

conéctate

CAMBIA TU MUNDO CAMBIANDO TU VIDA

DAR GRACIAS

Todo depende del color del cristal

NO HAY OTRO COMO TÚ

Una buena razón para ser feliz

EL REMEDIO PARA LA SOLEDAD

Barato y eficaz



A NUESTROS AMIGOS

Hace unos 30 años di con una perla de sabiduría que me ayudó a conservar la cordura. Lo que me asombra ahora es la facilidad con que pude haberla pasado por alto. En aquella época me sentía feliz y realizado. Estaba satisfecho con mi vida y con el rumbo que llevaba. Habría podido considerar que aquellas palabras no se me aplicaban y hacer caso omiso de ellas. Sin embargo, me alegro de no haber reaccionado así. Resulta que mi situación dio un giro inesperado para peor. Perdí mi empleo y la seguridad que me proporcionaba, y estas palabras se convirtieron en mi referente:

«Si en lugar de buscar seguridad en otras cosas, la halláramos en la certeza de que Dios nos ama y tiene un designio para cada uno de nosotros, Él nos haría muy felices. A veces, sin embargo, nos sumimos en la desdicha a causa de nuestra propia insatisfacción, porque, a diferencia del apóstol Pablo, no aprendemos a contentarnos cualquiera que sea nuestra situación»¹.

Claro que no hay que malinterpretar al Apóstol. No significa que debamos dejar de pugnar por ser mejores personas, o adoptar una actitud fatalista cuando las circunstancias en las que nos encontramos no se ajustan a nuestras expectativas.

Pero volviendo a mi experiencia de hace 30 años, ese pequeño consejo me hizo comprender que aunque mi realidad cambiara bruscamente, eso no tenía por qué afectar lo más importante de mi vida. Esos trances no alteraban lo que era yo, ni mis principales objetivos, ni el amor de Dios por mí. Entendí que esos aprietos no tenían por qué privarme de la satisfacción de que había gozado antes que todo se viniera abajo. ¿El desenlace? Superé esa mala temporada concentrándome en lo que aún tenía en vez de lamentarme por lo que había perdido, y terminé más dichoso que al principio.

Sean cuales sean las dificultades que te agobian en este momento, espero que el presente número de *Conéctate* te ayude a encontrar perfecta paz interior.

Gabriel
En nombre de *Conéctate*

1. David Brandt Berg, comentario de Filipenses 4:11

¿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.

en busca de la felicidad

ANITA HEALEY



LA PELÍCULA *EN BUSCA DE LA FELICIDAD* (2006) TIENE UNA ESCENA QUE ME LLAMÓ LA ATENCIÓN. EN ELLA EL PERSONAJE QUE INTERPRETA WILL SMITH HACE UN COMENTARIO SOBRE LA DECLARACIÓN DE INDEPENDENCIA DE LOS ESTADOS UNIDOS, QUE INCLUYE EN SU BREVE LISTA DE DERECHOS INALIENABLES EL DE ASPIRAR A LA FELICIDAD.

No es el derecho a ser feliz, sino el de aspirar a la felicidad. El protagonista se pregunta por qué se redactó de esa manera la Declaración. Sus cavilaciones lo llevan a la conclusión de que el autor de la misma, Thomas Jefferson, debió de entender que si bien todos deseamos y perseguimos la felicidad, no todos la encontramos o logramos conservarla.

Por una época yo también viví persiguiendo la felicidad, pensando que si tuviera un novio, si

podiera cambiar ciertos aspectos de mi trabajo, si las circunstancias que me rodeaban fueran más gratas, lograría ser feliz y me libraría de los ataques de depresión con los que constantemente tenía que batallar.

Hace dos años toqué fondo. Sentía que tenía mala suerte, que era la persona más detestable del mundo y que no valía un ajo. En mi desesperación pedí a Dios que hiciera algo —cualquier cosa— para sacarme del pantano en que me hundía.

En uno de mis ratos de oración Él me hizo ver por qué estaba tan abatida. Buena parte de la culpa la tenía yo por resistirme a aceptar la situación en que me encontraba y no animarme a sacarle partido. Era cierto. Siempre me sentía perjudicada por las circunstancias; nunca era yo la causante de mis desgracias. Al principio me parecía imposible aceptar mi condición, cualquiera que fuera. Eso me deprimió aún más. Pero finalmente di el

brazo a torcer y le pedí a Dios que me ayudara a aceptar que la causa de mi angustia no era mi situación, sino la actitud con que la abordaba.

Una vez que accedí a que Dios cambiara mi actitud, Él hizo lo demás. Por ejemplo, al poco tiempo me llevó a conocer a una persona estupenda. Eso renovó mi confianza en el amor del Señor y aumentó mi autoestima.

Todavía me deprimó una que otra vez; pero ahora, cuando empiezo a deslizarme por ese tenebroso tobogán, sé que no tengo por qué dejarme arrastrar hasta abajo. He aprendido que cada día debo elegir entre ser feliz y no serlo. Las circunstancias no tienen por qué ser ideales para que opte por ser feliz, me sienta agradecida por lo que tengo y le saque el máximo partido.

ANITA HEALEY ES INTEGRANTE DE LA FAMILIA INTERNACIONAL EN SUDÁFRICA. ✨

el remedio para la soledad

Dios colocó en nuestro corazón un letrerito que reza: «Reservado para Mí».

EL CORAZÓN HUMANO ENCIERRA UN MISTERIO: DE VEZ EN CUANDO, A TODOS NOS SOBREVIENE UNA PROFUNDA SENSACIÓN DE SOLEDAD.

