grupo que yo hubiera dirigido se habría visto impotente en una situación así, puesto que la mayoría de las personas no están debidamente equipadas ni tienen experiencia como rescatistas. Solo Dios pudo haber dispuesto que un equipo experimentado de esquiadores se reuniera ese preciso día en aquella montaña a fin de ayudar a los que quedarían atrapados por la avalancha. Además, solo por un milagro de Dios encontramos viva a la última persona, que estuvo cantidad de tiempo sepultada bajo la nieve. Un comentarista dijo que fuimos «la mano de Dios aquel día en la montaña».

SIMON BERNARD ES INTEGRANTE DE LA FAMILIA INTERNACIONAL EN JAPÓN. ●

# LAS TRES ESFERAS DE LA VIDA ESPIRITUAL

BASADO EN LOS  
ESCRITOS DE DAVID  
BRANDT BERG

Nuestra vida espiritual está dividida primordialmente en tres esferas: alabanza, oración y obras.

## Alabanza

La alabanza es una manifestación de amor. Consiste en expresarle a Dios cuánto lo amamos y lo agradecemos que estamos por todo lo que hace por nosotros. Por eso, cuando apartamos nuestra atención de los quehaceres cotidianos para concentrarnos en el plano espiritual y en las necesidades del espíritu, ¿qué es lo primero que debemos hacer? Alabar a Dios por Su bondad. «Entrad por Sus puertas con acción de gracias, por Sus atrios con alabanza; alabadle, bendecid Su nombre»<sup>1</sup>. La alabanza nos transporta al plano celestial.

La alabanza beneficia a ambas partes. No sólo agrada profundamente al Señor, sino que también nos hace ver las cosas en su verdadera dimensión. Cuando nos detenemos a pensar en el amor de Dios y en todo lo que ha hecho por nosotros, nuestra perspectiva cambia, se nos despeja la mente, se nos va la ansiedad y nuestro espíritu se renueva. Pero eso no es todo: la alabanza nos reporta muchos otros beneficios. Además de proporcionarnos paz interior y reposo físico y espiritual, nos hace acreedores a bendiciones más tangibles que Dios nos concede en respuesta a nuestras oraciones. A medida que elevamos alabanzas, descienden las bendiciones.

<sup>1</sup> Salmo 100:4

## Oración

Algunas personas sólo acuden a Dios cuando necesitan que Él haga algo por ellas. Le cuentan sus cuitas y le elevan sus pedidos. Le presentan el guión que ya tienen preparado sin darle oportunidad de decirles una sola palabra. Si lo escuchan es solamente con la esperanza de que Él les dé Su asentimiento y acceda a lo que le han pedido. No obstante, la oración es mucho más amplia y profunda.

La oración es comunicación con Dios en ambos sentidos; es el medio del que nos valemos para sintonizar, conversar y comulgar íntimamente con Él. Dios, como todo padre amoroso, se interesa personalmente en nosotros y quiere hacerse presente en nuestro quehacer cotidiano. Él sabe que en la vida se nos plantean interrogantes y dificultades y quiere darnos respuestas y soluciones. También nos habla por medio de Su Palabra escrita cuando la leemos con oración, y en otros momentos nos susurra palabras de amor y ánimo. Por sobre todas las cosas, quiere que sepamos cuánto nos ama.

Lo más importante a la hora de rezar no es la postura del cuerpo, sino la actitud del corazón. No hace falta que nos arrodillemos ni que cerremos los ojos y juntemos las manos, si bien todas esas son expresiones de respeto a Dios. Además, nos ayudan a apartar de nuestro



pensamiento otras ideas y distracciones. Lo principal es centrar nuestra atención en el Señor.

Se puede orar de muchísimas formas, más de las que te imaginas. Las oraciones pueden ser largas o cortas, silenciosas, habladas o cantadas. Algunas ni siquiera precisan palabras. Pueden ser intercambios entretenidos y familiares u homenajes reverentes con matices de solemnidad. Pueden ser espontáneas o cuidadosamente planificadas. Pueden ser escritas: redáctalas tú mismo o extráelas de la Biblia —en el libro de los Salmos hay muchas— o de un devocionario. Podemos hacer oraciones por nosotros mismos o para beneficio de otras personas. Se pueden hacer en privado o en grupo. Pueden ser un simple reconocimiento de que necesitamos la bendición del Señor mientras nos ocupamos de nuestros asuntos cotidianos, o ruegos en que invocamos la guía divina al vernos frente a algún imposible. Pueden incluir alabanzas alegres y vivaces, o apasionadas súplicas de arrepentimiento nacidas de un corazón contrito y quebrantado. Pueden hacerse de rodillas o sobre la marcha. La oración puede asumir formas tan variadas como las necesidades que se nos presentan de

continuo. Sea cual sea la modalidad de oración por la que optes, lo esencial es abrir tu corazón a Dios y expresarle tus íntimos pensamientos. Consiste en establecer un vínculo con Él.

