

conéctate

CAMBIA TU MUNDO CAMBIANDO TU VIDA

ADIÓS A LA ENVIDIA

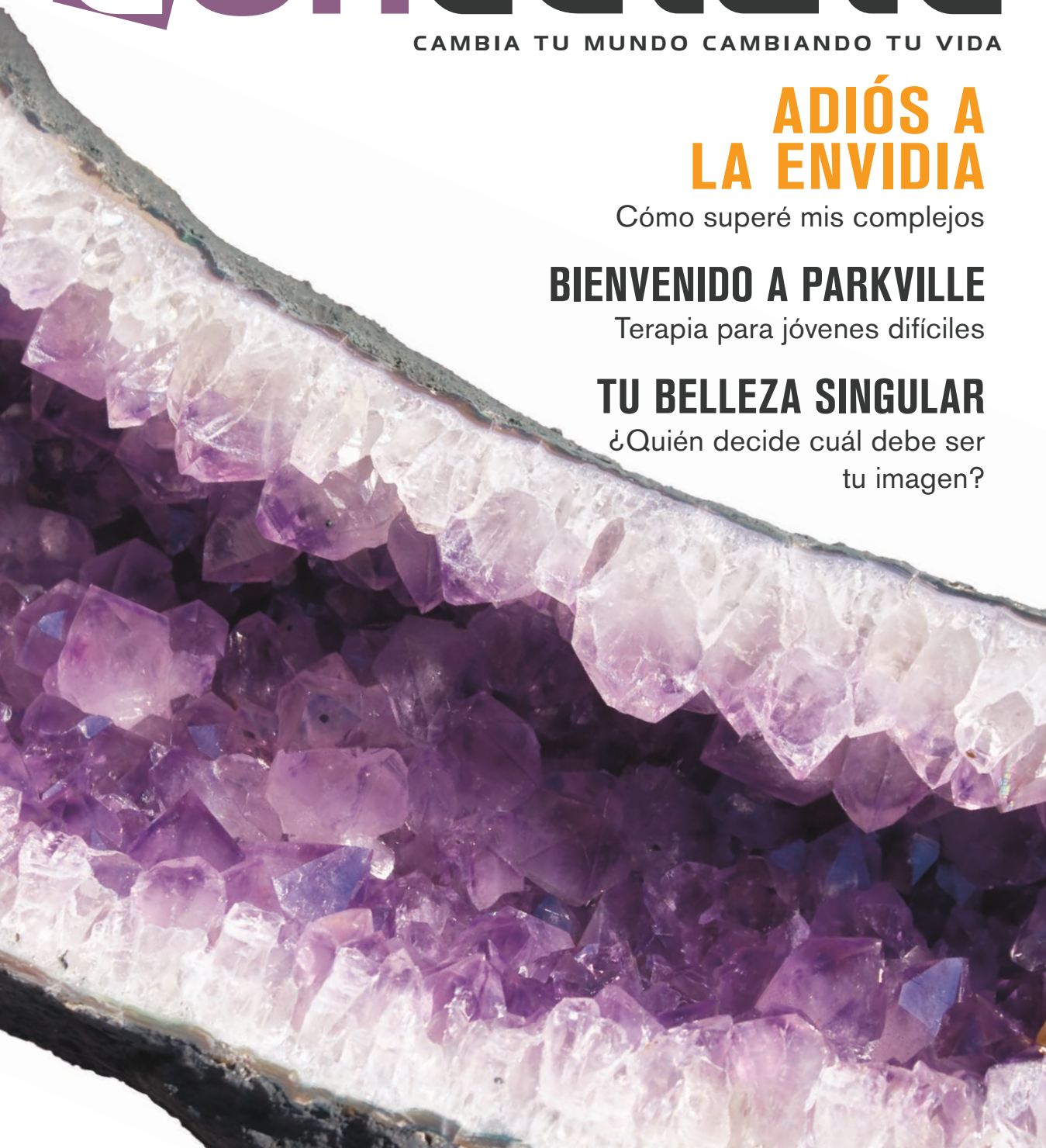
Cómo superé mis complejos

BIENVENIDO A PARKVILLE

Terapia para jóvenes difíciles

TU BELLEZA SINGULAR

¿Quién decide cuál debe ser
tu imagen?





A NUESTROS AMIGOS

Casi todos en algún momento nos vemos afectados por el complejo de inferioridad: nos comparamos con los demás y quedamos mal parados. Tal y tal persona es más alta, o más esbelta, o más fuerte, o más inteligente, o más ágil, o más simpática. Tal otra nos gana en destreza, o resuelve los conflictos con facilidad mientras nosotros nos ahogamos en un vaso de agua. Es el síndrome de la gallina de la vecina que pone más huevos que la nuestra. Y así acabamos por menospreciarnos. Vano ejercicio que sólo conduce a la baja autoestima.

Algunos batallamos con algún detalle que nos incomoda. Para otros es una enfermedad crónica: constantemente luchan contra esa sensación de que otras personas son más talentosas o atractivas, o gozan de más privilegios.