Algunas de las personas más solitarias del mundo viven rodeadas de gente. Sin embargo, andan afligidas por la sensación de que nadie las conoce ni las comprende de verdad. Puede que incluso tengan abundancia de bienes materiales, todo lo que se requiere para satisfacer sus necesidades físicas. Aun así, se quejan de que se sienten solas. Anhelan dialogar con alguien acerca de sus intereses, encontrar a alguien a quien contarle sus cuitas, alguien que las entienda.

Es posible que tengamos un compañero o compañera de toda la vida y amigos que nos aman. Pero también es probable que ni ellos nos conozcan o nos comprendan cabalmente. Puede que alcancemos el éxito o logremos grandes cosas y, sin embargo, no tengamos a nadie con quien compartir plenamente la emoción de cruzar por fin la meta. El más íntimo de nuestros amigos es ajeno a nuestra alegría más suprema e incapaz de identificarse con nuestro dolor más profundo. Algunas lágrimas siempre las derramamos a solas. Ningún ser humano puede penetrar en lo más recóndito de nuestra mente o nuestra alma.

«No hay nadie que realmente

me entienda y que sienta lo que yo siento». Ese es el clamor de todos nosotros en un momento u otro. Deambulamos solitariamente, cualquiera que sea nuestra suerte o nuestro destino. Cada alma, desconocida hasta por sí misma, debe vivir su vida interior en soledad.

Pero ¿por qué? ¿Por qué cobijamos esa apremiante necesidad de ser comprendidos? ¿Por qué albergamos el intenso anhelo de contarle a alguien nuestras alegrías, triunfos, desdichas y derrotas?

¿Acaso Dios —que hizo de nosotros almas vivientes— se equivocó al crear Su obra maestra, la raza humana? ¿Dejó algún vacío en nuestra naturaleza? Dispuso recursos para satisfacer todas las demás necesidades de la vida: pan para el hambre, conocimientos para el intelecto, amor para el corazón. ¿Quiso acaso que el alma quedara sedienta y que ese anhelo nuestro de que alguien nos comprenda a fondo y nos acompañe fielmente permaneciera insatisfecho? ¿Ha desoído el clamor de nuestra soledad?

Esos interrogantes tienen respuesta. Ese vacío, esa carencia que sentimos, denota la necesidad que tiene nuestra alma de acercarse a Dios. Él sabía que cuando echáramos en falta la comprensión humana, buscaríamos la divina. Sabía que esa sensación de aislamiento sería precisamente lo que nos impulsaría hacia Él.



VIRGINIA BRANDT BERG

Dios nos creó para Sí. Ansía nuestro amor. Por eso colocó en nuestro corazón un letrerito que reza: «Reservado para Mí». Él anhela ocupar el primer lugar en cada corazón y por ese motivo se ha guardado la llave secreta, la llave para abrir todas las recámaras de nuestro ser y bendecir con perfecta paz y armonía cada alma solitaria que acuda a Él.

Dios mismo es la respuesta, el cumplimiento. Quien nos creó es el único capaz de satisfacer cada aspecto de nuestra vida. La Palabra de Dios dice que Él es «la porción que sacia nuestra alma»¹. Hasta que llene ese vacío interior, jamás nos sentiremos completamente satisfechos. Nunca seremos perfectamente libres de la soledad a menos que Él colme nuestros anhelos más profundos.

Aunque Dios desea satisfacer esa necesidad, Él y Su amor son tan sublimes, tan inconmensurables que escapan a nuestra comprensión. Por eso tuvo que crear a alguien que nos manifestara Su amor en términos que pudiéramos entender, alguien que estuviera dentro de nuestra esfera, a quien pudiéramos conocer, un Hombre que fuera como Él mismo, Su Hijo.

A Jesús lo conmueven cada uno de nuestros anhelos. Él quiere satisfacerlos todos. Al entrar en nuestra vida, Él se convierte en nuestra

satisfacción. Nos brinda compañía total y nos ofrece una amistad ideal y perfecta.

No tenemos por qué volver a sentirnos solos. Jesús dijo: «No te dejaré, ni te desampararé», y: «Yo estoy con vosotros todos los días»².

Por eso, cuando te embargue esa soledad, reconocer que se trata de Jesús diciéndote: «Ven a Mí». Y cada vez que te sobrevenga la sensación de que nadie te entiende, es un llamado Suyo para que vuelvas a acudir a Él. Cuando al trastabillar bajo el peso de una abrumadora carga exclamas: «No puedo llevar esto yo solo», dices la verdad. Cristo permitió que fuera tan pesada para que tuvieras que pedirle ayuda. La desazón que nadie comprende lleva implícito un mensaje secreto del Rey, que te ruega que acudas de nuevo a Él. Eso es algo que nunca se puede hacer en exceso.

Su presencia satisface al alma que se siente abandonada, y quienes caminan con Él a diario no conocen la senda de la soledad.

VIRGINIA BRANDT BERG (1886-1968), FUE UNA RENOMBRADA EVANGELIZADORA Y LA MADRE DE DAVID BRANDT BERG (1919-1994), FUNDADOR DE LA FAMILIA INTERNACIONAL. ✠

1. Salmo 107:9; Salmo 73:26

2. Hebreos 13:5; Mateo 28:20

Una pelota de fútbol y un mar de sonrisas

PHILIP SALAZAR

SOY MISIONERO Y TENGO UNA FAMILIA NUMEROSA. EN OCASIONES ME DES-EMPEÑO ASIMISMO COMO ENTRENADOR DEPORTIVO, Y EN LOS DOS AÑOS QUE ESTUVIMOS EN LA INDIA SIEMPRE LLEVABA IMPLEMENTOS DE DEPORTE CUANDO VIAJÁBAMOS.

