

conéctate

CAMBIA TU MUNDO CAMBIANDO TU VIDA



AÑO TRAS AÑO, DÍA TRAS DÍA

Cómo ser feliz a cualquier edad

AHORA TE TOCA A TI

5 formas de devolver la mano
a los mayores

LA VEJEZ, UN ESTADO DE ÁNIMO

¿Cuán joven eres?



A NUESTROS AMIGOS

Es curioso cómo cambia nuestra perspectiva de la vida a medida que envejecemos. Cuando estábamos en primer grado, los de cuarto se nos hacían gigantes, seres inalcanzables. Más adelante, sin embargo, cuando entré en la secundaria, la experiencia me hizo ver que aquellos chicos de cuarto de primaria eran en realidad unos pitusos.

Para muchos, nuestros papás eran la personificación de la sabiduría hasta que entramos de lleno en la adolescencia: de repente se nos cayeron del pedestal. Con el paso inexorable de los años, ¿cómo he llegado a comprenderlos! Mis abuelos me parecían más viejos que un fósil; pero ahora que yo mismo soy abuelo, no me siento muy viejo que digamos. Veo que la edad tiene mucho que ver con la actitud. Una amiga mía de 70 años irradia una juventud que muchos envidian: claramente no ha perdido el gusto por la vida.

El poeta Robert Browning reveló el secreto de envejecer con dignidad cuando escribió:

Envejece junto a mí.
Lo mejor está por venir,
lo último de la vida, para lo cual fue hecho lo primero¹.

De haber leído esos versos hace 30 ó incluso 20 años, no habría entendido su sapiencia. En cambio, ahora que ya vislumbro la tercera edad, con toda su carga de nuevas experiencias y perspectivas, tengo ilusión por vivir. Otros cercanos a mi edad, que reniegan de unas pocas arrugas, debieran cobrar ánimo con los siguientes versos del poema de Browning:

Nuestros tiempos están en la mano
de Aquel que dijo: «Yo proyecté un pleno ser humano.
La juventud solo muestra la mitad.
Confía en Dios: contempla el todo, sin ansiedad».

La fe en Dios y en Sus amorosos designios para nosotros le da un cariz totalmente distinto a la vida. Cuanto más me empapo de Su amor y procuro ajustarme a Sus planes, mayor es mi seguridad de que «lo mejor está por venir».

Gabriel
En nombre de *Conéctate*

¹ Robert Browning, *Rabbi Ben Ezra*, 1864

¿Buscas libros, compactos o videos que te comuniquen fuerzas, te motiven y te ofrezcan soluciones? Visita nuestro sitio web o ponte en contacto con cualquiera de los distribuidores que se indican a continuación.

www.conectate.org

www.audioconectate.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 23 06 05
(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

España:

Conéctate
Apdo.626
28080 Madrid
(34) 658640948

Resto de 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)

DIRECTOR Gabriel Sarmiento

DISEÑO Giselle LeFavre

FOTO DE LA PORTADA James Paige

PRODUCCIÓN Jessie Richards

© Aurora Production AG, 2009

es.auroraproduction.com

Es propiedad. Impreso en Taiwán por Ji Yi 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.

Empezar de nuevo a los 80

■ RUBY DAVIS

BRENDA TENÍA CASI 80 AÑOS cuando murió su marido y quedó sola en una casa grande de una ciudad con una criminalidad bastante alta. Sus dos hijos varones vivían a una hora de distancia. Su hija, que no vivía tan lejos, se preguntaba como se las arreglaría su madre y rezaba por ella con frecuencia.

Pasaron varios meses. Un día que Brenda leía el obituario del periódico, se topó con un nombre que reconoció de muchos años atrás: Nick, con quien había cultivado una estrecha amistad en su juventud, cuando ambos eran monitores en un campamento de verano para niños. La nota necrológica era sobre la esposa de Nick. La invadieron los recuerdos. Escribió a Nick una tarjeta de pésame, y él le respondió con una nota de agradecimiento que además expresaba lo mucho que le había gustado volver a saber de ella. Continuaron escribiéndose. Luego hablaron por teléfono, y un buen día él la fue a visitar.

Habían transcurrido 62 años desde la última vez que se habían visto, cuando Nick, aprovechando unos días de licencia del ejército, había cruzado todo el país para ir a verla. En aquel entonces se tenían gran afecto mutuo; pero la vida los llevó por rumbos distintos, y a la larga ambos se casaron con otras personas. La casi totalidad de aquellos 62 años ambos habían residido en la misma zona; inclusive tenían amigos e intereses en común. Pero por esas cosas de Dios, no se habían vuelto a encontrar.

Brenda y Nick descubrieron que tenían mucho de qué hablar. Comenzaron a intercambiar visitas.

Cuando dos personas se encuentran, también entran en contacto dos mundos privados. Nuestros mundos privados no tienen la capacidad para proporcionarnos una vida plena. Debemos estar juntos. Lo que necesitamos es amor, amar y ser amados. *A. Powell Davies*

Cuando no se veían, él le enviaba a ella una tarjeta casi todos los días. Su amistad llenó el vacío que había dejado el fallecimiento de sus cónyuges.