La verdad es que Dios no se fija en nuestros defectos: que si tenemos la nariz muy larga o muy chata, que si somos despistados, que si trastabillamos al hablar, que si esto o si lo otro. Para Él esas cosas son intrascendentes. Dice la Biblia que el hombre mira las apariencias, pero Dios se fija en el corazón. Además, Él se deleita en la variedad; y en la variedad, cómo no, está la belleza. ¿Qué pasaría si todos fuéramos como tal y tal actriz, o tal y tal actor? Otras cosas tiene la persona más de ser hermosa, enseña el refrán.

Dios busca y valora en nosotros las cualidades morales y espirituales más profundas: el amor que abrigamos por el prójimo, la sensibilidad que demostramos ante los problemas de otros seres humanos, nuestra capacidad de compromiso, nuestro espíritu de lucha, nuestra fe y tantas otras. Desde Su óptica, eso es lo que importa.

Mientras nos persiguen los complejos de inferioridad, Dios, que nos ama como nadie, se desvive por decirnos: «Te quiero tal como eres. Si algo de ti necesita cambiar, te lo haré saber, y te ayudaré a arreglarlo. Por el momento, relájate, y no pretendas ser lo que no eres». ¡Qué felices seríamos si le creyéramos sin chistar!

Gabriel
En nombre de *Conéctate*

¿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) 9469 7045

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

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.

LA MUESTRA DE ALFARERÍA

ABI MAY

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

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

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

Por incompetente que me sienta y por muchas dotes y cualidades

que me falten, Dios sabía qué rasgos precisaba yo para cumplir el propósito por el que me creó, mi destino. Quejarme o menospreciar lo que me ha dado sería tan absurdo como que la ensaladera se lamentara de no tener pico, o el florero de ser muy alto, o la tetera de ser muy gorda. ¿Y el plato? Podría protestar porque es muy plano y simple. Pero no. Cada uno de esos objetos fue concebido para cumplir una función.

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

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

Es hora de servirme otra tacita de café.



¿Quién eres tú, para que alterques con Dios? ¿Dirá el vaso de barro al que lo formó: «¿Por qué me has hecho así?»¹

ABI MAY ES INTEGRANTE DE LA FAMILIA INTERNACIONAL. 

¹ Romanos 9:20



Tu belleza singular

DAVID BRANDT BERG



SI TODAS LAS FLORES fueran del mismo color o si solo existiera una variedad de árbol, al cabo de un tiempo todo sería muy aburrido. La belleza está en la variedad, en la diversidad de clases, texturas, tonalidades y colores. No entiendo por qué se esfuerzan tanto algunos por ser como todos los demás. ¿Qué tiene eso de bello? Cuando veo a las modelos de las pasarelas, aunque muchas tienen una belleza escultural, o una piel espectacular y lo que el mundo considera un cuerpo perfecto, la mayoría son muy parecidas. Son un ejemplo perfecto de belleza industrial.

Estoy totalmente a favor de cuidar la apariencia. Creo que glorificamos a nuestro Creador cuando nos arreglamos, procuramos estar limpios y en forma y nos esforzamos por tener buena presencia. No me parece bien desentenderse de todo eso.

Lo que me molesta es que la gente quiera

Sé siempre la mejor versión de ti mismo en vez de una versión mediocre de otro. *Judy Garland*

modificar el aspecto que Dios le dio para acomodarse al concepto de belleza de algunas personas. Con ello no hacen otra cosa que dejarse manipular, dejar que otros dominen su forma de pensar y determinen su felicidad. ¿Quién decide lo que es mejor? ¿Cabello oscuro o claro, ondulado o liso, un cuerpo musculoso o delgado, pechos grandes o pequeños, labios gruesos o delgados? ¿Por qué dejar que los demás te impongan su concepto de la estética?

Cuando te esfuerzas tanto por ajustarte a un molde determinado de belleza, ya sea que te quede bien o no, sea realista o no, renuncias a tu identidad. ¿Qué atractivo tiene ser igual a todo el mundo? A algunas personas lo primero que se les nota es el peinado, el atuendo o la operación que se acaban

de hacer para reducir o realzar cierto rasgo. Lo que más llama la atención en ellas es su *look* y si van o no a la última moda. En algunos casos esa imagen ni siquiera es atractiva ni las favorece. No encaja con su anatomía o su personalidad.

Uno de los muchos inconvenientes de compararse con los demás o tratar de ajustarse a los parámetros de belleza que están en boga es que nunca brinda auténtica felicidad. Aunque sientas cierta medida de satisfacción por haber cambiado algo que no te gustaba, o por seguir la última moda, aunque alcances el grado de belleza que esperabas, aunque finalmente consigas ser la persona más atractiva de tu círculo de amistades, ¿cuánto crees que durará? Tarde o temprano te toparás con alguien que está unos peldaños más arriba que tú en la escala de belleza física. ¿Qué harás entonces?

