

conéctate

CAMBIA TU MUNDO CAMBIANDO TU VIDA

ASISTENCIA ADICIONAL

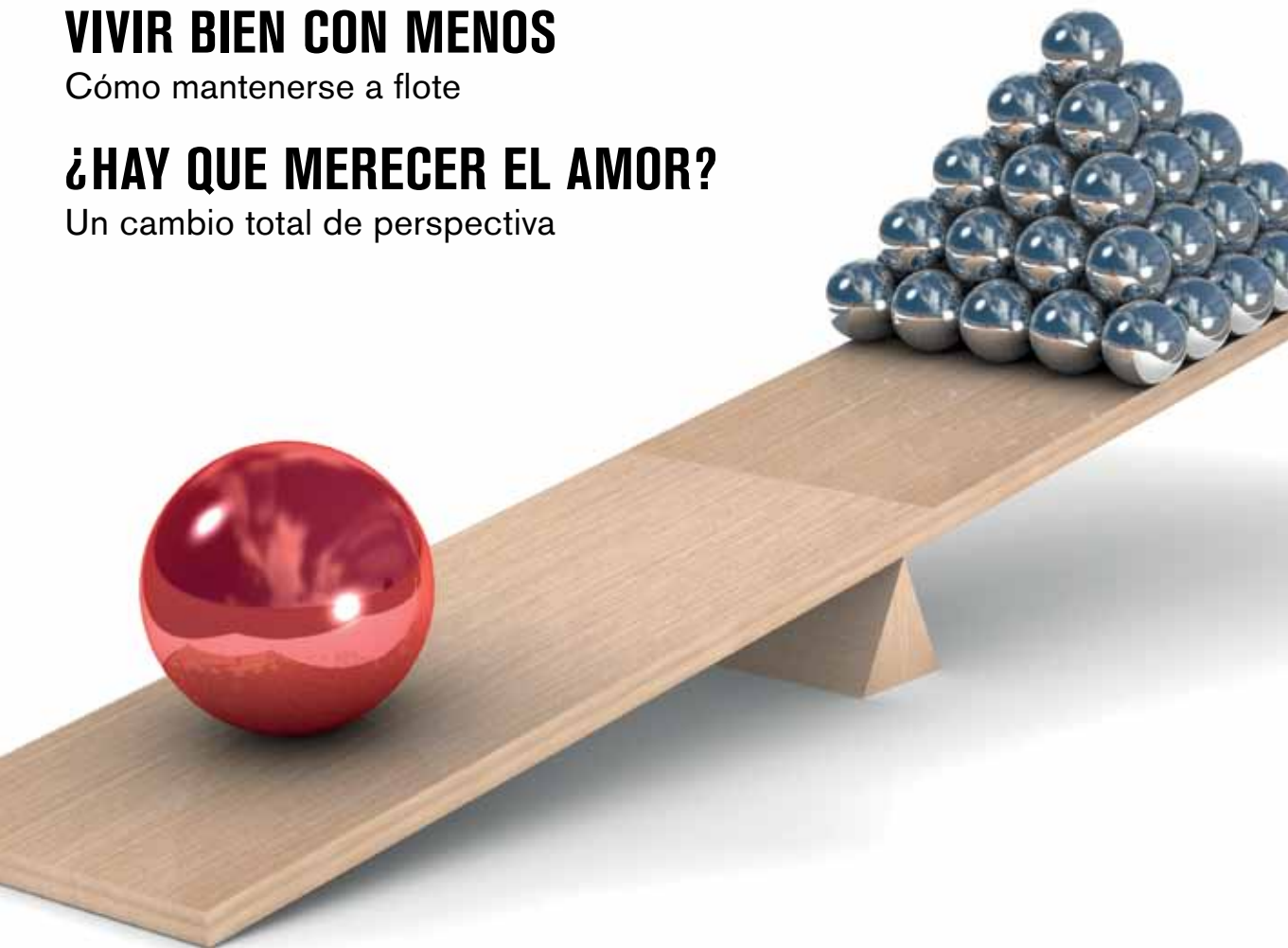
A mayores dificultades, mayor ayuda

VIVIR BIEN CON MENOS

Cómo mantenerse a flote

¿HAY QUE MERECEER EL AMOR?

Un cambio total de perspectiva





A NUESTROS AMIGOS

La vida está plagada de problemas: enfermedades, accidentes, aprietos económicos, conflictos familiares, seres queridos que se van... La lista, mejor dicho, es interminable. En esas circunstancias nos asalta la duda: «¿No será todo esto una colosal equivocación? Si Dios realmente es amor, como señala la Biblia en

1 Juan 4:8, y si Él realmente se desvela por nosotros como un padre por sus hijos —tal como consta en varios pasajes de la Escritura—, ¿por qué tanto sufrimiento, tantas dificultades?»

Lo primero que hay que comprender es que Dios no tiene la culpa; la causa son las malas decisiones tomadas por nosotros o por otras personas. Si bien Dios no es el causante de nuestras aflicciones, Él permite que nos sobrevengan. Los motivos que tiene para ello son tan diversos como los problemas mismos. A veces se sirve de situaciones de apuro para recordarnos que somos incapaces de hallar la salida y así llevarnos a recurrir a Él. Otras veces permite que nos enfrentemos a dificultades para demostrarnos cuánto nos ama ofreciéndonos una solución providencial. A veces esas cosas ocurren para poner a prueba y fortalecer nuestra fe. Otras, para motivarnos a orar con mayor fervor. A veces acontecen para enseñarnos a ser pacientes y a adoptar una actitud positiva ante los infortunios. Otras, para bajarnos los humos. A veces los sufrimientos nos hacen más prudentes, más precavidos. Otras nos hacen más agradecidos por todo lo bueno que disfrutamos y las pocas desgracias que nos ocurren. A veces nos ayudan a empatizar con las personas que se encuentran en situación similar. En resumidas cuentas, que hay un sinnúmero de buenas razones por las que tenemos dificultades. Sean cuales sean, Dios siempre quiere que las adversidades redunden en nuestro bien. «Todo contribuye al bien de los que aman a Dios»¹.