Al cabo de un año de visitas y de muchas llamadas telefónicas —ambos cumplieron 80 años en ese período— Brenda vendió su casa y se desposaron.

Todo esto podrá parecer inverosímil, pero sé que es verdad, porque Brenda es mi madre. Yo soy la hija que rezaba por ella. Mamá nunca se imaginó que le sucedería algo así en esa etapa de su vida. Sin embargo, la Biblia dice: «Todas las cosas son posibles para Dios»¹. «¡Es un milagro!», me dijo una vez que la fui a ver. Para mí, ese asombroso giro de los acontecimientos fue en respuesta directa a mis oraciones; para mamá y Nick, es una oportunidad de empezar de nuevo a los 80.

RUBY DAVIS ES INTEGRANTE DE LA FAMILIA INTERNACIONAL EN CANADÁ. ✨

¹ Marcos 10:27

Año tras año, día tras día

VIRGINIA BRANDT BERG



ALGUIEN ME PREGUNTÓ el otro día: «¿Por qué haces referencia a tu edad con tanta frecuencia?» Es que me parece maravilloso que Dios me haya guardado a lo largo de tantos años. Lo anunciaré una vez más: «Tengo 80 años» [en 1966].

Yo que tú no le tendrías miedo a la vejez. Algunas personas piensan que no trae más que inconvenientes y achaques. Algo de eso hay, naturalmente. Sin embargo, puede ser también una aventura maravillosa, sobre todo para quienes han cultivado su relación con Jesús. Sin Él, me imagino que mi vida habría sido monótona y llena de desilusiones y fracasos. Conozco a mucha gente así, personas angustiadas por una

La vejez puede ser una aventura maravillosa, sobre todo para quienes han cultivado su relación con Jesús.

sensación de vacuidad y de intrascendencia porque carecen de fe y no tienen una relación viva con un Jesús vivo.

¿A cuántas personas conoces —sobre todo personas mayores— que tengan un rostro alegre y radiante? Muchos ancianos con que nos topamos por la calle denotan infelicidad y parecen abrumados por el miedo. El motivo es que les falta fe. No cuentan con un ancla para los tiempos tormentosos; no tienen a Jesús a quien acudir. Su rostro no expresa alegría porque no hay alegría en su corazón. Pero no tiene por qué ser así. Un amigo mío, hablando del semblante de una señora, dijo que «parecía una vieja catedral iluminada para el culto vespertino».

Conozco también personas mayores que no hacen más que hablar de lo estupenda que es la vida que llevan. En todos los casos, ese planteamiento optimista y el buen efecto que tiene son consecuencia de que una fe firme. Dicen : «El Señor es mi luz y mi salvación; ¿de quién temeré? El Señor es la fortaleza de mi vida; ¿de quién he de

La vejez es tanto una oportunidad,
con otro vestido, como la mocedad.
Y en el crepúsculo se llena el firmamento
de estrellas invisibles hasta ese momento.
Henry Wadsworth Longfellow (1807-1882)



atemorizarme?»¹ En otras palabras: «No tengo miedo a los años. Pase lo que pase, estoy en manos de Dios». O: «Dios es mi amoroso Padre, y sé que todo redundará en mi bien, porque lo amo»². ¡Qué principio más estupendo por el que regir nuestra vida!

Muchas personas se empantanaban con los afanes de la vida; se preocupan de que en un futuro sus necesidades físicas y materiales queden insatisfechas. «Hombres de poca fe», fue la reprensión que dirigió Jesús a algunos de Su época. «Vuestro Padre celestial sabe que tenéis necesidad de todas estas cosas. Mirad las aves del cielo, que no siembran, ni siegan, ni recogen en graneros; y vuestro Padre celestial las alimenta. ¿No valéis vosotros mucho más que ellas?»³ Contamos con la seguridad de que «Dios [...] suplirá todo lo que [nos] falta conforme a Sus riquezas en gloria en Cristo Jesús»⁴. Cuando los años nos dan alcance, Dios entiende nuestras necesidades de la misma manera que cuando éramos jóvenes, y es igual de capaz de proveer para ellas.

La Biblia dice que «Jesucristo es el mismo ayer, y hoy, y por los siglos»⁵. Sus promesas no varían sólo porque entremos en años. Son válidas tanto para jóvenes como para ancianos, y están dirigidas tanto a unos como a otros. «Si puedes creer, al que cree todo le es posible»⁶ tiene la misma eficacia a los 80 años que a los 18. «Podemos decir con confianza: “El Señor es mi ayudador; no temeré”»⁷.

«[Dios mismo] dijo: “No te desampararé, ni te dejaré”»⁸, lo que implica que no nos abandonará en nuestra vejez. Ese es el Dios que yo conozco, el cual me ha demostrado Su fidelidad año tras año en todo tipo de circunstancias. Ahora mismo está presto a satisfacer también tus necesidades, cualesquiera que sean. Tengas la edad que tengas, sea cual sea tu necesidad, en todo momento Él se desvela por ti.