Si lo que deseas es ser feliz, nunca lo lograrás de esa manera. La necesidad constante de ajustarse al patrón de belleza del mundo conduce a obsesiones. Primero se cambia de apariencia física, luego se procura adoptar la personalidad que va ligada al nuevo estilo, después hay que esforzarse por conservar ese estilo, o por estar al día de las últimas tendencias conforme una moda es sustituida por otra. ¿Qué clase de vida es esa? ¿Crees que alguna vez lograrás

personificar el concepto que el mundo tiene de la belleza perfecta? Ni siquiera los famosos lo logran, y eso que tienen dinero de sobra para cambiarse todo lo que quieran. Les cuesta mantenerse vigentes, porque la moda y el concepto de belleza cambian de un día para otro. Ni siquiera la gente que tiene los medios logra mantenerse al día.

Es típico de la naturaleza humana querer tener atractivo y gustar a los demás. Pero la verdadera belleza no tiene que ver exclusivamente con la apariencia física, sino también con lo que llevas dentro, con la chispa que te distingue de los millones de personas que visten igual, se hacen el mismo peinado y se esfuerzan por tener cuerpos idénticos, las masas humanas como hechas en serie que pierden su originalidad por querer estar siempre a la moda.

Ahórrate tiempo, problemas y angustias. Quítate de la cabeza los criterios estéticos ajenos. Olvídate de todo lo que te hayan dicho o hayas visto o pensado. Pregúntale a Dios qué cualidades concretas te ha dado que te distinguen de los demás. Reálzalas y saldrá a relucir lo mejor y más hermoso de ti. ✨

¿TE DEPRIME TU ASPECTO?

Refuerza tu autoestima aplicando los siguientes consejos. Son de probada eficacia.

- ✦ ¡Piensa positivo! Concéntrate en tus atributos y no en tus defectos.
- ✦ Muestra buena disposición para probar algo nuevo y cambiar tu imagen.
- ✦ Sé más consciente de lo que te rodea. No centres tu atención en tu propia persona.
- ✦ Aprende de tus errores y sigue adelante.
- ✦ No vivas según las expectativas de los demás.
- ✦ No te compares con otras personas.
- ✦ Reposa en el amor de Dios y ten presente que Él te hizo, que no hay nadie más como tú y que Él te ama tal como eres.



JESSIE RICHARDS

ADIÓS A LA ENVIDIA

SEGURAMENTE UNA DE LAS FRASES que más me salían de la boca de pequeña era: «¡No es justo!» Siempre me parecía que alguien —o todo el mundo— estaba en mejor situación que yo.

En los primeros años de mi adolescencia adquirí la mala costumbre de medirlo y analizarlo todo y me obsesioné comparando mi figura, mi personalidad y mi capacidad con las de otras chicas de mi edad.

Cuando me hice adulta y empecé a trabajar en una oficina, me pasaba el día confrontando mis esfuerzos y habilidades con los de mis compañeros. Me convencí de que la única forma de que me llegaran a apreciar o aceptar era compensar mi relativa falta de aptitud y experiencia trabajando más arduamente que nadie. Vivía pendiente de ganar puntos —vete tú a saber en qué consistían y quién los otorgaba— y siempre me desanimaba con la calificación que yo misma me adjudicaba.

En general tenía muy poco amor propio. Ni siquiera me ponía buena nota en las cosas que me agradaban de mí misma a menos que las hubiera mejorado un poco. Era experta en encontrar defectos en mí misma.

Luego surgió otro gran motivo de descontento. Me sentía decepcionada, frustrada, porque todas mis amigas —que por aquel entonces tenían entre 20 y 25 años— se habían casado y ya tenían hijos. Yo, en cambio, ni siquiera tenía una relación sentimental medianamente estable. Como no sabía si atribuirle la culpa a Dios o a mí misma, andaba disgustada con ambos.

Casi no soportaba estar en compañía de otras personas, pues al compararme con ellas las más de las veces se revelaba alguna inhabilidad mía. Paradójicamente, también encontraba muchos defectos en los demás. Lo lógico hubiera sido que admirara sus cualidades, si tanto quería ser como ellos. Sin embargo, no era así. De ahí que mi

actitud negativa hacia los demás los llevara a guardar distancias conmigo. Eso me hacía sentirme antipática e impotente. Había caído en un círculo vicioso.

Cierta vez en que andaba muy bajoneada leí unos artículos de María Fontaine que trataban de los hábitos negativos de pensamiento y daban algunas pautas para reconocerlos y superarlos. Me causaron honda impresión. Entendí las causas de mi descontento y me sentí motivada a reaccionar. El germen de mi liberación fue tomar conciencia de que podía cambiar.

La aplicación que ella hacía de los principios de la Biblia me llevó a reflexionar sobre mi vida desde una perspectiva totalmente distinta: la de agradecerle a Dios todo lo que me había concedido en lugar de quejarme de mis carencias. La gratitud desplazó al resentimiento.

Pedí a Jesús que me dijera qué pensaba Él de mí y procuré ver las cosas desde Su óptica. Así aprendí

Era capaz de valorar las buenas cualidades de los demás, dar gracias a Dios que había creado gente tan estupenda y disfrutar de lo que nos distingue a unos de otros.

a comunicarme más profundamente con Él y paso a paso empecé a cambiar. Fui mudando de mentalidad, y eso luego se tradujo a mi vida cotidiana. Al escuchar lo que me decía Dios llegué a entender que Él me había creado expresamente tal como soy, que me amaba mucho y que no estaba empeñado en castigarme por mis faltas.