Durante nuestra estadía allí tuvimos muchas experiencias emocionantes y a la vez gratificantes. Nuestros hijos adolescentes ayudaban como voluntarios en varias clínicas, en las que procuraban comunicar alegría a los numerosos niños con enfermedades terminales y aliviar su sufrimiento. También daban clase en un hogar de niños que habían quedado huérfanos a causa del sida. Nos desplazamos a zonas donde se habían producido catástrofes naturales para llevar agua, alimentos, ropa y otros artículos de primera necesidad. Dondequiera que íbamos, siempre

encontrábamos gente que precisaba aliento o asistencia.

Un día sábado, después de una semana muy intensa, preparamos una colación y nos llevamos una pelota de fútbol a una cancha de críquet que había junto al campus de una universidad. La espesura de los árboles y de los matorrales nos recordó la vegetación del norte de California, de donde somos. El día era perfecto, y el sitio también.

«¡Cuánta belleza, cuánta paz, qué reposo! —pensé—. ¡Esto va a ser estupendo! ¡Nada de gente, nada de tráfico, nada de trabajo! ¡Solo la compañía de mi familia! ¡Un paraíso!»

Saqué mi viejo balón de fútbol y se lo tiré a una de las chicas.

Ni bien habíamos comenzado a patearlo, emergió del bosque un nutrido grupo de niños de un barrio marginal. Por lo visto llevaban un rato allí observando con curiosidad cada uno de nuestros movimientos. Al ver la pelota, no pudieron resistir la tentación de acercarse. En un abrir y cerrar de ojos, estábamos ante más de cincuenta niños de seis a trece años, todos con evidentes ansias de participar en la diversión. Vestían harapos y andaban descalzos y despeinados, pero lucían hermosas sonrisas. Todos esperaban algo de aquella familia de extranjeros.

Les dije que se pusieran a mi alrededor y traté de hacerme oír por encima del alboroto que había. Al hacerse patente que la mayoría no hablaba inglés, pedí un traductor. Un chico mayor dio un paso al frente. Saqué mi silbato y comencé a explicar las reglas. Del mayor al menor todos escucharon respetuosamente y asintieron con la cabeza. Hicimos los equipos y empezamos a jugar.

Durante horas corrimos por la cancha tras el balón como un enjambre de abejas. Nos olvidamos de los equipos, de las reglas, de los goles. Aquellos



niños lo único que querían era dar patadas a la pelota. Era increíble ver tantas sonrisas y tanta alegría.

De vez en cuando alguien pateaba la pelota lejos del conglomerado de personitas, hacia un sector vacío de la cancha. Cuando ocurría eso, siempre era el mismo muchachito el primero en llegar al balón y reclamarlo para sí. Se iba entonces corriendo y pateando la pelota lejos de todos los demás, hasta que alguien le daba alcance y lo traía nuevamente al grupo. Por mucho que yo hacía sonar el silbato y por mucho que le gritaran los demás niños, nadie conseguía que regresara con la pelota.

Finalmente, desconcertado, le pregunté a mi joven intérprete por qué aquel muchachito no se detenía cuando yo hacía sonar el silbato.

—Es que, señor —me contestó—, el chico es sordo.

Después de mucho rato paramos de jugar, y los niños se juntaron a mi alrededor en la mitad de la cancha para despedirse. Quedé extenuado, pero inmensamente satisfecho. El mar de rostros sonrientes me enterneció el corazón.

Cuando prácticamente todos los niños se habían marchado a las chozas y tugurios que tenían por hogar, dos de ellos se acercaron. Uno montaba una bicicleta, y el otro la iba empujando. El más jovencito, que iba en la bici, quería decirme algo. Con una sonrisa radiante que jamás olvidaré exclamó:

—Muchas gracias, señor, por un día tan bonito. ¡La pasé muy bien!

—De nada —respondí—; pero no recuerdo haberte visto en la cancha.

En ese momento entendí por qué su amigo lo empujaba. Tenía las piernas paralizadas y deformadas por la polio. Mi mirada de consternación y

asombro solo suscitó en él otra hermosa sonrisa.

Mientras lo empujaban hacia su casa, se dio la vuelta y me dijo:

—Lo pasé muy bien viéndolo jugar con mis hermanos y amigos. ¡Gracias, señor, gracias!

Me había refugiado en aquel sitio para disfrutar de un rato de esparcimiento con mi familia; y descubrí una hermosa enseñanza.

Cuando pensé que estaba agotado, que había dado todo lo que podía y que era hora de relajarme y atender un poco a los míos, Dios puso en mi camino a otros que precisaban Su amor. Renovó mis fuerzas, pero no como yo esperaba. La alegría de brindarme a los demás disipó mi cansancio y la sensación de agobio que había tenido antes.

PHILIP SALAZAR
ES INTEGRANTE
DE LA FAMILIA
INTERNACIONAL EN
EE.UU. ✨



Si quieres que otros sean felices, practica la compasión. Si tú quieres ser feliz, practica la compasión. *El Dalái Lama*

dar gracias

CUANDO MI HIJA ERA PEQUEÑA, UNA VEZ LA OÍ REZAR PIDIÉNDOLE A DIOS QUE DETUVIERA LA LLUVIA Y QUE A LA MAÑANA SIGUIENTE HICIERA UN DÍA BONITO.