VIRGINIA BRANDT BERG (1886–1968) FUE UNA DESTACADA EVANGELIZADORA Y MADRE DE DAVID BRANDT BERG (1919–1994), FUNDADOR DE LA FAMILIA INTERNACIONAL. ✞

LA MEJOR ÉPOCA DE LA VIDA

DAVID BRANDT BERG

La vejez debería ser la mejor etapa de la vida. Quien ha procurado amar, ha vivido intensamente y ha hecho todo lo posible por agradar a Dios puede ver entonces el buen fruto de sus esfuerzos. Eso debería ser motivo para que uno se sienta auténtica y permanentemente realizado, seguro de que le aguardan recompensas eternas⁹.

Es una verdadera lástima que tanta gente tenga un concepto terrible de la ancianidad, cuando lo cierto es que todo debería ir de bien en mejor a medida que avanzamos en edad. La vejez sólo nos produce desilusión cuando descubrimos que el paso de los años no nos ha servido para acercarnos a Dios, que no hemos hecho otra cosa que dar vueltas a la noria, que todo nuestro trajín no nos ha reportado ningún progreso. Pero Dios no nos regaló la vida con la idea de que la primera mitad fuera la mejor. Él concluye y perfecciona todo lo que comienza¹⁰. De manera que no temas la vejez ni te resistas a ella; más bien preocúpate de que sea una etapa hermosa de tu vida.

¹ Salmo 27:1

² Romanos 8:28

³ Mateo 6:32,26

⁴ Filipenses 4:19

⁵ Hebreos 13:8

⁶ Marcos 9:23

⁷ Hebreos 13:6

⁸ Hebreos 13:5

⁹ Apocalipsis 22:12

¹⁰ Salmo 138:8; Filipenses 1:6



CON DIOS AL VOLANTE

CHRISTINA ANDREASSEN

TODAVÍA RECUERDO CUANDO YO SOLITA, segura de mí misma y orgullosa de mi capacidad, conducía mi automóvil por las carreteras de la vida. Yo decidía mi destino. Me encantaban esas horas solitarias que pasaba en la ruta observando la puesta de sol, me gustaba sentir el agarre de las ruedas en el asfalto y me apasionaba poder ir en cualquier momento donde me diera la gana. Era dueña de mi vida y procuraba disfrutar de ella todo lo posible.

Claro que también hubo situaciones difíciles, tramos solitarios y oscuros en que la noche parecía tragarme, ocasiones en que tuve que echarme en el lodo para localizar una avería o tapar una fuga de aceite, días en que tuve que cambiar un neumático bajo un sol abrasador o una lluvia torrencial, momentos de confusión y contrariedad en que tuve que retroceder por haberme metido en una vía sin salida. Andar sola no siempre era pura fiesta; pero siempre me las arreglaba para olvidar esos desafortunados incidentes y reemprender viaje en busca de aventuras.

Así discurrió mi vida hasta que te vi haciendo dedo y te di un aventón. Te pregunté a dónde ibas, y respondiste:

—A donde tú vayas.

Al poco tiempo entablamos una entrañable amistad. Siempre estabas dispuesto a mirar el mapa e indicarme la ruta cuando me perdía. No sé cómo, pero te conocías todos los recorridos. También me acompañaste en largos viajes nocturnos, y me dabas la mano cuando tenía miedo y me sentía sola. Tu presencia siempre lo iluminaba todo.

Cuando llevada por mi sed de aventuras terminaba en una cuneta, te ofrecías a darme un empujón para hacerme volver a la carretera. No me explico cómo, pero entendías mi desaliento y jamás me decías: «Te lo advertí». Otra cosa es que me abrazabas y me perdonabas después que discutía estúpidamente contigo y te decía que no te metieras más en mi vida. Nunca dejabas de amarme y de manifestar fe en mí. Sin embargo, yo me empeñaba en llevar el volante, y te recordaba:

—Al fin y al cabo es mi auto.

Aunque agradecía Tus consejos e instrucciones, la decisión final siempre la tomaba yo. «Al fin y al cabo es mi vida», pensaba.

Al cabo de muchos kilómetros, todavía insistía en conducir, y no hacía caso de Tus ofrecimientos de tomar el volante. Es decir, hasta el día en que destrocé el auto. Humillada y desconsolada, viendo



el automóvil de mis sueños hecho pedazos, por fin te entregué las llaves. Con una sonrisa de alivio, te arremangaste y empezaste a hacer las reparaciones. Al rato reemprendimos la marcha; a partir de entonces fuiste Tú el conductor, y yo la pasajera.

Desistir de llevar el timón fue mucho más difícil de lo que esperaba.

—¡Oye! —te gritaba abalanzándome sobre el volante—. ¿Qué haces? ¡Yo creía que habíamos acordado ir en aquella dirección!