Cuanto más introduzcamos la oración en nuestros procesos mentales, mejor sintonizados estaremos con Dios, mejor podrá Él guiarnos y más felices seremos.

## Obras

La alabanza y la oración nos acercan a Dios y nos hacen acreedores a Su guía y asistencia, tanto en las nimiedades como en los asuntos de gran trascendencia. Sin embargo, hay otro factor clave para disfrutar de una vida espiritual saludable: cumplir lo que nos dice que hagamos. «Si alguno es oidor de la Palabra pero no hacedor de ella, éste es semejante al hombre que considera en un espejo su rostro natural. Porque él se considera a sí mismo, y se va, y luego olvida cómo era. Mas el que mira atentamente en la perfecta ley, la de la libertad, y persevera en ella, no siendo oidor olvidadizo, sino hacedor de la obra, éste será bienaventurado en lo que hace»<sup>1</sup>.

La espiritualidad llevada a la práctica significa entre otras cosas compartir el amor de Dios con los demás. Jesús dijo a Sus discípulos: «Como me envió el Padre, así también Yo os envío»<sup>2</sup>. Lo mismo dice a Sus seguidores actuales: los llama a entregarse cada día para atender amorosamente al prójimo, para dar a conocer Su sentir y Su amor a quienes buscan «el camino, la verdad y la vida»<sup>3</sup>. ●

<sup>1</sup> Santiago 1:23-25

<sup>2</sup> Juan 20:21

<sup>3</sup> Juan 14:6



# MI LISTA DE DESEOS

TOMOKO MATSUOKA

El aire que me llenaba los pulmones sabía a sal y a vida. Mientras jugueteaba con la arena moviendo los dedos de los pies, sentí que Jesús me tomaba la mano.

—Gracias por invitarme —me dijo.

—Me gustaría...

—¿Qué te gustaría?

—Que siempre estuviéramos así, como ahora.

—Tu necesidad —repuso— es lo que me acerca a ti.

Vi en Sus ojos que todas las veces que había pensado que podía valerme por mí misma había desatendido al único amigo que nunca me ha decepcionado. Me apretó la mano para indicarme que todo eso había quedado atrás.

En la playa había otras personas, pero en aquel instante mi mundo entero era Él, y estábamos solos.

Pasó un rato. Mis pensamientos vagaban, pero siempre anclados en la certeza de que Él estaba junto a mí.

—Hay cosas que me inquietan —le dije repentinamente.

—Cuéntame.

Sonreí, hice una pausa, respiré hondo y fui al grano.

—Me preocupa el futuro. Y últimamente me preocupa que no vaya a ser capaz de

hacer frente a lo que pueda suceder. Me gustaría tratar mejor a los demás. Me gustaría que cada día no se me hiciera una montaña. Me gustaría que...

Me estrechó la mano. Los dos nos quedamos un rato en silencio. Observamos y escuchamos las olas que rompían en la orilla. Cavilaba lo que me pasaría si alguna vez Él pusiera límites a mis deseos. Me hundiría.

Adivinándome el pensamiento, me dijo:

—Un deseo.

—¿Cómo?

—El que sea. Te concedo un deseo.

Pensé que bromeaba.

—¿De verdad?

—No —me dijo.

—¿No qué? —pregunté un poco confundida.

—No bromeo.

Me reí.

—¿Lo que sea?

—Lo que sea.

—¿Y si deseo algo que no me conviene?

—¿Me amas?

—¡Claro! —exclamé, sorprendida de que me lo preguntara.

Se rió.

—Entonces sé que tus deseos se ajustarán a lo que quiero y lo que sé que es mejor para ti.

Hice una pausa. Me costaba imaginarme cómo podría mi gusto por el helado ajustarse a Su máxima voluntad.

—Pues... podría aprovechar esta oportunidad para pedirte, eeh... —no pude terminar la frase.

—¿Todo el helado que quieras?

A veces me olvido de lo transparentes que son para Él mis pensamientos.

—¿Te agradecería eso? —preguntó.

—No sé. Sería una posibilidad.

Nos sonreímos el uno al otro en perfecta armonía mental y emocional.

Me puse a repasar mi lista de deseos. Sentada

junto a Él, la mayoría de ellos perdieron importancia; otros los taché. Al lado del Ser que más quiero, todos los demás amores palidieron. Comprendí que mi mayor deseo en realidad era hacerlo feliz a Él.