Le dije:

—Mi vida, no creo que al Señor le importe que le pidamos que pare la lluvia. A Él le gusta que le hagamos saber nuestras preferencias y deseos, y ha prometido darnos todo lo que necesitamos; pero ten presente que no siempre puede darnos lo que queremos. Así como hacen falta días de sol, también hacen falta días de lluvia. Si sólo llamamos *bonitos* a los días de sol, terminamos pensando que los lluviosos son feos. Procuremos, pues, alabar siempre al Señor por el bello día que nos ha dado, sea soleado o lluvioso.

Parecía una enseñanza sencilla y pueril —agradecer tanto la lluvia como el sol—, pero me hizo tomar conciencia de que el tono con que hablamos afecta nuestro estado de ánimo y nuestra perspectiva de la vida. Lamentablemente, muchos nos hemos formado el mal hábito de usar una terminología negativa para referirnos a ciertas situaciones. Si lo que nos proponemos es que nuestra actitud, nuestras reacciones y nuestros pensamientos sean más positivos, también debemos renovar nuestro vocabulario y expresarnos más positivamente; porque es bastante difícil decir que un día es feo y al mismo tiempo pensar bien de él. Para cambiar nuestro modo de pensar sobre ciertas cosas, es preciso que modifiquemos también la forma en que nos referimos a ellas.

El vocabulario que empleamos, las etiquetas que ponemos a las cosas, nuestra forma de expresarnos, todo eso influye mucho en nuestra

manera de pensar. Sería bastante difícil considerar inteligente y capaz a un tipo apodado Cabeza de chorlito. Si queremos pensar de manera positiva, hablemos de manera positiva.

No es que esté mal pedirle al Señor que cambie algo —las condiciones climáticas, por ejemplo— por una necesidad o preferencia que tengamos. Si algo es perjudicial o un estorbo, sabemos que Él puede responder nuestras oraciones y modificar la situación. Sin embargo, hasta que eso suceda —y aunque no suceda— debemos conservar una actitud positiva, expresarnos con optimismo y agradecerle lo que nos ha dado.

Las Escrituras nos exhortan a contentarnos cualquiera que sea nuestra situación¹. Por un lado, se podría argumentar que si le pedimos al Señor que cambie algo es porque no estamos realmente contentos con las circunstancias. Pero es que no podemos basar toda nuestra vida y filosofía en un solo versículo. Hay que contrapesar un pasaje con otro. Si consideráramos que ese verso nos manda contentarnos siempre, pase lo que pase, jamás nos acercáramos «confiadamente al trono de la gracia para [...] hallar [...] el oportuno socorro»², ni rezaríamos para que alguien sanara³. De hecho, nunca oraríamos por nada.

Cuando tengamos la impresión de que algo tiene que cambiar, en primer lugar debemos orar para que ese cambio se efectúe. Al mismo tiempo debemos preguntarle al Señor y plantearnos personalmente si quiere que acompañemos esa oración con alguna acción. Pero una vez que hayamos

orado y hecho todo lo que esté a nuestro alcance, mientras esperamos a que Él responda, debemos dar gracias en todo⁴. Si realmente creemos que el Señor es dueño de la situación, debemos contentarnos sea cual sea Su respuesta. Y aunque no se produzca el cambio que solicitamos, tenemos el deber de darle las gracias con la confianza de que «bien lo ha hecho todo»⁵.

Así no nos apasione la lluvia, por ejemplo, podemos estar contentos, seguros de que cada día que Él nos da es «el día que hizo el Señor», por lo cual «nos gozaremos y nos alegraremos en él»⁶.

«Dad gracias en todo»⁷. Debemos dar gracias en toda situación. Si bien uno quizá no diga: «Gracias, Señor, por la tormenta», o: «Gracias por esta sequía», sí puede exclamar: «Gracias, Señor, por otro día de vida».

Si algo malo nos impulsa a orar y nos enseña fe, paciencia, amor y perseverancia, cabe arribar a la conclusión de que no fue malo, porque su mal efecto quedó opacado por el bueno. En la vida, la mayor parte de las cosas tienen su pro y su contra. Cada vez que lo positivo compense con creces lo negativo, podemos y debemos decir que lo ocurrido fue bueno. Y para quienes amamos a Dios y confiamos en Él, siempre es así, pues a la larga Él hace que en todo lo que nos sucede el bien eclipse al mal. «A los que aman a Dios, todas las cosas les ayudan a bien»⁸.

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

Ustedes dan gracias a Dios por los alimentos antes de comer. Muy bien. Yo le doy gracias antes del concierto y antes de la ópera, antes de la obra de teatro y antes de la pantomima, y antes de abrir un libro, y antes de ponerme a dibujar, a pintar, a nadar, a hacer esgrima, a boxear, a caminar, a jugar o a bailar, y antes de mojar mi pluma en tinta.

G.K. Chesterton

1. Filipenses 4:11

5. Marcos 7:37

2. Hebreos 4:16

6. Salmo 118:24

3. Santiago 5:16

7. 1 Tesalonicenses 5:18

4. 1 Tesalonicenses 5:18

8. Romanos 8:28

¿Es cierto que hay gente que lo tiene todo?