Enseguida frenabas y con paciencia esperabas a que dejara de forcejear. Luego te volvías hacia mí y me decías con la ternura de un padre que le explica algo a su hija:

—Confía en Mí. Sé lo que hago.

A regañadientes cedía y volvía a sentarme, hirviendo por dentro; hasta que doblábamos el siguiente recodo y de repente quedaba muy claro que sabías bien a dónde me llevabas. Te dirigía entonces una mirada de asombro por Tu sagacidad y previsión.

Mas no tardaba en olvidar esa enseñanza y al cabo de un rato me empecinaba otra vez en lo mío. Pasábamos por un sitio entretenido y me quejaba:

—¡Uy! ¿Por qué no paraste?

Tú te volvías y con una sonrisa de complicidad me decías:

—Confía en Mí. Más adelante te ofreceré algo mucho mejor.

No te equivocabas. Siempre había algo mucho mejor, algo que jamás había soñado posible.

Al cabo de un tiempo me acostumbré a que

condujeras Tú. Aprendí a quedarme quieta y a morderme la lengua cuando Tus caminos eran contrarios a los míos. Hacía un esfuerzo por esperar pacientemente, hasta que luego de la siguiente curva aparecía la grata sorpresa que Tu misteriosa sonrisa ya me había hecho sospechar. Los súbitos reventones de neumáticos y los virajes equivocados pasaron a la historia, al igual que mi búsqueda frenética de felicidad y emociones fuertes. Contigo al volante, no había ni un momento aburrido.

Eso no quiere decir que no hubiera desilusiones temporales, como cuando me llevabas por caminos desiertos y polvorientos y recorríamos largos kilómetros sin ver a nadie. No obstante, aquellas rutas solitarias conducían a lugares con una vista extraordinaria, panoramas de misteriosa belleza que habías reservado para nosotros dos. También hubo ocasiones en que elegiste vías que pasaban por parajes que siempre me habían inspirado pavor: valles y cañones sombríos a los que no llegaba el sol. Protestaba en silencio: «¿Por qué venimos por aquí?» Tú siempre adivinabas lo que estaba pensando y me respondías:

—¿Alguna vez te he defraudado?

En cuanto obligaba a mi alma a sosegar y confiar, sentía nacer en mí unas fuerzas y un valor que no sabía que tenía.

Desde el día en que tomaste el volante he coronado cumbres impresionantes, he recorrido valles de hermosura sin igual, he conocido la emoción de la aventura, una felicidad increíble y un amor sin medida. Tenías razón. Jamás me arrepentiré de haber vivido contigo al volante.

CRISTINA ANDREASSEN ES MISIONERA DE LA
FAMILIA INTERNACIONAL EN EL MEDIO ORIENTE. ✨

AHORA TE TOCA A TI



¿TIENES PADRES, ABUELOS u otros seres queridos que sufren de algunos de los típicos achaques de la vejez? A continuación te presentamos cinco formas de corresponder al cariño y apoyo que ellos te manifestaron:

EL MAYOR AMOR

Jesús dijo: «Nadie tiene mayor amor que este, que uno ponga su vida por sus amigos»¹.

Amar es tender una mano a los demás; procurar empatizar con ellos; enjugar sus lágrimas; llevar sus cargas; hacer nuestro su dolor; atenderlos hasta que se repongan de sus enfermedades; escuchar con paciencia y actitud abierta a los que necesitan desahogarse; ser un buen amigo, comprensivo y presto a ayudar; orar por los necesitados; participar de sus angustias, así como de sus esperanzas y sus sueños.

1. Empatiza con ellos.

Ponte en su pellejo. Quizá piensas que tienes muchos problemas, pero si procuras imaginarte las dificultades que se experimentan a esa edad te harás una idea más cabal de lo que sufren algunas personas mayores.

Muchos ancianos ya no tienen la capacidad física para hacer ciertas cosas a las que estaban acostumbrados. Eso puede ser desalentador y generar sentimientos de impotencia. Algunos han perdido la vista o el oído, y ni siquiera pueden comer o caminar por sí solos. Eso les da vergüenza: se sienten humillados y privados de su dignidad. Otros sufren dolores o malestares constantes. Dado que su sistema inmunológico está debilitado, hasta las menores dolencias pueden tener para ellos graves complicaciones. Sus huesos son más frágiles, y sus órganos, más delicados; de ahí que cuando sufren una fractura o algún otro daño, el proceso de curación se dilate.

En determinadas circunstancias puede que se inquieten por lo que sucederá si su estado empeora y no tienen a nadie que los cuide. O tal vez se angustian pensando que son una carga para los demás.

La compasión y la misericordia contribuyen en gran medida a aliviar esas penas y disipar esas aprensiones.

2. Valóralos.

Puede que algunas personas mayores no sean tan fuertes o despiertas como antes. Eso, sin embargo, no significa que hayan mermado ciertas características tuyas que son intangibles, los importantes atributos que definen su manera de ser. Es más, en muchos casos cualidades como el amor, la consideración, la lealtad, la humildad, el humor, el optimismo y el buen criterio alcanzan su plenitud durante la tercera edad.