Me integré a un pequeño grupo de oración en el que nos referíamos unos a otros las luchas que afrontábamos a diario y rezábamos unos por otros. Gracias a esos ratos de oración me conecté con la energía divina y su poder transformador. Además recibí mucho estímulo y apoyo de mis amigos del grupo. Eso en sí contribuyó a que adquiriera un concepto más sano de mí misma.

Algo más que aumentó mi autoconfianza y mi empatía por los demás fue llegar a conocer mejor a algunas personas a las que envidiaba. Descubrí que su vida no era tan perfecta como me había imaginado. A la larga todo se compensa.

Comprendí que al desembarazarme de la envidia podía amar más plenamente a los demás. Era capaz de valorar sus buenas cualidades, dar gracias a Dios que había creado gente tan estupenda y disfrutar de lo que nos distingue a unos de otros. Tomé conciencia de que todos tenemos rasgos distintivos, y unos no son necesariamente mejores que otros.

Me llevó algún tiempo superar mis viejos hábitos —casi dos años desde que di los primeros pasos para cambiar hasta que se pudo percibir claramente una diferencia en mi actitud hacia la vida—; pero lo logré. Mi perspectiva cambió hasta tal punto que actualmente puedo afirmar que estoy muy contenta y no envidio a nadie. Eso para mí es un milagro.

Casi 10 años después, me alegro de poder decir que mi transformación interior fue duradera. Tengo claro que ciertas cosas no son mi fuerte y lo acepto. Ya no me salgo de cauce cada vez que noto algo de mí que está lejos de ser ideal.

La vida sigue mejorando, y soy cada vez más feliz. He comprobado que a los que buscan lo bueno en la vida y aprecian la belleza que hay en los demás les acontecen más cosas gratas. También tengo claro que por medio del poder de Jesús puedo seguir progresando en los aspectos que tienen verdadera trascendencia. Es increíble cuánto podemos aprender y madurar cuando no estamos paralizados por el derrotismo, el cual nace de la negatividad y el temor al fracaso.

JESSIE RICHARDS ES DIRECTORA DE PRODUCCIÓN DE *CONÉCTATE* Y DE OTRAS PUBLICACIONES DE LA FAMILIA INTERNACIONAL. ✨





CRECIMIENTO TRUNCADO

PETER STORY

Imagínate un mundo lleno de personas con esa perspectiva, que verdaderamente creyeran que todo es posible.

DE NIÑO VI MUCHAS CARPAS doradas en los acuarios de mis amigos. Recuerdo que no me explicaba por qué tantas personas querían tener de mascotas a esas criaturas tan pequeñas y poco interesantes.

Un día, cuando tenía unos 10 años, en una excursión del colegio fuimos a un jardín botánico que tenía un estanque lleno de peces. Uno era particularmente grande y de color brillante.

—¿Qué clase de pez es ese?

—pregunté a nuestra guía.

—Es una carpa dorada

—respondió.

Quedé confundido.

—Pero las carpas doradas suelen ser pequeñas, ¿no? —pregunté con una pizca de sarcasmo infantil.

—No, en absoluto —contestó—. La carpa dorada llega a ser hasta más grande que estos ejemplares. Todo depende del tamaño del entorno.

No olvidé nunca ese dato, y resolví no pecar nunca más de ignorancia en cuanto a las carpas doradas. Así y todo, pasaron años

antes de que sacara una enseñanza aún más profunda.

¿En cuántas ocasiones he sido como una carpa dorada en una pecera? ¿Cuántas veces me he puesto limitaciones a causa de mi percepción de mi mundo? Peor aún, ¿cuántas veces he puesto mentalmente a otras personas en un pequeño recipiente de cristal? ¿Cuántas veces he descartado a alguien tildándolo de insignificante o aburrido? ¿Cuántas veces no he reconocido las posibilidades de crecer que tenían los demás?

CIRCUNSTANCIAS

DAVID BRANDT BERG

Cuando estés metido en una situación que no te guste y no le veas salida, te sorprenderá lo eficaz que puede ser un poco de optimismo. Es muy natural, en casos así, fijarse en todo lo que anda mal, recordar las veces en que te iba mejor o fijarte en las personas que en ese momento parecen estar en una situación más favorable; pero así no serás feliz. Si quieres ser feliz, tienes que resolver que vas a estar agradecido por lo que tienes en vez de obsesionarte con lo que te falta.

Cuando le buscas el lado bueno a una situación adversa y te concentras en eso, lo que no te gusta queda relegado a un segundo plano. Es posible que las circunstancias no cambien ni un ápice. Pero si tú cambias, será como si las circunstancias también hubieran cambiado, ya que las verás desde otra perspectiva. ✎

¿Cuánto más podría lograr si olvidara mis limitaciones y me atreviera a nadar más allá de las fronteras que yo mismo me he impuesto? ¿Qué pasaría si trasladara a otros de sus pequeñas peceras al mar de posibilidades ilimitadas que nos ofrece Jesús?