Claro que la rapidez y la eficacia con que se cumpla Su buen propósito dependen en buena medida de la cooperación que le prestemos. En este número de *Conéctate* te explicaremos cómo puedes poner tus recursos espirituales al servicio del Señor y colaborar con Él, a fin de que Él pueda concederte lo mejor que te tiene reservado, aun cuando la situación parezca terriblemente desalentadora.

Gabriel

En nombre de *Conéctate*

1. Romanos 8:28 (Biblia Didáctica)

¿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, Centroamérica:

Conéctate A.C.
Apdo. Postal I-719
Mitras Centro
Monterrey, N.L., 64000
México
E-mail: conectate@conectate.org
Tel: (01-800) 714 4790 (nº gratuito)
+52 (81) 8123 0605
+52 (81) 8134 2728 (fax)

Chile:

Casilla de Correos 14.702
Correo 21, Sucursal La Moneda
Santiago
Tel: (09) 469 7045
E-mail: conectateconosur@conectate.org

Argentina, Paraguay, Uruguay, Perú, Bolivia:

E-mail: conectateconosur@conectate.org

Colombia, Venezuela, Ecuador, Antillas:

Conéctate Colombia
Apartado Aéreo # 85178
Bogotá
Colombia
Tel: (1)7586200
E-mail: conectatecoven@conectate.org

España:

Conéctate
Apdo.626
28080 Madrid
(34) 658640948

Resto de Europa:

Activated
Bramingham Pk. Bus. Ctr.
Enterprise Way
Luton, Beds. LU3 4BU
Inglaterra
E-mail: activatedeurope@activated.org
Tel: +44 (0) 845 838 1384

Estados Unidos:

Activated Ministries
PO Box 462805
Escondido, CA 92046-2805
E-mail: info@actmin.org
Tel. 1-877-862-3228 (nº gratuito)

DIRECTOR Gabriel Sarmiento
DISEÑO Yoko Matsuoka
PRODUCCIÓN Jessie Richards

© Aurora Production AG, 2010
<http://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.



CORRE LA CARRERA

ABI MAY

DOS HORAS, CINCO MINUTOS Y DIEZ SEGUNDOS. ESE FUE EL TIEMPO CON QUE EL KENIATA SAMUEL WANJIRU GANÓ LA MARATÓN DE LONDRES (42,195 KM) DE ABRIL DE 2009.

Trece días. Ese fue el tiempo que tardó en llegar a la meta el último de los 36.000 competidores, el mayor Phil Packer del ejército británico, que está parapléjico a raíz de una lesión en la columna vertebral. Con semejante demostración de perseverancia logró recaudar más de 600.000 libras (aproximadamente un millón de dólares) para obras de caridad.

Wanjiru hizo noticia por su velocidad. Packer cobró notoriedad no por su velocidad, sino por su valor y determinación. Un millar de personas se reunió para vitorear su llegada a la meta, porque tuvo la osadía de inscribirse en la carrera, y no sólo

de inscribirse, sino de terminarla. Después de la lesión que sufrió el año anterior, el pronóstico había sido lapidario: nunca volvería a caminar. Es más, apenas si aprendió a desplazarse con muletas un mes antes de la maratón.

Si bien ambos hombres son respetados por sus logros, el triunfo de Packer tiene una singularidad. Nunca estuvo solo durante las extenuantes y dolorosas seis horas que tardaba en cubrir tres kilómetros cada día. Muchas personas —tanto amigos como desconocidos— lo acompañaron desde el inicio hasta el final del recorrido para expresarle sus buenos deseos y darle aliento. Entre los mensajes de felicitación enviados a su portal de Internet hasta hubo uno del príncipe Carlos.

El camino de la vida no es siempre fácil. A veces nos enfrentamos a lo que nos parecen obstáculos imposibles. Pero no transitamos solos por ese camino.

Hay personas —nuestros familiares y amigos— que nos expresan sus buenos deseos y nos infunden aliento. También contamos con el apoyo de un Príncipe —aunque no de este mundo—: Jesús, el Príncipe de Paz, que nos promete Su ayuda para remontar las circunstancias adversas, persistir contra viento y marea y superar los obstáculos que se nos presenten. «Bástate Mi gracia —nos dice—; porque Mi poder se perfecciona en [tu] debilidad»¹. Por tanto, «corramos con paciencia la carrera que tenemos por delante, puestos los ojos en Jesús, el autor y consumidor de la fe»².

ABI MAY ES INTEGRANTE DE LA FAMILIA INTERNACIONAL Y REDACTORA DE *CONÉCTATE*. ✉

1. 2 Corintios 12:9

2. Hebreos 12:1,2

3. Mateo 28:20; Hebreos 13:5



NUNCA ESTAMOS SOLOS

Nunca caminarás solo si llevas a Jesús en tu corazón y vas asido de Su mano. Siempre tendrás compañía y amor. Donde sea que te encuentres, Él velará por ti. Es la única posesión tuya que nunca tendrás que abandonar, que nunca tendrás que dejar atrás, que jamás perderás. Puedes regalárselo a los demás tanto como quieras, que lo seguirás teniendo. Siempre estará cerca de ti³. *David Brandt Berg*



asistencia adicional


VIRGINIA BRANDT BERG

Nuestro Padre celestial es muy accesible, está apenas a una oración de distancia, presto a perdonarnos y concedernos esa ayuda adicional.

¿ALGUNA VEZ TE HAS ENCONTRADO LEJOS DE CASA Y SIN DINERO? YO TUVE ESA EXPERIENCIA CUANDO ME FUI A ESTUDIAR A LA UNIVERSIDAD. Me angustié tanto que no podía dormir. De golpe se me ocurrió escribir a mi padre. Naturalmente, debí haber manejado con más cuidado mi presupuesto; pero sabía que él lo comprendería. ¡Qué alivio sentí cuando tomé esa decisión! Ya antes mi padre me había ayudado muchas veces. Sabía que volvería a hacerlo. En los días que pasaron desde que envié la carta hasta que recibí la respuesta no tuve la menor inquietud. [N. de la R.: Esto ocurrió hace más de 100 años, antes que existiera el correo electrónico y se generalizara el uso del teléfono.] Sabía que el dinero extra que le había tenido que pedir me llegaría. Y así fue.