Eso explica que los ancianos sean de las personas más fascinantes del mundo, más aún cuando se considera que han vivido en épocas que los más jóvenes no han conocido. Tómate el tiempo para descubrir esos tesoros. Te sorprenderá lo que encuentras, y hasta puede que ellos mismos se sorprendan.

3. Exprésales tu cariño y gratitud.

A veces el sabernos amados cambia radicalmente nuestra perspectiva de la vida y nos permite afrontar mejor las circunstancias. Si las personas mayores perciben que se las aprecia por los esfuerzos que hicieron en otros tiempos, por lo general enfocan la vida más objetivamente y superan sus sentimientos de culpa por los fracasos y errores del pasado, tanto reales como imaginarios.

Algunas de las frases más tristes suelen pronunciarse en los velorios y entierros: «Espero que supiera lo mucho que significaba para mí», «¡Ojalá le hubiera dicho más seguido cuánto la quería!» Maniféstales tu cariño y gratitud ahora que puedes.

4. Ayúdalos a mantenerse activos.

Numerosos estudios demuestran que la actividad física demora el proceso de envejecimiento, lo que se traduce en longevidad y una mejor calidad de vida. Por el contrario, la vida sedentaria aumenta las probabilidades de contraer enfermedades típicas de la vejez y de morir prematuramente. Hasta una breve caminata al aire libre es beneficiosa. (Existen diversas recomendaciones, pero una buena táctica es comenzar de a poco y aumentar gradualmente la duración y frecuencia del ejercicio hasta un mínimo de 20 minutos al día, cinco días a la semana.)

Otros estudios revelan que la estimulación intelectual agiliza la mente y previene la pérdida de la memoria, de la misma forma que el ejercicio fortalece el cuerpo y constituye un factor de protección.

La seguridad de que alguien nos quiere nos renueva las esperanzas, nos infunde fe y nos ayuda a verlo todo con más optimismo.

David Brandt Berg



Muchos ancianos, cuando les preguntan por qué no se mantienen más activos física y mentalmente, aducen que no tienen a nadie con quien hacer ejercicio o realizar actividades intelectuales estimulantes. Ayúdalos a mantenerse activos. Así inviertes en su futuro, y de paso también en el tuyo.

5. Reza por ellos.

Se ha dicho que orar por alguien no es lo mínimo que se puede hacer, sino lo máximo. La oración mueve el corazón y la mano de Dios. Lo insta a actuar conforme a nuestras peticiones y a realizar lo que está fuera de nuestro alcance. «Lo que es imposible para los hombres, es posible para Dios»².

La oración abre un canal bidireccional de comunicación entre Dios y nosotros. Cuando le pedimos que nos escuche, estamos más predispuestos a escucharlo. Algunas de Sus respuestas más rápidas a nuestras plegarias se producen cuando logra concitar nuestra participación.

El solo hecho de rezar por otras personas es prueba fiel de que nos interesan su felicidad y bienestar. Eso nos pone además en situación de entender mejor los amorosos designios que tiene Dios para ellos y cómo podemos contribuir a hacerlos realidad. Cuando rezamos para que alguien no se sienta solo, por ejemplo, es muy posible que Dios nos señale qué podemos hacer en la práctica para aliviar esa soledad. Quizá nos sugiera una visita o una salida con esa persona, una llamada telefónica, un mensaje por correo electrónico o una tarjeta de felicitación. ✠

¹ Juan 15:13

² Lucas 18:27



SE VA CON GRACIA

HANNAH AVELLINO

REVISANDO LOS EFECTOS personales de mi madre después que murió, encontré un señalador que desde entonces ha tenido un profundo significado para mí. En él hay un dibujo de una nativa norteamericana ya entrada en años con un vestido largo y vaporoso. En la distancia se divisan unas montañas, y en el

cielo, la luna. La mujer tiene los ojos cerrados. Debajo hay una inscripción: «Se va con gracia».

Había oído decir que a ciertas personas Dios les concede gracia para morir en el momento de su fallecimiento, y que otorga una gracia similar a personas que pierden a un ser querido. Eso se hizo palpable cuando murió mi

querida madre: la gracia que me dio el Señor en respuesta a mis oraciones fue más que suficiente. Él puso ciertas pinceladas de amor en un cuadro que de lo contrario habría sido muy negro.

Me recordó la contestación que dio el evangelizador Dwight Moody a dos señoras que le

Me incliné para situarme delante de ella, pero era como si su mirada me atravesara.

preguntaron si tenía gracia para morir. «No, señoras —respondió—, en este momento no me estoy muriendo». Dios nos concede esa gracia especial en el momento en que la necesitamos, no antes.

Tanto mi madre como mi abuela eran cuáqueras y me transmitieron a mí esa fe, así como valores centrados en el amor. Mi madre fue consecuente con esos valores toda su vida, y fue mayormente su ejemplo de brindarse a los demás lo que influyó en mi decisión de consagrarme al apostolado desde joven, decisión de la que nunca me he arrepentido.