Imagínate un mundo lleno de personas con esa perspectiva, que verdaderamente creyeran que todo es posible y se lanzaran a hacerlo. Juntos podríamos llevar a cabo cosas increíbles. Juntos podríamos obrar milagros. ✎

Dicen que la belleza es relativa, que todo es según el color del cristal con que se mira. Así que se me ocurrió entrevistar a unas cuantas personas de ambos sexos, de todas las edades y de diferentes extracciones culturales, para averiguar lo que encuentran atractivo en los demás. A continuación, algunas de sus respuestas:

ENCUESTA SOBRE LA BELLEZA

ANDREW MATEYAK



Lo que me parece más atractivo de una mujer es que no esté excesivamente pendiente de lo que los demás piensan de ella, que actúe con naturalidad. Raimundo (29 años)

Si una persona tiene un espíritu amable y considerado, para mí es bella, cualesquiera que sean sus rasgos físicos. Melody (21 años)

Mi definición de una mujer hermosa ha ido cambiando con el tiempo. En mis años mozos era una rubia despampanante; más adelante fue una mujer madura, afable, conversadora y con buen sentido del humor; y hoy en día sería una mujer que se contenta con sentarse a mi lado a ver la televisión. Esteban (70 años)

En muchos casos, la voz de una mujer es lo primero que me indica si me resultará atractiva o no. Jimmy (38 años)

Un factor por el que determino si una mujer es bonita es si sonrío y revela alegría en la mirada. De ser así, para mí es bonita, aunque no tenga figura de modelo ni sea particularmente agraciada. Tim (20 años)

Dicen que los ojos son el espejo del alma. Es cierto. La primera vez que vi a mi marido, lo que me atrajo de él fueron sus ojos. Tenía una mirada hermosa y penetrante. Joyce (46 años)

La amabilidad, la delicadeza, el optimismo, la convicción y el sentido del humor son algunas de las cualidades que hacen atractiva a una persona. Armina (27 años)

En mi opinión, lo que hace bella a una mujer es su carácter, sus reacciones ante la gente y las situaciones que la rodean. Nathan (24 años)

La belleza física tiene su lugar; pero si una chica es encantadora, graciosa y fácil de tratar, para mí es bonita. O si tiene buen sentido del humor, si es espontánea, aventurera, apasionada y afectuosa, me resulta atractiva. Santiago (17 años)

Mi encuesta no fue nada del otro mundo, pero desde luego hubo consenso en que la verdadera belleza no radica en los atributos físicos, la vestimenta o el maquillaje; viene de dentro. Coincido con ellos, y según parece, Dios también. «El hombre mira lo que está delante de sus ojos —dice la Biblia—, pero el Señor mira el corazón»¹.

ANDREW MATEYAK ES
MISIONERO DE LA FAMILIA
INTERNACIONAL EN LAS ISLAS
FILIPINAS. ✝

¹ 1 Samuel 16:7

BIENVENIDO A PARKVILLE

CURTIS PETER VAN GORDER



EMILY NASH ES UNA NORTEAMERICANA que emplea el arte y el teatro como terapia. Asistí a un seminario suyo en el que relató su experiencia en un centro de tratamiento de niños y jóvenes afectados por diversos traumas. Los muchachos que asistían a su clase muchas veces se mostraban belicosos, propensos a conductas destructivas y a infligirse daño a sí mismos. Eran además incapaces de confiar en la gente mayor y en sus mismos compañeros. Casi todos tenían un historial de graves abusos y abandono emocional.

Por norma manifestaban una actitud negativa en clase, lo que se reflejaba en su lenguaje soez y sus gestos groseros.

Sentados en círculo, tal como se suelen hacer las terapias grupales, algunos expresaban su agresividad con afirmaciones por el estilo de: «Detesto estar aquí», o: «¡No soporto esto!»

—Muy bien —dijo Emily—; pero ¿por qué?

Y le pidió a cada uno una respuesta.

—¡No hay respeto!

—¡Estos estúpidos se ríen de mí!

—¡Nadie me escucha!

—¡Demasiadas peleas!

Después de escuchar sus motivos, Emily explicó:

—Yo interpreto que lo que ustedes detestan no es esta clase, sino vivir en un lugar en el que las personas desconfían, se pelean, no se respetan y se burlan de los que no les caen bien.

Todos asintieron como diciendo: «¡Por fin alguien nos presta atención!»

—¿Qué tal —planteó ella— si creáramos un ambiente en el que se sintieran respetados, un pequeño mundo en el que sus necesidades estuvieran satisfechas y se sintieran seguros? ¿Cómo sería ese mundo? ¡Creémoslo juntos!

Eso estimuló la imaginación de los muchachos.

—¡Llamémoslo Parkville!
—propuso uno.

A todos les gustó la idea.

El proyecto Parkville cobró fuerza y duró seis meses. La clase confeccionó un cartel que rezaba: «¡Bienvenido a Parkville, donde todas tus necesidades están cubiertas!» Dibujaron un mapa de su *ciudad* en el

que incluyeron sitios de interés que reflejaban lo que querían para su localidad. Eligieron a algunos de los chicos para desempeñar diversas funciones en la ciudad: el alcalde, el rector del colegio, el director de la academia de arte, el dueño y chef del restaurante, el gerente de la tienda de videos, etc. Organizaron eventos especiales. Buscaron soluciones a los problemas de la ciudad en reuniones del consejo municipal. Todos dijeron que les encantaría vivir en un lugar así. Muchas expresivas obras artísticas nacieron de la concepción de aquella idílica ciudad imaginaria.