—Lo que quiero es amarte y hacerte feliz.

Me estrechó entre Sus brazos. Fue como si todos mis deseos sin excepción se hicieran realidad.

—Yo también quiero lo mismo —dijo con voz suave—, porque entonces podré concederte todo lo que te ilusiona.

—¿Y si mis deseos no son buenos? —dije pensando en una situación que se había dado anteriormente.

—Cuando ocupo el primer lugar en tu vida, cuando me deseas por sobre todo lo demás, te recompensó colmándote de bendiciones. Te procuro lo que sé que te hará feliz. Hasta cumplo deseos que ni sabías que abriganas.

Lo miré y le dije que todos mis deseos se cumplieran en Él.

Él me devolvió la mirada y anunció:

—Hoy vamos a tomar helado.

Nos reímos y reanudamos nuestra caminata.

Y aquella noche tuvimos helado.

TOMOKO MATSUOKA ES MIEMBRO DE LA FAMILIA INTERNACIONAL. ●



En la oficina, algunos consideraban que don Wifredo tenía un sexto sentido, porque increíblemente siempre sabía quienes eran los empleados que solían orar todos los días.



## EL GURÚ SUPREMO

Jesús es el máximo guía y maestro espiritual. Cuando meditas en Él, Su luz y amor te envuelven. Meditar en Jesús y en Su Palabra te produce los mayores éxtasis, genera el mayor traspaso de energía espiritual que pueda haber. Más aún, contribuirá a transformarte en el ser espiritual que estás destinado a ser, pues cada vez que estableces ese vínculo, participas de Su naturaleza divina y te vuelves más como Él. ●

## PALABRAS PARA MEDITAR

En el principio era el Verbo, y el Verbo era con Dios, y el Verbo era Dios. Este era en el principio con Dios. Todas las cosas por Él fueron hechas, y sin Él nada de lo que ha sido hecho, fue hecho. En Él estaba la vida, y la vida era la luz de los hombres. Y aquel Verbo fue hecho carne [Jesús], y habitó entre nosotros (y vimos Su gloria, gloria como del unigénito del Padre), lleno de gracia y de verdad. *Juan 1:1-4,14*

Yo soy la luz del mundo; el que me sigue, no andará en tinieblas, sino que tendrá la luz de la vida. *Jesús en Juan 8:12*

Si vosotros permaneciereis en Mi Palabra, [...] conoceréis la verdad, y la verdad os hará libres. *Jesús en Juan 8:31,32*

Nos ha dado preciosas y grandísimas promesas, para que por ellas llegaseis a ser participantes de la naturaleza divina. *2 Pedro 1:4*

Nosotros todos, mirando a cara descubierta como en un espejo la gloria del Señor, somos transformados de gloria en gloria en la misma imagen, como por el Espíritu del Señor. *2 Corintios 3:18* ●



DE JESÚS, CON CARIÑO

## Compañero constante

**D**eseo ser tu compañero, tu consejero, tu pronto auxilio, no alguien a quien solo conoces por referencias, o del que rara vez te acuerdas, o con quien hablas muy de tanto en tanto. Tampoco me interesa ser un simple asesor al que acudes cuando estás en un apuro o te aprestas a tomar una decisión importante. Deseo ser una presencia amorosa y constante en tu vida.

Quiero comunicarme personal y directamente contigo. No deseo una relación distante, fría o *mental*, sino profunda y sincera. Quiero que comulguemos íntimamente, que conversemos, que tomemos decisiones juntos y que a veces nos comuniquemos sin decir palabra. Deseo que cultivemos un vínculo de amor más fuerte del que has entablado con persona alguna, algo que ahora ni siquiera eres capaz de imaginar.

En toda relación de amistad hace falta tiempo y práctica para entrar en confianza con la otra persona, sincerarse y actuar con naturalidad y espontaneidad. Lo mismo sucede cuando quieres aprender a conversar libremente conmigo. Puede que venir ante Mi presencia y reconocer Mi voz te parezca un poco extraño o hasta trabajoso al principio; pero si haces el esfuerzo, te hablaré. Quizá las primeras veces pensarás que esa vocecita que oyes en lo profundo de tu ser proviene de tu mente, pero con el tiempo sabrás que es Mía. Puede que te dé ideas o respuestas a tus interrogantes; o tal vez te infunda una sensación de paz y bienestar; o quizá simplemente te diga lo mucho que te aprecio y cuánto disfruto de tu compañía. Estoy lleno de sorpresas; nunca sabrás con qué te vas a encontrar. Pero te prometo una cosa: jamás te defraudaré.