Tenía programado hacer un viaje trasatlántico para acompañarla cuando se sometiera a una operación quirúrgica en las articulaciones y ayudarla en su convalecencia. Pero tres semanas antes de la fecha de mi viaje mi hermana me llamó para decirme que mamá estaba hospitalizada y que no tenía visos de recuperarse. Tomé el primer vuelo que pude y doce horas más tarde estaba a su lado.

Mi hermana, mi hermano y yo nos reunimos en torno a su lecho en el hospital y pasamos las últimas horas juntos recordando momentos felices de nuestra vida familiar y hablando de lo mucho que significaba mamá para nosotros. Aunque estaba fuertemente sedada, en espíritu estaba muy presente. Para los tres fue una

experiencia muy hermosa que nos unió tremendamente.

Mi madre no tenía miedo de morir y estaba muy agradecida de la vida que había llevado. En efecto, vivió a plenitud.

En determinado momento le expresé en susurros la profunda gratitud que sentía por el amor incondicional y el apoyo moral que siempre me había mostrado, a pesar de que mi vocación misionera significó que no pudo verme a mí y a mis dos hijos muy seguido. Sus tres bisnetos también se estaban criando en lejanos lugares de misión. Después de darle las gracias le pregunté si seguiría ayudándome desde el más allá, a lo que ella asintió con la cabeza.

Pocos minutos antes de pasar a mejor vida, abrió los ojos y dirigió la mirada al otro extremo de la habitación, hacia el techo. Yo estaba sentada a su lado y la tenía tomada de la mano, pero

su mirada estaba perdida en algún punto detrás de mí. Me incliné para situarme delante de ella, pero era como si su mirada me atravesara. Entonces me di cuenta de que ella estaba viendo a alguien o algo que los demás no alcanzábamos a ver. Le pregunté a quién veía o qué miraba, pero no me respondió. En ese momento cerró los ojos, se dibujó en su rostro una expresión de paz y partió.

Claro que la echo de menos, pero estoy muy agradecida de que se fuera con tanta serenidad y sin dolor. El Señor me dio la gracia para despedirme de una de las personas que más he querido en la vida, hasta que volvamos a encontrarnos y vivamos juntas por la eternidad.

HANNAH AVELINO ES
INTEGRANTE DE LA FAMILIA
INTERNACIONAL EN
RUMANIA. ✨

Para el cristiano, la muerte no es ninguna tragedia. Jesús dijo: «Yo soy la resurrección y la vida; el que cree en Mí, aunque esté muerto, vivirá. Y todo aquel que vive y cree en Mí, no morirá eternamente»¹.

Si aún no has recibido a Jesús y la vida eterna que te ofrece, hazlo ahora mismo mediante la siguiente oración:

Jesús, perdóname todos mis pecados. Gracias por morir por mí. Te abro ahora la puerta de mi corazón y te ruego que entres en él y me concedas vida eterna. Amén.

¹ Juan 11:25,26



SONREÍR A UN ÁRBOL

JOYCE SUTTIN

ELOÍSA TIENE OCHENTA Y DOS AÑOS y vive en un asilo de ancianos. Está en una fase avanzada de la enfermedad de Alzheimer. Recuerda cómo se llama, pero con frecuencia no reconoce a su nieta. Es amable y tierna con todas las enfermeras y tiene un efecto especial en ellas, aunque cada mañana, cuando se presentan en su cuarto, no se acuerda de quiénes son. A las enfermeras les resulta fácil tener paciencia con ella, lo que no sucede con otros enfermos de Alzheimer que a veces son testarudos y cascarrabias. Eloísa ha perdido la memoria y está casi siempre sola. A pesar de todo, es feliz, porque mira por la ventana de su cuarto y contempla un árbol.

Hasta hace unos años, era una pintora de gran talento. La mayoría sus cuadros eran paisajes. Una de sus especialidades eran los árboles, y tenía un don extraordinario. Ahora se le da un lápiz de cera y hace rayas como una niña de dos años. Es posible que esas rayas representen troncos y ramas de árboles.

Comparto con ella una gran afición por los árboles. Me crié en una granja del norte del estado de Nueva York. Pasaba mucho tiempo trepando a los árboles, caminando entre ellos y admirando la creación artística de Dios. En el prado que había frente a nuestra casa se erguía un árbol de particular majestuosidad. Un día mi padre me explicó que la copa de aquel árbol era un reflejo de sus raíces subterráneas. Un impedimento en el desarrollo de éstas se habría reflejado en la parte del árbol que era visible. El árbol era hermoso porque sus raíces estaban sanas.