El primer paso fue lograr que los jóvenes se abrieran y participaran. Para ello Emily les hacía preguntas y escuchaba atenta y respetuosamente sus respuestas, aunque al principio fueran bastante negativas. El siguiente paso fue estimularlos a canalizar sus energías en proyectos constructivos que despertaran su interés. Emily explica el éxito de Parkville:

El proyecto dio a aquellos jóvenes ocasión de experimentar la vida en una colectividad que funcionaba. Para muchos, esa era la primera vez que hacían algo así. Y valió la pena, aunque solo fuera durante su permanencia en el centro. Crearon un entorno solidario en el que podían expresar sus necesidades y en el que los demás prestaban atención y actuaban en consecuencia, una ciudad edificada sobre la base del respeto y la concordia, un mundo de oportunidades.

En ese juego de roles descubrieron que podían ser ciudadanos de bien y hacer un aporte a la sociedad. Se relajaron las limitaciones que ellos mismos se imponían y cultivaron nuevos talentos y aptitudes. Un joven que tenía una conducta muy destructiva se convirtió en un referente, un padre cariñoso y una persona muy valiosa para la comunidad.

Hoy en día se emplean diversos métodos para formar y orientar a los jóvenes apelando a sus intereses; por ejemplo, programas deportivos, arteterapia, dramaterapia y trabajos colectivos. Gracias a estas actividades, los jóvenes adquieren destrezas que les servirán toda la vida y un concepto positivo de sí mismos. Cuando los ayudamos a definir sus objetivos y superar los obstáculos con que se topan, contribuimos a que se desarrollen plenamente.

CURTIS PETER VAN GORDER ES INTEGRANTE DE LA FAMILIA INTERNACIONAL EN ORIENTE MEDIO.

EMILY NASH ES TERAPEUTA Y ESTÁ AFILIADA A THE ARTREACH FOUNDATION, ORGANIZACIÓN QUE CAPACITA A DOCENTES DE ZONAS AFECTADAS POR LA GUERRA Y LAS CATÁSTROFES NATURALES EN EL EMPLEO DE TERAPIAS DE CREACIÓN Y EXPRESIÓN ARTÍSTICA. ✎

¿QUIÉN LO QUIERE TODAVÍA?

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

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

Varios levantaron la mano.

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

Arrugó el billete y seguidamente preguntó:

—¿Quién lo quiere todavía?

Varios volvieron a alzar la mano.

—¿Y si hago esto? —replicó.

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

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

Aún hubo varios que alzaron la mano.

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

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



«Se eliminan lunares»

SHERRI BIXLER

ME DIO UN VUELCO el corazón al ver un hermoso letrero, no hermoso en el sentido estético, sino por una frase que a mí me pareció mágica: SE ELIMINAN LUNARES. Aquellas palabras parecían escritas en caracteres de plata con el contorno dorado, pues prometían librarme de lo que más me disgustaba de mí misma.

Concretamente, siete lunares, tan negros que bien parecían manchas de tinta dejadas descuidadamente por un Creador universal que no se daba cuenta de los errores que cometía. En mi vida había visto a nadie con

tantos lunares oscuros como yo. Consideraba que me restaban mucho atractivo. Esa era mi oportunidad de hacer borrón y cuenta nueva.

Entusiasmada me acerqué al edificio, procurando contener y disimular mi emoción. Pero cuando leí todo el letrero casi me detuve en seco. La clínica ofrecía sus variados servicios de cirugía plástica a quienes tuvieran la mala fortuna de haber nacido con toda clase de imperfecciones físicas y a la vez la suerte de poder costear un trabajo de corrección estética.

En un santiamén repasé mentalmente todos mis defectos físicos. Tengo un rostro que no es ni ovalado ni cuadrado, en el

que unos ojos grandes, una nariz borbónica y una boca ancha se disputan el protagonismo. También tengo la frente bastante pronunciada. Mis brazos largos y mi torso delgado no combinan con mi mitad inferior, de caderas anchas. Vacilé. ¿Qué pensaría de mí, con todas mis imperfecciones, un experto modelador de siluetas humanas?

La idea de acercarme —aunque sólo fuera un poquito— al ideal me impulsó por las escaleras bruñidas de color azul cobalto hasta llegar a un espacio primoroso y a la vez agradable. En una sala de espera iluminada con una tenue luz azul crecían exuberantes, sin una sola mancha, cantidad de plantas. «Claro

Somos hermosos porque Dios nos hizo.

—pensé—, aquí hasta las plantas son inmaculadas».

Tartamudeando pedí una entrevista con el médico. Torpemente le indiqué a la señorita las manchas de mi cara. La bella recepcionista del spa —delgada e impecablemente vestida con una bata también azul cobalto— se levantó enseguida. En menos de un minuto se presentó el especialista, que me condujo a su despacho. Sin ninguna elocuencia le transmití mi deseo urgente de hacer desaparecer los lunares. ¿Se podía?