¿POR QUÉ DA LA IMPRESIÓN DE QUE ALGUNAS PERSONAS LLEVAN VIDAS DE ENSUEÑO? TIENEN MAGNÍFICA PRESENCIA, GOZAN DE ESTUPENDA SALUD, POSEEN GRANDES HABILIDADES Y ESTÁN SIEMPRE RODEADAS DE AMIGOS. MEJOR DICHO, LO TIENEN TODO, MIENTRAS QUE OTROS POR LO VISTO ADOLESCEN DE UN SINFÍN DE DEFECTOS Y SUFREN INNUMERABLES REVESES.

A primera vista, muchas cosas no parecen justas o equitativas. Sin embargo, gran parte de lo que sucede en la vida de una persona pasa inadvertido a los demás. Según las sabias palabras del rey Salomón: «Todo tiene su tiempo y todo lo que se quiere debajo del cielo tiene su hora»¹. No todos pasan por las mismas dificultades al mismo tiempo; pero a la larga, a todo el mundo le toca su turno.

Ninguna vida alcanza su plenitud sin un toque de sufrimiento, pesar y contrariedades. Dios dispone que todas las personas se enfrenten a algunas dificultades para enseñarles a superar obstáculos. Quiere que lleguemos al punto en que, agotados todos nuestros recursos, ya no podamos más y acudamos a Él. Así descubrimos Su enorme poder. Pero para llegar a ese punto hay que verse en

una situación desesperada. Por eso, si al observar a otros te parece que la suerte los ha favorecido, ten la seguridad de que esas personas tienen también su cuota de aprietos y apuros.

También es importante recordar que Dios suele ver las cosas desde una óptica distinta de la nuestra. A nosotros nos parece que una persona ha sido más favorecida por el hecho de tener una vida fácil y sin preocupaciones, con menos contratiempos, dolencias, etc. Sin embargo, las bendiciones divinas muchas veces vienen camufladas como estorbos y reveses. Él prefiere que tengamos una vida plena a una vida fácil. Desea que nuestra existencia sea rica en fe, en profundidad espiritual, comprensión, amor abnegado, fuerza interior y ternura. Todos esos tesoros espirituales derivan de una relación íntima con Él y suelen ser el fruto de intensas pruebas y sufrimientos o de haber superado grandes dificultades. Esa relación y la madurez espiritual que trae aparejada nos conceden una dicha profunda y duradera.

¿Preferirías tenerlo todo a costa de una vida de satisfacción, plenitud y alegría? ❧

1. Eclesiastés 3:1

LECTURAS ENRIQUECEDORAS

Adiós a la soledad

Una vez que tenemos a Jesús en nuestro corazón, siempre podemos contar con Su compañía y amor.

Juan 14:18
Mateo 28:20b
Romanos 8:38,39
Hebreos 13:5b

Aunque nuestras amistades terrenales nos fallen, el Señor nunca nos defraudará.

Salmo 27:10
Salmo 38:11,15
Salmo 142:4,5
Isaías 41:10
Isaías 54:10

El Señor a veces no remedia nuestro sentimiento de soledad para que acudamos a Él.

Salmo 63:1,5-7
Salmo 73:25,26
Lamentaciones 3:24
Filipenses 3:8

El propio Jesús se sintió a veces solo y abandonado.

Isaías 53:3,4
Juan 1:10,11
Hebreos 4:15

Un antídoto para la soledad es ofrecer a los demás nuestra amistad.

Proverbios 11:25
Proverbios 18:24a



no hay otro como tú

DAVID BRANDT BERG

¿SABES QUIÉNES SON LAS PERSONAS MÁS FELICES?

Las que tienen el valor de mostrarse tal como son, como Dios las hizo, en lugar de adoptar una imagen a fin de gozar de aceptación y caer bien a los demás. Quienes se afanan por cumplir con lo que —a su entender— los demás esperan de ellos, en realidad se echan a cuestras un enorme peso. La humildad, por el contrario, es liberadora.

Cuando yo era joven, no me gustaba mi físico. Me creía narigudo, feo y desgarbado. Tenía un complejo de inferioridad muy marcado por causa de mi apariencia, y me tomé mucho tiempo superarlo. En parte ese complejo nacía de mi orgullo y en parte de que me comparaba desfavorablemente con los demás. Sin embargo, con el transcurso del tiempo me di cuenta de que aquello carecía de importancia. Comprendí que Dios me había creado como Él quería que fuera y que me había hecho así porque me amaba.

Dios te quiere tal como te hizo. A Sus ojos eres una persona bellísima. Todos somos seres únicos, extraordinarios. Para Él no hay persona fea, sea cual sea su aspecto.

A menudo la autoestima tiene mucho que ver con nuestra relación con el Señor. Cuanto más estrecha sea ésta y más estemos en paz con Él, más contentos y tranquilos estaremos con nosotros mismos, y también más felices y menos preocupados. Si tienes un trato íntimo con Dios, eres una persona atractiva, toda vez que Su amor y Su luz se reflejan en ti.

Te propongo algo: en alguna oportunidad, deja que el Señor te hable de ti. O pídele a otra persona que le pregunte al Señor cómo te ve Él, cómo es tu belleza interior, cuáles son tus virtudes, las dotes que Él quiere resaltar en ti en beneficio de los demás. Deja que Dios mismo te brinde ánimo y descubrirás que puedes vivir muy contento, sabiendo que Él te hizo único.