Todos hemos tenido días en que los conflictos se suceden uno tras otro y nuestras fuerzas flaquean. Miramos a nuestro alrededor y no hallamos salida. Luego acudimos a Dios y le pedimos una ayudita extra.

Quizá ya sabes lo que es disponer de Su ayuda a diario. Cuentas con ella y se la agradeces. Pero cuando Él dice: «Invócame en el día de la angustia; te libraré»¹, se refiere a algo más. Se trata de una asistencia adicional en circunstancias extraordinarias: mayores fuerzas cuando nos sentimos particularmente débiles, una mayor provisión de bienes materiales cuando se nos presentan necesidades para las que no damos abasto, mayor firmeza cuando estamos bajo presiones abrumadoras,



mayor perspicacia cuando nada se ve claro y una mayor medida de amor cuando alguien necesita que le manifestemos el amor de Dios. Acudimos a nuestro Padre celestial, y Él nos concede esa ayuda extra que nos hace falta para superar la dificultad que nos agobia en ese momento.

Hay quienes afirman que Dios ha prometido acompañarnos en nuestras tribulaciones, pero no librarnos de ellas. A tales personas les recomiendo que lean ese versículo con más detenimiento. Puede que no nos libre tan rápidamente como quisiéramos, ni tal como esperamos, pero sí promete que nos librará: «Invócame en el día de la angustia; te libraré». Promete ambas cosas.

Sin duda que Dios estuvo con Daniel en el foso de los leones; pero además lo libró de él². Sabemos que estuvo con Sadrac, Mesac y Abed-nego en el horno de fuego ardiente, pues el rey Nabucodonosor dijo haber visto cuatro siluetas en medio de las llamas, «y el aspecto del cuarto [era] semejante a hijo de los dioses»³. Pero seguidamente Dios los libró.

Cuando Dios no nos libra de inmediato de alguna prueba, generalmente es porque no estamos listos para ello; hay algo que nos falta hacer o que tenemos que aprender. Una vez que lo descubrimos y lo hacemos, o lo aprendemos, Dios nos libra.

He vivido situaciones en que estaba tan desanimada por mis fracasos que me sentía incapaz de clamar a Dios. Pero cuando dejé

de fijarme en mis fallos y debilidades y me centré más bien en las promesas de Dios, Él me libró. Me concedió esa ayuda extra apenas se la pedí.

Hoy en día circulan toda suerte de consejos para superar las dificultades: «El baile disipa la angustia», «No dejes de sonreír», «Procura descubrir algo bonito todos los días», «Ten un gesto amable con alguna persona». Yo estoy convencida de que hay que abordar la vida positivamente y ser amable con los demás. Sin embargo, eso nos distrae de nuestras miserias, pero no necesariamente nos libra de ellas.

En una época de mi vida —antes de tener una relación personal con Jesús— yo fui una inválida sin remedio. Una persona que tenía aún menos fe que yo no dejaba de decirme: «Aguanta. Aférrate». Ese era justamente el problema: no tenía a qué aferrarme. Pero gracias a Dios los creyentes no solo tenemos *algo* a qué aferrarnos; tenemos a *Quién* aferrarnos. «Dios es nuestro amparo y fortaleza, nuestro pronto auxilio en las tribulaciones»⁴.

Un día el auto se me quedó varado en un camino desierto. Estaba sola y bastante desesperada. De golpe me acordé de una ex amiga que vivía no muy lejos de allí. Digo «ex amiga» porque aunque pensaba bastante seguido en aquella mujer, hacía tiempo que no me programaba para ir a verla ni la llamaba por teléfono. Sabía que estaría más que dispuesta a ayudarme, pero

no lograba decidirme a ir hasta su casa y pedírselo porque no me había comunicado con ella en mucho tiempo. Me quedé sentada en el vehículo tratando de armarme de valor, y no lo logré.

A veces nos pasa eso cuando no hemos incluido a Dios en nuestros pensamientos y actividades cotidianas, cuando no le hemos pedido consejo y ayuda para las cositas pequeñas, ni le hemos agradecido Su bondad, ni nos hemos hecho el tiempo para buscar inspiración y buenas enseñanzas en Su Palabra. Si lo hemos descuidado, nos resulta difícil invocarlo cuando estamos angustiados. Aunque sea embarazoso y humillante, es mucho mejor que seguir bregando por nuestra cuenta. Nuestro Padre celestial es muy accesible, está apenas a una oración de distancia, presto a perdonarnos y concedernos esa ayuda adicional.

VIRGINIA BRANDT BERG (1886-1968), MADRE DE DAVID BRANDT BERG, FUNDADOR DE LA FAMILIA INTERNACIONAL, FUE UNA RENOMBRADA EVANGELIZADORA. DURANTE 15 AÑOS PRESENTÓ EL PROGRAMA DE RADIO *MOMENTOS DE MEDITACIÓN*. ESTE ARTÍCULO ES UNA ADAPTACIÓN DE UNA DE SUS EMISIONES. ✨

1. Salmo 50:15 3. Daniel 3:24,25
2. Daniel 6:16-23 4. Salmo 46:1

si te caes, rebota

NYX MARTÍNEZ

HABÍA SIDO UN BUEN DÍA. «LA VIDA ME SONRÍE», PENSÉ MIENTRAS ME DIRIGÍA A LA OFICINA DONDE TENGO MI COMPUTADORA. El teclado me rogaba que hiciera contacto con él.

Apenas se encendió la pantalla supe que había sucedido algo terrible. El disco duro había dejado de funcionar.

Dada la lentitud con que mi cerebro procesa información, tardé unos instantes en entender la magnitud del desastre. De pronto caí en la cuenta. Se me fue el alma a los pies, como si me hubiera pasado por encima una aplanadora. Sentí un nudo en el estómago. Se me nubló la vista. No lograba pensar con claridad. Todo me daba vueltas.