Con frecuencia he pensado en el paralelo entre los árboles y nuestra vida. Pasamos por etapas semejantes a las estaciones: tenemos un radiante inicio, como los tiernos brotes de color verde pálido que asoman en la primavera; épocas de florecimiento, como los frondosos y exuberantes árboles que se aprecian en verano; temporadas de esplendor, como el otoño en que las hojas adquieren vistosas tonalidades; y períodos sombríos como el invierno, con la peculiar belleza de las ramas cubiertas de nieve; después de lo cual vuelve la primavera y renace la vida.

Nosotros también necesitamos raíces invisibles en el ámbito espiritual. Nuestra conexión con Dios es lo que nos nutre y nos ayuda a dar fruto. Él nos alimenta en la temporada de verdor, crecimiento y fructificación; nos ayuda a aceptar la pérdida de hojas en el otoño y nos mantiene con vida en los interminables inviernos para que en primavera echemos milagrosamente brotes nuevos. Cuando tenemos el espíritu firmemente enraizado en Dios, y Él nos sustenta con Su Palabra, las ramas de nuestra vida lo denotan.

Por eso comprendo a Eloísa. Ha disfrutado de una vida plena, henchida de amor y de fruto, y de una estrecha relación con Dios por intermedio de Jesús. Creo que por eso se siente feliz sentada ante la ventana y sonriendo al árbol. Espera la eterna primavera. A medida que la memoria se le va apagando y va perdiendo la capacidad de comunicarse, su fe y su amor profundamente arraigados la sustentan.

JOYCE SUTTIN ES INTEGRANTE DE LA FAMILIA INTERNACIONAL EN LOS EE.UU. ❀

RESPUESTAS A TUS INTERROGANTES

{ AL LLEGAR A LOS 40, ¿EMPIEZA UNO A DECLINAR? }

Pensaba que una vez que mis hijos se hicieran mayores y se independizaran tendría tiempo para ciertas cosas que siempre había querido hacer. Pero al término de la jornada estoy agotado, y al llegar el fin de semana no tengo energías para nada. A partir de ahora, ¿será todo cuesta abajo?

DESPUÉS DE LOS 40 hay que hacer algunos ajustes; pero no significa que sea todo cuesta abajo.

La merma de las energías físicas es natural y forma parte de los diseños de Dios. Él se vale de eso y de otros obstáculos propios de la madurez para llevarnos a reflexionar sobre nuestra vida y nuestra escala de prioridades. Naturalmente Él espera que al experimentar esos cambios acudamos a Él. De ese modo puede cumplir Su deseo de ayudarnos¹.

Cualquiera que sea nuestra edad, Él quiere dotarnos de lo

necesario para hacer frente a los nuevos desafíos. Nos promete: «Como tus días serán tus fuerzas»². En esa época de la vida nuestra principal fuerza es la madurez que hemos adquirido por medio de la experiencia. Él se propone que cultivemos aún más esa fortaleza de espíritu y carácter dándole más cabida en nuestros pensamientos y actividades cotidianas. También puede ayudarte a ordenar y jerarquizar tus objetivos. Si le pides orientación, te la dará³. Hasta puede que te indique la manera de hacer algunas cosas que siempre habías deseado hacer y te dé las fuerzas para ello.

Si no tienes por costumbre encomendarle a Dios tus problemas por medio de la oración y obtener Sus soluciones y las fuerzas que anhela darte, puede que todo esto te desconcierte y no sepas por dónde empezar. En realidad es bastante sencillo: Dile que quieres tenerlo más presente, y Él te saldrá al encuentro⁴. Habla con Él como lo harías con un amigo. Así, al igual que un músculo, tu relación con Él se irá fortaleciendo diariamente.

La edad madura abordada de esa manera puede ser la etapa más feliz y gratificante que hayas vivido. ✝



Una sólida promesa de la Biblia que sirve de estupendo punto de referencia en la edad madura es Romanos 8:28: «A los que aman a Dios, todas las cosas les ayudan a bien». Si amas a Dios y sabes lo mucho que Él te ama, puedes tener la certeza de que se interesa por tu bienestar y quiere valerse hasta de los retos que te presenta la edad madura para ayudarte a efectuar cambios positivos. Así podrás enfocar esta etapa con fe, poniendo los ojos no en las dificultades que conlleva, sino en las nuevas posibilidades que sabes que te brindará. *María Fontaine*

¹ Salmo 46:1

² Deuteronomio 33:25

³ Proverbios 3:5,6; Santiago 1:5

⁴ Santiago 4:8



Alba y ocaso

DAVID BRANDT BERG

EL CIELO ESTABA ESPLÉNDIDO ESTA TARDE. Una catedral de luz en las alturas. Fue casi como captar un atisbo de la Corte Celestial. El sol ya se puso, se lo tragó la oscuridad; pero es seguro que volverá a salir. A veces los amaneceres son aún más bonitos que los atardeceres.

La luz va disminuyendo paulatinamente hasta tornarse en tinieblas. Pero luego llega la alborada. «Nacerá el Sol de Justicia [Jesús]»¹ y todo lo rectificará. Antes de la salida del sol, ya se sienten sus efectos: todo se va iluminando, de la misma manera que la Palabra de Dios ahuyenta las tinieblas.