DAVID BRANDT BERG (1919-1994) FUE EL FUNDADOR DE LA FAMILIA INTERNACIONAL. ✠

ORACIÓN

PARA HOY

Padre celestial, pudiste haberme hecho una persona perfecta según mi propio concepto de la perfección o el de alguien más. Sin embargo, no hiciste eso. Más bien me creaste tal como querías que fuera y me dotaste de perfección a Tu manera. Dudar de ello equivale a dudar de Tu amor. Aceptarlo es hallar completa paz, seguridad y reposo en Tu amor. ¡Gracias!

10 factores que inciden en nuestra felicidad

EN LOS ÚLTIMOS AÑOS, PSICÓLOGOS E INVESTIGADORES HAN IDO REUNIENDO DATOS EMPÍRICOS MUY CONCRETOS SOBRE UNA CUESTIÓN QUE ANTES ERA DEL DOMINIO EXCLUSIVO DE LOS FILÓSOFOS: ¿Qué nos hace felices? Investigadores como el equipo padre-hijo de Ed Diener y Robert Biswas-Diener, la psicóloga de la Universidad de Stanford Sonja Lyubomirsky y el especialista en ética Stephen Post han estudiado a individuos de todo el mundo para averiguar cómo inciden en nuestro bienestar elementos tales como el dinero, la actitud, la cultura, la memoria, la salud, el altruismo y los hábitos cotidianos. El emergente campo de la psicología positiva abunda en nuevos descubrimientos que sugieren que nuestras acciones pueden tener un efecto significativo en nuestra felicidad y nuestra satisfacción. He aquí 10 estrategias para ser feliz, cuyo efecto está científicamente demostrado.

1. Disfrute de las cosas sencillas. Deténgase de vez en cuando para oler la fragancia de una rosa u observar a los niños mientras juegan. Los participantes en un estudio que se tomaron el tiempo para saborear actividades de todos los días que normalmente realizaban de prisa, o para revivir momentos agradables, «mostraron un notable incremento en los índices de felicidad y una acentuada baja en los de depresión», dice la psicóloga Sonja Lyubomirsky.

2. Evite las comparaciones. Aunque mantenerse a la par con los vecinos es parte de la cultura [de muchos países], compararnos con los demás puede ser perjudicial para la felicidad y la autoestima. Según Lyubomirsky, centrarnos en nuestros propios logros lleva a una mayor satisfacción que compararnos con los demás.

3. Conceda poca prioridad al dinero. La gente que otorga al dinero una alta prioridad corre mayor riesgo de sufrir depresiones y ansiedad y tiene una menor valoración de sí misma, según los investigadores Tim Kasser y Richard Ryan. Sus conclusiones son válidas para gente de diversas naciones y culturas. «Cuanto más buscamos satisfacción en los bienes materiales, menos la encontramos en ellos —dice Ryan—. La satisfacción tiene corta vida, es muy pasajera». Los que ambicionan dinero también obtienen bajos puntajes en tests de vitalidad y desarrollo personal.

4. Propóngase objetivos trascendentes. «Las personas que se esfuerzan por lograr algo significativo, ya sea adquirir una nueva habilidad o criar hijos con integridad moral, son mucho más felices que las que no tienen sueños o aspiraciones elevados —afirman Ed Diener y Robert Biswas-Diener—. Está claro que

para prosperar los seres humanos necesitamos un sentido de trascendencia». Tal Ben-Shahar —catedrático de Harvard— coincide con ellos: «La felicidad se encuentra en la intersección entre el placer y la trascendencia. Ya sea en el trabajo o en la casa, el objetivo es participar en actividades que sean placenteras y significativas al mismo tiempo».

5. Tome la iniciativa en el trabajo. La felicidad en el trabajo depende en parte de la medida en que uno tome iniciativa. La investigadora Amy Wrzesniewski señala que cuando actuamos con creatividad, ayudamos a los demás, proponemos mejoras o hacemos más de lo que nos marca el deber, nuestro trabajo se vuelve más gratificante y nos sentimos más dueños de la situación.

6. Cultive amistades y valore a su familia. La gente más feliz por lo general tiene familias y amistades estables y relaciones que le

«El corazón apacible es vida de la carne; mas la envidia es carcoma de los huesos.» *Proverbios 14:30*

proporcionan apoyo, puntualizan Diener y Biswas-Diener. Pero no basta con ser el alma de la fiesta si se está rodeado de personas a las que apenas se conoce. «No se trata sólo de relacionarse con los demás; es preciso forjar relaciones profundas» en las que haya comprensión y afecto.

7. Sonría aunque no tenga ganas. Puede que parezca una bobada, pero da resultado. «La gente contenta ve posibilidades, oportunidades y vías para alcanzar sus objetivos. Además, encara el futuro con optimismo, y al revivir el pasado suele evocar los buenos momentos», añaden Diener y Biswas-Diener. Aunque usted no posea un optimismo innato, con la práctica puede cultivar el hábito de enfocar las cosas positivamente.

8. Sea agradecido. Según el escritor Robert Emmons, las personas que llevan un registro semanal de todo aquello que suscita su

gratitud suelen ser más saludables, más optimistas y más capaces de progresar en la consecución de sus objetivos. Un estudio de Martin Seligman, fundador de la llamada psicología positiva, revela que las personas que escriben notas de agradecimiento a quienes han influido para bien en su vida alcanzan mayores cotas de felicidad y tienen menores índices de depresión. El efecto además dura varias semanas.

9. Salga a hacer ejercicio. Un estudio de la Universidad de Duke demuestra que el ejercicio puede ser tan eficaz como los medicamentos para tratar la depresión, con el añadido de que no tiene efectos secundarios y es menos costoso. Otra investigación arroja que además de los beneficios que ofrece para la salud, el ejercicio practicado con regularidad brinda satisfacción, crea oportunidades de interacción social, libera endorfinas —que producen sensación de

bienestar— y aumenta la autoestima.