Mi arduo trabajo de los últimos seis meses —artículos, diseños—, toda mi energía mental almacenada en el disco duro de mi computador y que yo creía imborrable y segura, se había esfumado.

Para siempre.

Uno de mis peores temores se había abalanzado sobre mí como un meteorito procedente del espacio exterior. Quedé sumida en la desesperación y el desconcierto. ¡Qué tragedia!

¿Cómo no se me ocurrió copiarlo todo a un dispositivo de respaldo? Aquellos retazos de creatividad estaban perdidos en algún rincón del ciber-mundo... irrecuperables.

En ese momento recordé una anécdota. En cierta ocasión Thomas Edison encaró un desastre parecido cuando se incendió su taller. Meses, años y

hasta décadas de trabajo en numerosos inventos inconclusos quedaron reducidos a nada.

—Todos mis errores se hicieron humo— comentó Edison con sorprendente buen ánimo.

Y reanudó enseguida su labor.

En mi caso, yo dudaba que tuviera la voluntad y la energía para empezar de cero con la misma entereza de que hizo gala el ilustre inventor. De todos modos, estos pensamientos aliviaron mi dolor y dispararon mi aturdimiento y sensación de fracaso. El abatimiento me había hecho caer de rodillas, pero hice un esfuerzo por enderezarme y esboqué una sonrisa forzada.

En la vida hay cosas que nos parecen una injusticia atroz. Pero no podía dejarme dominar por el derrotismo, no podía permitir que afectara mi futuro. Resolví no ver la situación como el trágico fin de todos los proyectos y trabajos que tenía en la máquina, sino como una oportunidad de reiniciarlos con miras a un porvenir prometedor.

Esto es lo primero que escribo después de aquel día tan demoledor. «Todos mis errores se hicieron humo», digo para mis adentros. No pienso rendirme. Estoy sentada nuevamente frente a la computadora, lista para volver a empezar.

Ya estoy haciendo mi copia de respaldo.

NYX MARTÍNEZ ES INTEGRANTE DE LA FAMILIA INTERNACIONAL Y VIVE EN ALEMANIA. ✎

cuando los problemas no dan tregua

SHANNON SHAYLER

HAY DIFICULTADES DE LA VIDA —POR EJEMPLO, UNA GRIPE O UNA DISCUSIÓN CON UN COMPAÑERO DE TRABAJO— QUE NO DURAN MUCHO. OTRAS PUEDEN DILATARSE: una enfermedad crónica, un impedimento físico, una adicción, la pérdida de un ser querido o una lucha sin cuartel por superar un defecto como la ira o el mal humor. Puede ser necesario bregar durante semanas, meses o incluso años con algo así.

A veces esas situaciones persisten pese a que uno considera que ha hecho todo lo que estaba a su alcance: ha orado, leído y obedecido la Palabra de Dios, ha invocado Sus promesas y ha procurado confiar en Él. Si después de todo eso uno sigue sin ver una salida, es fácil desmoralizarse.

Es posible que Dios nos esté poniendo a prueba para ver si vamos a confiar, tener fe y agradecerle todo lo bueno que nos da, aun cuando parezca que no responde a una petición particular que le hemos hecho. «Por fe andamos, no por vista. Bienaventurados los que no vieron, y creyeron»¹. A Dios le encanta que Sus hijos manifiesten fe, y promete recompensar grandemente a quienes soportan las pruebas con valor.

Si Dios está obrando en tu vida con el fin de cultivar en ti determinada cualidad, puede que el proceso demore un poco. Un trozo de carbón no se convierte en un diamante de la noche a la mañana; lo mismo sucede con nosotros.

Cuando te parezca que has llegado al límite de tus fuerzas, aguanta un poco más. Muchas veces la paciencia es la llave que nos da acceso a las bendiciones de Dios. Hay casos en que tenemos que conformarnos con aguardar a que Él nos responda. Aunque le pidamos que ponga fin enseguida a nuestras dificultades, es posible que Él considere preferible hacerlo más adelante. El cronograma de Dios es impecable. «Bien lo ha hecho todo»². Confía en Él.

La fe implica confianza. Quien tiene fe no se rinde ni da nada por imposible. Quien tiene fe no permite que las circunstancias o las pruebas lo despojen de su paz y de su alegría.

Si no claudicamos, y más bien nos aferramos a Dios pase lo que pase, si nos proponemos firmemente creer en Sus promesas aunque no veamos aún su cumplimiento, la victoria será nuestra al fin. Una fe de ese calibre es invencible. Dios siempre nos sacará adelante.

SHANNON SHAYLER ES INTEGRANTE DE LA FAMILIA INTERNACIONAL Y REDACTORA DE *CONÉCTATE*. ✉

1. 2 Corintios 5:7; Juan 20:29

2. Marcos 7:37



¿Hay que merecer el amor?

MARÍA FONTAINE



UNA PERSONA NO NECESITA SER PERFECTA PARA MERECEER NUESTRO AMOR. No necesita ser intachable ni de trato fácil. Menos mal, pues no creo que nadie sea así en todo momento, ya que nadie es perfecto. Dios no nos exige perfección, pero sí espera que nos tratemos unos a otros con amor y comprensión. «Toda la ley en esta sola palabra se cumple: “Amarás a tu prójimo como a ti mismo”»¹.

Es fácil que personas que conviven o trabajan en un mismo entorno se critiquen o piensen mal unas de otras. Eso naturalmente no ayuda en nada. Conduce a un círculo vicioso de enjuiciamiento, reproches y fiscalizaciones que socava la amistad y los nexos entre compañeros de trabajo.

Pero no tenemos por qué caer en eso. La alternativa es crear un

círculo virtuoso de ser amables unos con otros en esos días malos que todos tenemos, de perdonarnos los errores, de compensar los puntos flacos de los demás con los fuertes de uno mismo, de procurar que salgan a la luz las buenas cualidades de los otros. El amor engendra amor y anima a los demás a dar lo mejor de sí. Nos hace a todos felices, y además Dios lo bendice.