Cuando se colocó la lupa para estudiarlos de cerca, su expresión inicial de confianza —«claro, por supuesto»— fue sustituida por una mirada de preocupación que duró más de lo esperado. Su conclusión: El procedimiento era difícil, y sería imposible obtener buenos resultados. Las manchas no desaparecerían.

De pronto se me fue la euforia y me desinflé.

El médico se sentó. Por primera vez reparé en su mirada. Me fijé en sus ojos, y lo que vi me sorprendió. Denotaban pesar, pero no lástima; cansancio, pero no desesperación. Mientras pronunciaba su dictamen —«es el legado genético de tus padres»— me rogaba con los ojos que me

aceptara tal como Dios me había hecho. Me di cuenta de que ese dejo de hastío que él tenía era consecuencia de años de cortar, meter, quitar, alargar, acortar y enderezar los tejidos que Dios había creado, para ajustarse al patrón de belleza de sus clientes.

Curiosamente, revivieron mis esperanzas.

Mientras descendía hacia la calle por las relumbrantes escaleras de la clínica, me pregunté cuántas veces aquellos ojos habían rogado lo mismo a otras personas, y fueron rechazados o ignorados. En esta oportunidad, gracias a Dios, su fe había hecho contacto con la mía y me había ayudado a aceptar lo inaceptable.

Sigo sin ser perfecta, pero ya no me urge serlo. Se lo debo a la mirada de súplica de un viejo artista que me consideró bonita tal como Dios me había hecho.

Una vida con tachas y defectos puede causarnos tanta angustia como las tachas y defectos físicos. Cuando un divorcio, un

accidente, un descenso de categoría o alguna otra crisis inesperada acaba con nuestras esperanzas de un futuro idílico, podemos quedarnos desconcertados. Ahora bien, si somos capaces de creer que somos hermosos porque Dios nos hizo, confiemos en que también nuestra vida puede ser hermosa simplemente porque Dios nos ama.

Él no busca gente perfectamente agraciada para representarlo. «Lo necio del mundo escogió Dios, para avergonzar a los sabios; y lo débil del mundo escogió Dios, para avergonzar a lo fuerte; y lo vil del mundo y lo menospreciado escogió Dios, y lo que no es, para deshacer lo que es»¹. Alza, pues, el rostro y «[gloríate] más bien en [tus] debilidades, para que repose sobre [ti] el poder de Cristo»². Él puede vestir de hermosura esa vida imperfecta tuya, si le das la oportunidad.

SHERRI BIXLER ES INTEGRANTE DE LA FAMILIA INTERNACIONAL EN MÉXICO. ✨

Algún día a nuestros descendientes les parecerá increíble que hayamos prestado tanta atención a asuntos como la cantidad de melanina que tenemos en la piel, nuestro sexo o la forma de nuestros ojos, en lugar de dar preeminencia a las características que nos identifican como seres humanos complejos. *Franklin Thomas*

¹ 1 Corintios 1:27,28

² 2 Corintios 12:9

MENSAJES DEL CIELO



Ejercicio espiritual

EN LA BIBLIA, EL PRIMER LIBRO de los Reyes narra la historia del profeta Elías. El capítulo 19 relata un tumultuoso episodio en el que huyó para ponerse a salvo de la malvada reina Jezabel y se ocultó en el desierto. Al cabo de un tiempo, Dios le indicó que se trasladara al monte Horeb. Allí le dijo que saliera de la cueva en la que se había refugiado y se presentara delante de Él. Un fuerte viento azotó la montaña y desmenuzó unas piedras cercanas; luego sobrevino un terremoto, seguido de un fuego; finalmente se oyó un «silbo apacible y delicado»¹. Dios no estaba en el viento, ni en el terremoto, ni en el fuego; pero sí era Suyo aquel suave murmullo.

Tú también puedes recogerte y pasar un rato a solas con Dios. En Su presencia oirás Su voz y recibirás Sus palabras de amor y aliento, respuestas a tus interrogantes y soluciones a tus problemas. Se hace así:

Busca un lugar tranquilo donde nadie te vaya a molestar. Lo ideal es retirarte por un mínimo de 15 minutos. Lleva una Biblia o alguna lectura inspirativa, y también un computador portátil, o bien lápiz y papel.

Comienza leyendo uno o dos pasajes breves para infundirte fe. Luego piensa en algún interrogante que quieras que Dios te aclare; o en algún problema o inquietud sobre el que desees que te hable. Puede ser algo que simplemente suscite tu curiosidad. Permanece en silencio y escucha lo que te diga. Quizá te recuerde algo que has leído en Su Palabra, o te traiga a la memoria algo que has visto

o escuchado, o te dé un mensaje en palabras o en imágenes. Escribe lo que te venga al pensamiento para poder referirte a ello más adelante. Finalmente, agrádecele que te haya hablado.

Es natural que mientras aprendes a sintonizar Su voz la confundas con tus propios pensamientos. Sin embargo, a medida que adquieras práctica sabrás distinguir lo uno de lo otro, sobre todo cuando te diga cosas que nunca se te habrían ocurrido.