10. Practique la generosidad y el servicio al prójimo. Haga del altruismo y la generosidad parte integral de su vida, y sea asertivo en ello. El investigador Stephen Post afirma que ayudar a un vecino, participar en labores de voluntariado o donar bienes y servicios es muy gratificante y trae aparejados más beneficios para la salud que hacer ejercicio o dejar de fumar. El estudioso garantiza que escuchar a un amigo, enseñar a otros algo que uno sabe hacer, celebrar éxitos ajenos y perdonar son actividades que también contribuyen a la felicidad. La investigadora Elizabeth Duna encontró que quienes gastan dinero en otras personas se declaran mucho más felices que quienes se lo gastan en sí mismos.

POR GENTILEZA DE LA
REVISTA *YES!*



JORGE SOLÁ

MI HIJO MANUEL —QUE EN AQUELLA ÉPOCA TENÍA 3 AÑOS— ESTABA HACIENDO UN JUEGO EDUCATIVO EN LA COMPUTADORA CUANDO SU HERMANA ALONDRA —ENTONCES DE 6— RECLAMÓ QUE LA DEJARA JUGAR TAMBIÉN A ELLA UN RATO. LA RESPUESTA DE MANUEL FUE TÍPICA:

—Yo llegué primero.

No sé de dónde lo había aprendido él, pero me di cuenta de que ese es un principio de la sociedad humana, eso de que el que llega primero tiene más derechos por la sencilla razón de que llegó antes. El que pisa por primera vez una tierra tiene derecho a tomar posesión de ella. El que primero encuentra una perla en el mar, o

una mina de oro, o un yacimiento petrolífero, puede apropiarse de lo que encontró. El primero en inventar algo o hacer un descubrimiento científico puede patentar su hallazgo y lucrar con él. El que primero se sienta en una mesa de un restaurante tiene más derecho a ella que el que llega después. El que primero se instala en una parte de la playa se convierte en dueño de esos metros cuadrados hasta que los abandona.

En el caso de mis hijos, yo les enseño que si uno lleva media hora jugando en la computadora, ya es hora de que le deje un turno al siguiente. Me imagino que la mayoría de los padres hacen lo mismo. Pero menudo caos se produciría si aplicáramos ese principio a todo aspecto de la sociedad. Sería insólito que un propietario dijera: «He disfrutado

de estas tierras durante un buen tiempo; ya es hora de que se las deje a otro». O que uno que tiene un buen empleo se lo cediera a otro que está cesante y justo de dinero.

Tales ejemplos son un tanto extremos, pero ¿qué hay de los pequeños actos de consideración? ¿Con qué frecuencia las personas que van sentadas en el bus o en el metro ceden su asiento a los que acaban de montarse y todavía no han tenido ocasión de descansar los pies? ¿Es mucho pedirnos que hagamos esos pequeños sacrificios? ¿Será que no los hacemos simplemente porque no vemos que otros los hagan y nadie nos los exige?

Bien pensado, actuamos así llevados por el egoísmo, por nuestra naturaleza pecaminosa. El amor de Jesús, en cambio, nos da fuerzas para romper con el inmovilismo. Jesús enseñó: «Dad, y se os dará; porque con la misma medida con que medís, os volverán a medir»¹. Desde luego hoy en día esos son conceptos revolucionarios. ¡Cómo nos aferramos a nuestros derechos egoístas! Pero Dios desde un principio quiso que fuéramos generosos y altruistas, y con Su amor podemos ser así. Si practicáramos esa clase de amor, el mundo sería bien distinto.

JORGE SOLÁ ES MISIONERO DE LA FAMILIA INTERNACIONAL EN CHILE. ✂

1. Lucas 6:38



nunca estás solo

EJERCICIO ESPIRITUAL

«AMIGO HAY MÁS UNIDO QUE UN HERMANO»¹, DICE LA BIBLIA. ESE AMIGO ES JESÚS, QUE ADEMÁS NOS PROMETE:

«Yo estoy con vosotros todos los días»², y: «No te desampararé, ni te dejaré»³. Su presencia puede llenar ese doloroso vacío que todos sentimos en algún momento, por muy estrechas que sean nuestras relaciones con nuestros compañeros de viaje en la travesía de la vida. Es preciso que aprendamos a dejar que Jesús llene ese vacío.

Haz silencio y medita en la siguiente promesa: «Mi presencia irá contigo»⁴. Antes que comenzara el día, mientras dormías, Jesús ya estaba contigo, velando por ti. Llegó la mañana, y cuando aparecieron los primeros rayos de sol, Él seguía a tu lado. Cuando te pusiste a pensar en la jornada que tenías por delante, Él estaba esperando a que le pidieras ayuda para planificarla y llevar a efecto el plan. Camino del trabajo, estaba también a tu lado. Cada vez que te topaste con una dificultad, quiso darte la solución, y se quedó aguardando a que se la pidieras. Cuando te enteraste de una buena noticia, compartió tu dicha. Cuando las cosas dieron un giro negativo, se apresuró a tranquilizarte. Mientras lees esto, Él permanece a tu lado.