En vez de medir lo generosos que son los demás con nosotros o tratar de evaluar cuánto se merecen nuestro amor y sacrificios, conviene pedir a Dios que nos infunda más amor. Su amor es incondicional, tan fuerte y tan puro que soporta nuestras faltas y embarradas, que son muchas por el simple hecho de que somos humanos. Debemos pedirle un amor que no dependa

de si congeniamos o no con una persona; un amor que aprecie a todos por lo que son; un amor que se manifieste aun cuando la otra persona sea impuntual, egoísta, maleducada, desarreglada, desorganizada o se equivoque de plano.

La falta de amor puede tener muchas causas. Una actitud crítica es una de ellas. Otra es el egocentrismo: cuando nos obsesionamos con nuestras propias necesidades y deseos no logramos ver las necesidades ajenas. Otra es el egoísmo, pensar que dedicar tiempo y atención a los demás nos costará demasiado o no nos traerá los beneficios esperados. Otro factor que deriva en falta de amor es el excesivo atareamiento: nos concentramos tanto en alcanzar nuestros objetivos que no nos damos cuenta del efecto que eso tiene en los demás. El estrés

también nos impide amar, pues en el momento nada nos parece más importante que la presión que sentimos. El orgullo es otra de las causas, ya que expresar amor por medio de palabras y hechos concretos requiere humildad, mientras que el orgullo nos dice que debemos esperar a que la otra persona dé el primer paso. Los resentimientos y los agravios no perdonados también pueden incapacitarnos durante mucho tiempo para manifestar amor.

Es posible que esas personas a las que tanto nos cuesta amar sean bastante conflictivas. A lo mejor no se conducen como es debido. Tal vez tienen muchísimos defectos.

Uno siempre puede echar mano de alguna excusa para no amar a una persona. Si solo estamos dispuestos a amar cuando nos resulta fácil, las justificaciones para no hacerlo estarán siempre a la orden del día. Sin embargo, si nos ponemos en el lugar de los demás, nos daremos cuenta de la diferencia que hace un poco de cariño. Se hace evidente entonces que todas esas excusas carecen de validez.

El apóstol Pablo escribió que sin amor la vida no tiene mayor

valor ni sentido. De nuestros talentos y éxitos, y aun de nuestros sacrificios, afirmó: «Sin amor, nada son»².

Amar incondicionalmente y sin hacer acepción de personas no es una cualidad innata. Es algo sobrenatural, celestial. Pero eso no significa que esté fuera de nuestro alcance. «Toda buena dádiva y todo don perfecto desciende de lo alto, del Padre de las luces»³. «Pedid [a Dios], y se os dará»⁴. Aunque es un don, uno no lo domina de un día para otro. Lo que vale cuesta. Tal como sucede cuando se pretende sustituir un mal hábito por uno bueno, aprender a amar como lo hace Dios toma tiempo, reflexión, oración y esfuerzo. Si queremos crecer en amor es preciso que nos hagamos tiempo para ello.

Si te parece que algo de esto se te aplica, haz una pausa y reevalúa tu situación. Examina tu vida y tus metas y reserva más tiempo para el amor. Dedicar más tiempo a tus seres queridos. Busca tiempo para cultivar la amistad, y no solo con las personas con las que ya tienes una relación estrecha o con las que te llevas bien por naturaleza. Hazte tiempo para manifestar amor con abnegación,

y sobre todo tómate tiempo para disfrutar de una comunión íntima con Jesús, al que la Biblia llama «la imagen misma del Dios invisible»⁵, para que Él te llene y te transforme con Su amor, y para expresarle tu agradecimiento.

Dios quiere darnos el amor que necesitamos para sentirnos satisfechos y felices. Quiere valerse de nosotros para manifestar amor a otras personas. Desea aumentar nuestra capacidad de amar mucho más de lo que creemos posible.

El amor es un milagro. Pide a Dios ese milagro. Pídele que te vuelva más como Él es, y luego actúa como si tuvieras todo el amor que te hace falta para decidir con acierto, generosidad, amor y humildad, aunque te cueste. Dios no te defraudará. Llenará tu corazón hasta rebosar.

MARÍA FONTAINE Y SU ESPOSO,
PETER AMSTERDAM, SON LOS
DIRECTORES DE LA FAMILIA
INTERNACIONAL. ✨

1. Gálatas 5:14

2. 1 Corintios 13:1-3

3. Santiago 1:17

4. Mateo 7:7

5. Hebreos 1:3; Colosenses 1:15

VIVIR BIEN CON MENOS

SWATI SANKLECHA

MUCHAS SON LAS VENTAJAS DE APRENDER A VIVIR CON ARREGLO A LA PREMISA DE QUE MENOS ES MÁS.

La vida moderna y los hábitos que forja nos impiden de algún modo ver esos beneficios. Parte del problema radica en que vivimos tan ocupados que rara vez nos tomamos el tiempo para considerar detenidamente lo que hacemos. Nos dejamos llevar por la corriente, nos movemos por inercia; sin embargo, el ritmo que llevamos ocasiona muchas veces una merma de valiosos recursos, salud y felicidad. He aquí unos consejos para cambiar de ritmo.

Autopropulsión. Muchas personas están tan acostumbradas a subirse al auto para ir a cualquier parte que no se dan cuenta de lo entretenido, ecológico y saludable que es caminar unas cuadras hasta el gimnasio —lo cual además puede servir

de precalentamiento, con lo que se ahorra tiempo— o hasta cualquier otro sitio al que sea factible llegar a pie. También se puede salir en bicicleta. Además de hacer ejercicio y respirar aire fresco, puedes reducir de manera importante tu huella de carbono, disfrutar del recorrido y ahorrar dinero. Además el ejercicio es un saludable estimulante natural que aumenta nuestro nivel de energía. Otras opciones relativamente económicas y ecológicas son usar los medios de transporte público o trasladarse al lugar de trabajo en el mismo vehículo que otros compañeros.

Productos naturales. Beber bastante agua y comer abundantes frutas y verduras —incluidas las de estación, que suelen contener muchos nutrientes y, sin embargo, no son costosas— aumenta nuestra resistencia y por ende reduce los gastos médicos.