Los siguientes mensajes de Jesús se recibieron en oración, tal como se describe más arriba. Lo mismo vale para el mensaje *De Jesús, con cariño* que aparece en la contraportada de cada revista *Conéctate*.



Conozco todos tus dones y cualidades, todos tus conflictos internos e imperfecciones, todo lo que te molesta acerca de tu forma de ser. Sé de los momentos en que te sientes inferior a otros. Sé que a veces piensas que eres un desastre y tus debilidades te incomodan, te avergüenzan y te desalientan. Yo sé todo eso y, sin embargo, te amo.

Cuando a tu alrededor se desaten tempestades, reposa tu cabeza en Mi hombro; verás que cuidaré bien de ti.

¿Que cómo te amo? Te amo incondicional, total y eternamente, como ama un padre a sus hijos, como quiere un hombre a su esposa. Te amo con ternura. Mi amor por ti es perfecto. ✞

¹ 1 Reyes 19:3–12



REFLEXIONES

Esa persona que aparece en el espejo

LECTURAS ENRIQUECEDORAS

La belleza

La belleza física es temporal.

Salmo 103:15,16

Jeremías 4:30b

1 Juan 2:15-17

La verdadera belleza es interior.

1 Samuel 16:7b

Salmo 45:13a

1 Pedro 3:3,4

Mientras más estrecha sea nuestra relación con el Señor, más atractivos seremos.

Éxodo 34:29

Eclesiastés 8:1b

2 Corintios 3:18

Mediante una sencilla oración puedes tener dicha celestial aquí mismo en la Tierra y para siempre. Si aún no has aceptado a Jesús como tu Salvador, haz sinceramente la siguiente plegaria:

Jesús, anhelo conocerte. Gracias por morir por mí. Te ruego que me perdones todas las malas acciones que he cometido. Te abro ahora la puerta de mi corazón y te invito a entrar en mí. Concédeme vida eterna y lléname de Tu amor. Amén.

Todos merecemos ser tratados como un VIP, pues cada uno de nosotros fue creado a imagen de Dios. *Desmond Tutu*

La amistad con uno mismo es de capital importancia, ya que sin ella no podemos ser amigos de nadie. *Eleanor Roosevelt*

Si Dios me hubiera deseado de otra manera, me habría creado de otra manera.
Johann Wolfgang von Goethe

No debemos tener un concepto más alto de nosotros mismos del que corresponde¹. Ahora bien, como hijos de Dios², tampoco debemos tenernos en menos.
Carl Brecheen y Paul Faulkner

Escudriña la Palabra de Dios y descubre lo que siente Él por ti. Así tendrás una percepción acertada de tu propia valía. Si un Dios perfecto puede amarte y aceptarte conociendo cada una de tus imperfecciones, el mensaje implícito es: «No seas tan severo contigo mismo».
Bob Gass

No desees ser otra cosa que lo que eres, y trata de ser eso perfectamente.
San Francisco de Sales

En muchos casos, la autoestima tiene mucho que ver con nuestra relación con el Señor. Si tienes mucho trato con Dios, eres una persona atractiva, porque irradas Su amor y Su luz.
David Brandt Berg

Cuando alguien te piropee o elogie, ¡presta atención! Recuérdete a ti misma ese elogio. No lo menosprecies ni lo rechaces. ¿Por qué debiera el pesimismo de tu voz sofocar el optimismo de la voz de un amigo? *Carole Wallace*

El cristianismo nos insta a amarnos a nosotros mismos porque Dios nos ama. No es que seamos un dechado de pureza y bondad. Tenemos un valor incalculable porque somos nada menos que la niña de los ojos de Dios. *William Kirk Kilpatrick*

Cada uno de nosotros es único para Dios. Cada uno es diferente, y Él quiere que expresemos nuestra individualidad. No nos mete a todos en el mismo molde, de modo que tengamos la misma apariencia, nos comportemos exactamente igual y hagamos las cosas de la misma manera.
María Fontaine

¹ Romanos 12:3

² Génesis 1:27



DE JESÚS, CON CARINO

Eres singular

Formas parte de un extenso y complejo plan global. Tú no lo ves, pero Yo sí. No entiendes lo perfectamente que encajas en la trama general de la vida y el equilibrio del universo, mas Yo sí. Algún día tú también te darás cuenta y te maravillarás conmigo de lo espléndidamente que se concretó todo y lo perfecto que es.

Eres singular. No hay nadie en el mundo que sea igual que tú. Esa es una de las características tuyas que más me gustan. Resiste la tentación de verte desde una

óptica negativa y fijarte en tus fallos, en tu poca capacidad y en las imperfecciones de tu cuerpo o de tu personalidad. Lo que tú percibes como imperfecciones, para Mí son rasgos distintivos. ¿En qué consiste la perfección? En cumplir el propósito para el cual se te creó, que es dar y recibir amor. Yo te amo tal como eres, como si no hubiera nadie más en todo el mundo.

Ven. Déjame demostrarte cuánto te amo y lo mucho que significas para Mí.