Mañana, a lo largo de la jornada, recuerda que Jesús es tu compañero permanente. A medida que adquieras más conciencia de Su presencia, hallarás consuelo y cercanía con Él. Eso mitigará tu soledad y llenará esos espacios en blanco mejor que cualquier otra cosa o persona. ✨

¿A dónde me iré de Tu Espíritu? ¿Y a dónde huiré de Tu presencia? Si subiere a los cielos, allí estás Tú; y si en el [abismo] hiciere mi estrado, he aquí, allí Tú estás. Si tomare las alas del alba y habitare en el extremo del mar, aun allí me guiará Tu mano, y me asirá Tu diestra. Si dijere: «Ciertamente las tinieblas me encubrirán»; aun la noche resplandecerá alrededor de mí. Aun las tinieblas no encubren de Ti, y la noche resplandece como el día; lo mismo te son las tinieblas que la luz.

Salmo 139:7-12



Si nunca has sentido la amorosa presencia de Jesús, invítalo a formar parte de tu vida y acéptalo como tu Salvador. No tienes más que hacer la siguiente oración:

Jesús, deseo conocerte y sentir Tu amor. Te ruego que entres en mi corazón, me perdones mis faltas, me des vida eterna y me ayudes a cultivar una relación personal contigo. Amén.

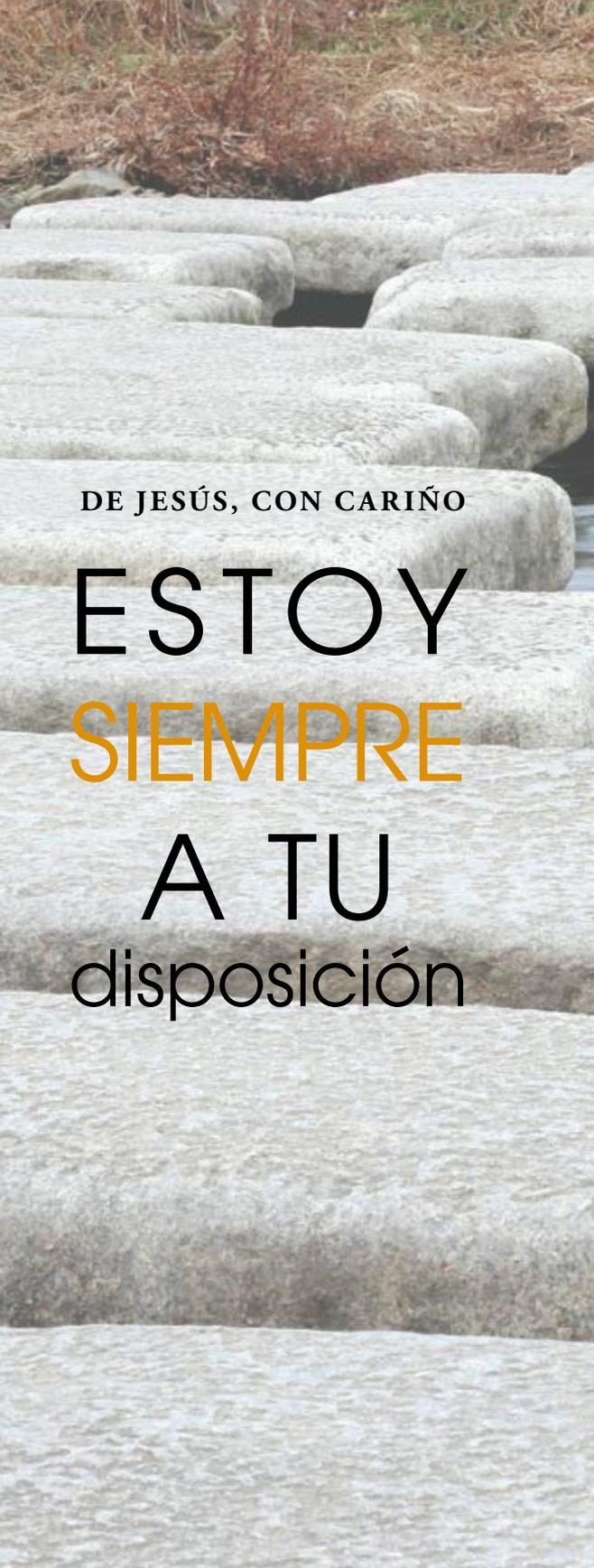
1. Proverbios 18:24

2. Mateo 28:20

3. Hebreos 13:5

4. Éxodo 33:14





DE JESÚS, CON CARIÑO

ESTOY SIEMPRE A TU disposición

Vuélvete a Mí en tu soledad. Te quiero entrañablemente y estoy siempre a tu disposición, a cualquier hora en que me necesites. Soy tu compañero constante, tu mejor amigo.

Cuando pienses que nadie se preocupa por ti, y no halles amor en ninguna parte, es hora de que te recuestes en Mis brazos y halles paz en Mí. Cuando desfallezcas y te sientas incapaz de seguir adelante, pon la mira en Mi rostro y me verás sonreírte, pues te quiero tal como eres. Cuando te angusties o te sumas en la frustración, acude a Mí: seré tu compañero perfecto. Cuando tengas la sensación de que nadie entiende las dificultades que atraviesas, ven a Mí a toda prisa. Yo siempre te comprendo. Inclina tu corazón hacia Mí, y satisfaré cada una de tus necesidades.

En esos momentos íntimos que pasemos juntos nuestro vínculo se estrechará y adquirirá más profundidad de la que podría tener cualquier amor o relación terrenal. De esa unión conmigo nacerá la felicidad, la satisfacción y la alegría más cabales y perdurables que hayas conocido.