Las frutas y verduras del país en muchos casos tienen tanto valor nutritivo como los costosos suplementos del extranjero como la espirulina o las cápsulas de aceite de Shaji. Según lo que se consiga a precios asequibles en la zona en que resides, bien podría ser que algunos de los mejores productos cosméticos y de salud sean de los menos costosos; hasta puede que ya los tengas en la cocina. Refregarse el cuerpo con jabón, sal y una esponja de luffa puede tener el mismo efecto suavizante que un producto cosmético caro a base de ingredientes exóticos. Un puré de papaya puede hacer las veces de exfoliador y es mucho más barato que un tratamiento con ácido glicólico. (Eso sí, no te lo dejes por más de 10 minutos.) El aceite de oliva es estupendo para dar brillo a los labios y es inocuo si se ingiere sin querer o se besa a alguien. De todas maneras, antes

EL MAESTRO DE LA REINVENCIÓN

Dicen que la necesidad es la madre de la invención. Otros han ampliado el concepto afirmando que es también la madre de la reinvencción, queriendo decir con eso que las nuevas exigencias que se nos presentan en determinado momento generan progreso en nuevas direcciones. La veracidad de esa afirmación ha quedado demostrada durante la crisis económica de los últimos dos años. Al ver que se tambaleaba su posición social relativamente cómoda, muchos reinventaron su negocio o descubrieron una nueva y prometedorra carrera en un campo que jamás hubieran considerado siquiera en otras circunstancias. Otros reevaluaron su escala de prioridades y ahora se concentran en cosas para las que no pensaban que tenían tiempo, como su familia, trabajos comunitarios, obras de caridad, estudios o inquietudes espirituales.

Si buscas reinventarte durante un bajón económico —o para el caso, en cualquier momento—, Jesús es un maestro en ese arte. La Biblia promete que «si alguno está en Cristo, nueva criatura es; las cosas viejas pasaron; he aquí todas son hechas nuevas»¹.



de probar cualquier suplemento dietético o producto cosmético elaborado en casa conviene averiguar cuáles son sus beneficios y posibles efectos adversos. Normalmente se aconseja proceder con moderación.

Quizá no tengas mucho tiempo para preparar tus propias lociones y pócimas. Sin embargo, es posible —y de hecho bastante sencillo— comer sano y vivir bien aun con un presupuesto limitado. Si cultivas buenos hábitos, puedes darte algún lujo de cuando en cuando, como un tratamiento para los pies o una comida especial.

Recicla. Busca en tu armario un atuendo *nuevo* entre la ropa que no has usado desde hace un tiempo. Esas prendas, con unos arreglos o combinándolas con algo nuevo, pueden lucir estu-
pendas. Otra opción es organizar una reunión con tus amigos y amigas para intercambiar ropa

y artículos que tengan poco uso, antes de donar lo demás a obras de caridad.

Arregla los artículos desgastados o reparables, o dáselos a alguien que sepa hacerlo.

En la medida de lo posible, evita la acumulación de papel y los desechos que eso genera. Es preferible guardar archivos computacionales y comunicarse por correo electrónico.

Hazlo tú mismo. Aprende a hacer tú mismo algunas de las tareas que hasta ahora pagabas a otros para que te las hicieran. Te ahorrarás dinero, adquirirás más habilidades y hasta puede que te aficiones a algo nuevo.

Guíate por tus principios. La obsesión por no ser menos que los demás resulta costosa en muchos sentidos. Jesús enseñó que «la vida del hombre no consiste en la abundancia de los bienes que posee»². También nos indicó la fórmula para obtener la bendición de Dios, ser felices y sentirnos realizados: «Buscad primeramente

el reino de Dios y Su justicia, y todas estas cosas —las que de veras sean necesarias— os serán añadidas»³.

Vivir en régimen cooperativo.

Vivir o realizar actividades en cooperación con familiares o amigos de ideas afines es más eficiente en términos de costos y trabajo que llevar una vida muy independiente. Además, genera un sentido de comunidad y constituye un paso más para aprender a amar al prójimo como a nosotros mismos, que precisamente es otra de las claves para obtener la bendición divina y disfrutar de auténtica felicidad.

Dios es un guía y un instructor fenomenal, el mejor *coach* de vida. Cuando seguimos Sus preceptos espirituales descubrimos que en realidad puede resultar más fácil y más entretenido vivir con menos.

SWATI SANKLECHA ES INTEGRANTE DE LA FAMILIA INTERNACIONAL EN LA INDIA. ✨

1. 2 Corintios 5:17

2. Lucas 12:15

3. Mateo 6:33

volver a empezar



UNA ANGUSTIA TAN PROFUNDA ME ENVUELVE EL CORAZÓN QUE NI EL FLUJO INCESANTE DE MIS LÁGRIMAS ES CAPAZ DE DISIPAR EL REMORDIMIENTO Y LA DESESPERACIÓN. ¿CÓMO ES POSIBLE QUE TODO SALIERA TAN MAL?

Hasta hace tres años estaba más o menos contento con mi vida de pescador. Admito, eso sí, que no me sentía realmente satisfecho. Me molestaba tener que pagar mis tributos al recaudador. Les tenía rabia a los rabinos, que me criticaban por beber y por mi lenguaje rudo. Pero más que nada me indignaba que, aunque tuviera el estómago lleno casi todos los días, no lograra progresar económicamente. Al otro día tenía que volver a salir a pescar para ganarme el pan. ¿Acaso toda mi vida se reducía a una cesta de pescado?

Yo no busqué al Maestro. Él me encontró. Predicaba con una mezcla de bondad y auto-ridad. Aunque lo había oído hablar antes y me había dado cuenta de que no era un hombre cualquiera, nuestro encuentro junto al mar de Galilea cambió mi vida.

Había salido toda la noche anterior con mi hermano Andrés y nuestros socios, Santiago y Juan. Dos barcas, una noche entera pescando y ni un solo pez. Lo único que quería era terminar de lavar las redes, irme a casa, comer y echarme a dormir.

Una multitud se había reunido para escuchar la prédica de Jesús. Él me pidió prestada la barca. Como estaba anclada a poca distancia de la orilla, todos podrían verlo y escucharlo. Me pareció lógico.