¿Por qué será que los viejos dormimos tan poco y madrugamos tanto? Quizá porque a nuestra edad aprendemos a valorar el tiempo y no queremos malgastarlo. Creo que es también porque Jesús quiere que pasemos más ratos a solas con ÉL, sin todas las distracciones que hay durante el día. Quiere que meditemos sobre nuestra vida, que ordenemos nuestros pensamientos y distingamos entre lo sustancial y lo insustancial, que sopesemos lo logrado, que determinemos si estamos empleando bien el tiempo y le preguntemos a Dios en qué aspectos podemos mejorar. Es más fácil escuchar Su voz cuando estamos a solas, particularmente de madrugada.

Da gusto cuando el ocaso de una vida es tan bello como la puesta del sol; es maravilloso pasar a mejor vida tan sublime y tranquilamente como cuando el día toca a su fin. Pronto para nosotros no habrá más anocheceres; en el Cielo sólo habrá amanecer. ✨

EN BUSCA DEL AMANECER

Pasan veloces los años,
mas no busco el atardecer.
Estoy a la espera del alba
y el áureo fulgor matinal,
cuando la luz del cielo
irrupa frente a mi vista
en un país sin crepúsculos,
sin sombras ni oscuridad.
No voy senda abajo
hacia la puesta del sol,
donde se agravan las sombras
y el día encuentra su ocaso.
Marcho más bien monte arriba
y el sol me ilumina el camino.
Voy rumbo a la aurora gloriosa
del día eterno de Dios.
No voy bajando; asciendo.
Nunca la senda está umbría.
Cada vez el día reluce más.
Viajo con Dios a mi lado.
Mis ojos miran las cumbres
a la espera de que salga el sol,
a la espera de que me invite
a Su espléndido hogar celestial.
Albert Simpson Reitz

¹ Malaquías 4:2

REFLEXIONES

La vejez, un estado de ánimo

Envejecer no es más que una mala costumbre que una persona ocupada no tiene tiempo de adquirir. *André Maurois*

El corazón que ama siempre es joven.
Johann Wolfgang von Goethe

Envejecer no está tan mal teniendo en cuenta cuál es la otra alternativa. *W.C. Fields*

Nadie envejece simplemente por haber vivido cierto número de años. Sólo se avejenta quien abandona sus ideales. Los años arrugan la piel; la pérdida de interés, el alma. Las preocupaciones, las dudas, la inseguridad, los miedos, la desesperación... eso es lo que tras largos años nos doblega y devuelve al polvo el espíritu que prosperaba. Joven es el que tiene fe; viejo, el que duda. Joven es el que tiene confianza en sí mismo; viejo, el que teme. Joven es el que tiene esperanza; viejo, el que la ha perdido. *Samuel Ullman*

Aunque se te formen arrugas en la frente, que no se te formen en el corazón. El espíritu no debe envejecer. *James Garfield*

A las personas las envejece más el endurecimiento del corazón que el de las arterias.
Franklin Field

Mucho más importante que sumar años a la vida es sumar vida a los años. *Alexis Carrel*

La edad de un hombre es algo que impresiona. Resume toda su vida. La madurez alcanzada paulatinamente a fuerza de sortear muchos obstáculos, reponerse de enfermedades, superar desdichas y momentos de desesperación y tomar riesgos de forma inconsciente; la madurez formada por innumerables deseos e ilusiones, arrepentimientos, amores y cosas relegadas al olvido. La edad de un hombre representa un noble bagaje de experiencias y recuerdos. *Antoine de Saint-Exupéry*

ORACIÓN PARA ENVEJECER CON DIGNIDAD

Jesús, Tú prometiste: «Bástate Mi gracia; porque Mi poder se perfecciona en la debilidad»¹. Aunque mi cuerpo envejezca, ayúdame a mantenerme joven de corazón y espíritu. Recuérdame que debo agradecerte las temporadas en que goce de buena salud, y concédeme la gracia para aceptar con buen ánimo las dificultades y desilusiones que vendrán con la edad. Amén.

LECTURAS ENRIQUECEDORAS

El paso de los años

Cada etapa de la vida tiene su atractivo.

Proverbios 16:31

Proverbios 20:29

La vejez no debería ser motivo de tristeza.

Eclesiastés 11:10

Dios promete ayudarnos durante la tercera edad.

Isaías 46:4

Salmo 91:14,16

Salmo 103:5

Con el paso de los años generalmente se adquiere sabiduría.

Job 12:12

Job 32:7

Salmo 71:17

Dios puede valerse de nosotros a cualquier edad.

Salmo 92:13,14

Hechos 2:17

Es Dios quien determina cuánto ha de durar nuestra vida.

Salmo 31:15a

Salmo 48:14

Qué hacer para que Dios te bendiga con longevidad.

Deuteronomio 5:33

Deuteronomio 30:20

Salmo 34:12-14

Proverbios 10:27

¹ 2 Corintios 12:9

El tapiz

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

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

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

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