Cuando concluyó Su sermón, yo también había terminado de lavar las redes y estaba por irme a casa. Entonces nos dijo que bogáramos mar adentro y volviéramos a echar las redes, las mismas que yo acababa de limpiar con las últimas fuerzas que me quedaban. Estaba

agotado y hambriento, pero había algo en Jesús que me impedía decirle que no.

Cuando recogimos las redes estaban tan llenas de peces que parecían que iban a reventar. Y cuando los subimos a la barca era tanto el peso que casi nos hundimos.

—Déjenlo todo y síganme —nos dijo Jesús cuando llegamos a la playa.

Rápidamente nos dimos cuenta de que no se refería a la pesca de aquel día, sino a nuestras barcas, familias, hogares, todo. Y eso hicimos. Aquel día los cuatro nos fuimos con Él apenas con lo que llevábamos puesto.

En los tres años siguientes presenciamos cosas insólitas. Sanó a cantidad de personas y obró muchos otros milagros, como aquella vez que estábamos en una barca lejos de la orilla y se desató una tormenta. Jesús se había quedado en tierra para orar; pero en el peor momento del temporal vino hasta nosotros caminando sobre las aguas. Cuando le pregunté si en verdad era Él, me dijo que abandonara la barca y me dirigiera hacia donde Él estaba. Me aventuré y di unos pasos sobre el agua; pero luego me asusté y comencé a hundirme. Me habría ahogado si Él no me hubiera rescatado.

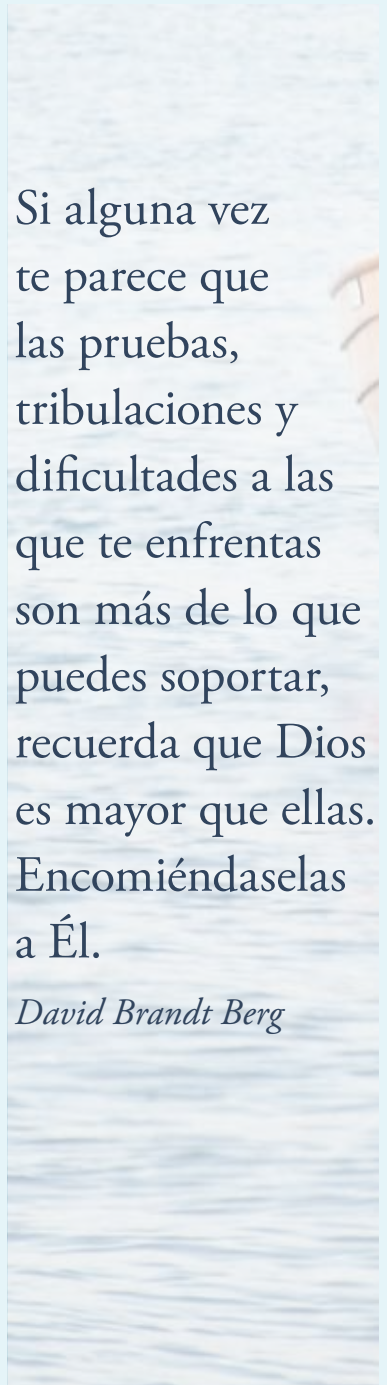
Siempre estaba presente cuando lo necesitábamos; pero ¿qué hice yo cuando Él me necesitó? Por

eso tengo ahora este nudo en la boca del estómago. Yo varias veces había alardeado de que siempre estaría a Su lado, de que nunca me escabulliría para salvar mi pellejo. Sin embargo, hice justo lo contrario.

Dos noches atrás ni siquiera conseguí mantenerme despierto mientras Él rezaba en el huerto de Getsemaní, antes que Sus enemigos vinieran a apresarle. Y ¿qué hice después? Me escapé y me escondí. Luego lo seguí a una distancia prudencial para ver a dónde se lo llevaban y qué le hacían. Me había quedado esperando en un patio cercano mientras un consejo religioso lo sometía a juicio, cuando una mujer me reconoció y exclamó que yo era uno de Sus seguidores. Lo negué, no solo ante ella y los que estaban presentes, sino en dos oportunidades más. Pude haber dado la cara por Él en ese momento. ¿Por qué no lo hice?

Fui un cobarde. Insistí en que no conocía a Jesús, después que Él había obrado todos aquellos milagros, que había demostrado tanto amor, después de haber confesado con mi propia boca que Él era el Hijo de Dios. Soy un desastre de discípulo y un pésimo amigo.

Ayer Sus enemigos convencieron a los romanos para que lo ejecutaran. Ay, si tan solo pudiera volver atrás el tiempo... Daría cualquier cosa por tener otra oportunidad.



Si alguna vez te parece que las pruebas, tribulaciones y dificultades a las que te enfrentas son más de lo que puedes soportar, recuerda que Dios es mayor que ellas. Encomiéndaselas a Él.

David Brandt Berg

Así se sentía Simón Pedro en aquel doloroso momento, aunque hay que decir que el desenlace no fue tan trágico como él había imaginado.

Tres días después que Jesús fuera ajusticiado y sepultado, un ángel se apareció a tres mujeres que acudieron a Su tumba al amanecer.

—No os asustéis —les dijo—. Buscáis a Jesús nazareno, el que fue crucificado. Ha resucitado, no está aquí; mirad el lugar en donde lo pusieron. Pero id, decid a Sus discípulos, y a Pedro, que Él va delante de vosotros a Galilea; allí lo veréis.

Sucedió conforme a las palabras del ángel. Vacilante y sin saber bien qué hacer, Pedro regresó con sus amigos al mar de Galilea, donde había comenzado todo. Pasaron la noche pescando y, al igual que otra noche años antes, no capturaron nada. En la mañana vieron a un hombre en la orilla, que les gritó:

—¡Vuelvan a echar las redes!

¿Sería Jesús? Enseguida las redes se llenaron de peces. ¡Sí, era Jesús! Pedro saltó impulsivamente al agua y nadó hasta la orilla, donde se encontraba el Salvador resucitado. Mientras desayunaban pan y pescado, Jesús y Pedro tuvieron una conversación que concluyó como aquella otra que había transformado la vida del pescador poco después de conocerlo:

—Sígueme.

La Biblia y otros documentos históricos dan cuenta de que Pedro superó su desesperanza y volvió a empezar. Dedicó el resto de su vida a predicar y enseñar y fue una de las figuras clave de los albores de la Iglesia.

Esta crónica de Pedro nos recuerda que, independientemente de lo que nos haya ocurrido hasta ahora, siempre podemos hallar fuerzas para volver a empezar, como hizo él. Puede que nos esperen cosas mayores, pues —más adelante Pedro escribirá— nuestra fe y esperanza están puestas en Dios, no en nosotros¹. Si nos mantenemos muy unidos a Jesús, lo mejor está por venir.

ADAPTACIÓN BASADA EN LUCAS 5:1-11;
MATEO 14:22-23; MARCOS 14:66-72; 16:1-7;
MATEO 27:1,2; JUAN 21. ✠

1. 1 Pedro 1:21 2. Isaías 40:31

¿Y TÚ?

Si te cuesta creer que Dios pueda ayudarte a superar los errores que has cometido y las dificultades que tienes en este momento, quizá se deba a que aún no has aceptado a Jesús en tu interior, lo cual te invitamos a hacer ahora mismo mediante la siguiente oración:

Jesús, gracias por morir por mí para salvarme. Te ruego que me perdones todo lo malo y desconsiderado que he hecho. Entra en mi corazón, dame vida eterna y llévame a conocer Tu amor y Tu paz. Gracias por escucharme, por concederme lo que te pido y porque a partir de ahora estarás siempre conmigo. Amén.

CON LOS PESARES NOS CRECEN ALAS

Cualesquiera que sean los obstáculos a los que nos enfrentemos en la vida, siempre hay una forma de sobreponernos a ellos. Dios da a Sus hijos alas cuando se ven superados por las circunstancias. Con los pesares nos crecen alas.

En este mundo hay una suerte de fuerza gravitacional siniestra que a diario tira de nosotros hacia abajo. Pero también existe una energía capaz de transportarnos hasta al propio corazón de Dios. «Los que esperan al Señor tendrán nuevas fuerzas; levantarán alas como las águilas»². Quienes aguardan en oración en presencia del Señor, meditando en Su Palabra, se elevan hasta la dimensión de la paz y el reposo.

Virginia Brandt Berg

al iniciarse la jornada

EJERCICIO ESPIRITUAL

CADA MAÑANA SE NOS PRESENTA LA OPORTUNIDAD DE HACER LAS COSAS DE UN NUEVO MODO, MEJOR QUE ANTES, sobre todo si nos tomamos unos momentos para comunicarnos con Dios, captar Su visión de los aspectos en los que queremos mejorar y pedirle que nos ayude a efectuar los ajustes que hagan falta en nuestra mentalidad, actitud y acciones. De hecho, nada le complace más que ayudarnos a cambiar para mejor.

Su compasión jamás se agota.
Cada mañana se renuevan Sus bondades;
¡muy grande es Su fidelidad!

Lamentaciones 3:22,23 (NVI)

Es estupendo comenzar el día es con una oración de gratitud por el amor con que Dios nos cuida. Tómate unos minutos para hacerlo cada mañana a primera hora y verás el buen efecto que tiene en toda tu jornada. Puedes hacer la siguiente oración, improvisar una o empezar con esta y adaptarla a tus circunstancias introduciendo los detalles pertinentes.

Gracias por este día que está naciendo, tan puro, sin los errores y manchas de ayer. Mientras dormía, Tú lo limpiaste todo. Hiciste borrón y cuenta nueva.

Gracias porque se ha renovado Tu misericordia, Tu amor y Tu perdón, porque me has dado nuevas energías y cuento con Tu promesa infalible de que me vas a ayudar. Eres increíblemente bueno conmigo y tienes muchísima paciencia con mis defectos y debilidades. Haces caso omiso de mis fallos y no me censuras por mis errores, sino que siempre me ofreces esperanza.

Dejo atrás todas mis equivocaciones y fracasos. Ayúdame a seguir adelante, con mi mano en la Tuya. ✠

Oh Señor, de mañana oirás mi voz; de mañana me presentaré delante de Ti, y esperaré.

Salmo 5:3

LECTURAS ENRIQUECEDORAS

Los progresos se logran de a poco

Pide a Dios que te ayude a fijarte metas y dar con el mejor plan para alcanzarlas.

Salmo 37:23

Proverbios 16:9

Proverbios 19:21

Aplicate; haz todo lo que puedas.

Proverbios 13:4

Proverbios 21:5a

Proverbios 28:20a

Efesios 5:15,16

Agradécele a Dios Su ayuda, aunque no se haga patente enseguida.

Salmo 100:4

1 Corintios 15:57

Filipenses 4:6

Confíale tu futuro a Dios.

Salmo 37:5

Proverbios 3:5,6

Mateo 6:31,34

Filipenses 1:6

Ten paciencia hasta que logres el resultado deseado.

Lucas 21:19

Gálatas 6:9

Santiago 1:4

Santiago 5:7b,8a

DE JESÚS, CON CARIÑO

Tuyas son Mis riquezas

La clave para obtener tanto riquezas espirituales como bienes materiales es en realidad muy sencilla: consiste en tomar conciencia de los vastos recursos de que Yo dispongo.

En Mi Palabra hay cientos de promesas que tienes derecho a invocar. Si las lees, las asimilas y me las recuerdas, tus oraciones serán respondidas de formas impresionantes, y tu fe se fortalecerá. En la medida en que sigas haciendo eso, Yo no dejaré de responder, de inspirarte y de proveer para tus necesidades. Juntos crearemos un ciclo continuo de éxitos.

Eso no quiero decir que tu fe nunca vaya a flaquear, ni que nunca más vayas a tener que superar escollos. Mientras estés en este mundo las épocas de prosperidad se alternarán con las de dificultades. Los problemas son parte necesaria de la vida. Sin embargo, tu vínculo conmigo y tu fe en Mi amor y en Mis promesas te ayudarán mucho.

