

conéctate

CAMBIA TU MUNDO CAMBIANDO TU VIDA



CÓMO TRATAR LAS HERIDAS DEL ALMA

Estrategias para dejar de sufrir

La ruta de la ira

Una vía de alta peligrosidad

La carrera

¡No te des por vencido!



A NUESTROS AMIGOS

Todos los seres humanos nos enfermamos de vez en cuando. Eso sí, la actitud que asumimos frente a un trastorno de salud guarda relación directa con lo bien y lo rápido que nos recuperemos. En el caso de un resfriado común puede que nos baste con hacer reposo y esperar unos días con resignación. Las afecciones más graves, en cambio, generalmente requieren más cuidados. Para cuando nos volvemos adultos ya hemos aprendido a reconocer si algo anda mal en nuestro organismo y prestamos atención a las señales de aviso. Puede que ignoremos cómo interpretar los síntomas; lo que sí tenemos claro es que si no conseguimos un diagnóstico ni nos sometemos a un tratamiento, muy probablemente empeoraremos. Empecinarnos por orgullo en que no estamos enfermos y no necesitamos ayuda nos condenará a mayores sufrimientos. Lo mismo pasará si tardamos en reaccionar. El dolor nos ha enseñado a prestar atención a la salud, a hacer lo posible para conservarla y recabar ayuda cuando nos enfermamos.

Lo mismo se aplica a nuestro bienestar espiritual. Todos pasamos por experiencias que nos afectan negativamente y dejan secuelas en nuestra alma: ofensas que no logramos perdonar; comentarios desconsiderados que nos suscitan malos pensamientos y nos llevan a retraernos; duros reveses que dan inicio a una caída en picado. Al igual que los síntomas que acompañan a las enfermedades físicas, es necesario que reconozcamos los síntomas de trastornos espirituales y tomemos medidas antes que nos causen mayores dolores o se tornen crónicos y más difíciles de tratar.

Lo bueno es que así como Jesús —el mejor de los médicos— es capaz de librarnos de las dolencias físicas, Él tiene también un remedio para cada enfermedad del alma. Nada hay más importante para Él que nuestro bienestar espiritual. Por eso te recomiendo que acudas a Él cuando necesites sanación interior. Él está más que dispuesto a ayudarte y es perfectamente capaz de hacerlo. No obstante, es preciso que se lo pidamos.

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, 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.

mi salón de belleza

MARÍA DOEHLER

HACE POCO TOMÉ CONCIENCIA DE QUE ME DABA A MÍ MISMA LICENCIA PARA QUEJARME CUANDO ME OCURRÍAN CIERTAS COSAS. En general eran cuestiones triviales, como tener que recoger un cuarto cuando estaba cansada, o que mi marido llegara tarde, incidentes que habría podido superar fácilmente de no haber decidido de antemano que tenía derecho a ponerme cascarrabias en esas circunstancias.

Jesús dice: «Bástate mi gracia; porque Mi poder se perfecciona en la debilidad»¹. Me di cuenta de que se trataba de algo que yo podía controlar. Podía optar por echar mano de la gracia que Jesús me ofrecía gratuitamente y conectarme a Su infinito poder; o bien podía rezongar y arreglármelas por mi cuenta como pudiera. Cuando me decía a mí misma que una situación me superaba, en efecto me superaba. Y si me daba permiso para quejarme, se ponía todavía más difícil. En cambio, si me aferraba a la postura de que la gracia de Jesús me bastaba, así era. Él siempre acudía en mi ayuda, la situación se tornaba llevadera y a veces hasta llegaba a disfrutar de ella.

Hay momentos en que el concepto de confiar en la gracia y fortaleza de Jesús —lo que se conoce también como reposar en el Señor— llega a ser bastante abstracto. Se me ocurrió que sería genial contar con un sillón que me hiciera reposar en el Señor por el solo hecho de sentarme en él.

Pues bien, hay un lugar al que pueden acudir las personas quejumbrosas como yo, un estupendo salón de belleza en el que me arreglan tan bien que si lo visitara con suficiente frecuencia casi ni te darías cuenta de lo horrible que soy en realidad. Las mujeres saben a qué me refiero. Piensa en lo distendida que te sientes cuando estás en manos de tu estilista preferido. Sabes que es capaz de arreglarte el pelo por muy inmanejable que lo tengas. Casi no necesitas mirarte al espejo cuando te dice que ha terminado. Tienes la seguridad de que te ves estupenda. Así es.

A mí lo que me da mejor resultado es levantarme temprano, y antes que eche a correr el día y me atropelle una de esas situaciones espinosas, cierro los ojos, me transporto a ese spa bendito y le digo a mi estilista: «Jesús, estoy en un estado lamentable. Pero me basta Tu gracia. Arrégrame». Lo doy entonces por hecho y sigo adelante sin más.

Claro que unos días son mejores que otros, pero ya sé dónde replegarme cuando las cosas marchan mal. El salón de belleza de Jesús permanece abierto las 24 horas.

MARÍA DOEHLER ES INTEGRANTE DE LA FAMILIA INTERNACIONAL EN MÉXICO. ■

1. 2 Corintios 12:9

LA RUTA DE LA IRA

ABI MAY

RECIENTES INVESTIGACIONES ARROJAN QUE NUEVE DE CADA DIEZ CONDUCTORES ADMITEN HABER SUFRIDO ATAQUES DE IRA DE DIVERSA INTENSIDAD MIENTRAS MANEJABAN.

LAS REACCIONES IBAN DESDE TOCAR LA BOCINA DESENFRENADAMENTE Y HACER GESTOS OBSCENOS, HASTA ATACAR FÍSICAMENTE A OTRAS PERSONAS.

Las conductas agresivas al volante causan un tercio de los accidentes de tránsito. Es muy posible que el profeta Nahum viera este fenómeno de la era moderna en una visión que tuvo hace unos 2.600 años. En efecto él escribió: «Los carros se precipitarán a las plazas, con estruendo rodarán por las calles»¹.

Naturalmente, la ira no es nada nuevo, ni se circunscribe al ámbito de la conducción de automóviles. Una molestia por una cuestión insustancial puede fácilmente causarnos irritación —a todos nos ha pasado—, luego enojo, y a la postre llevarnos a montar en cólera. Cuando eso sucede,

normalmente no deriva en nada bueno, ni para nosotros ni para quienes nos rodean.

La Biblia narra un caso muy interesante de un patriarca que perdió mucho por motivo de la ira. Después que Moisés sacó a los israelitas de Egipto, estos se vieron obligados a sobrevivir durante años en el desierto. En cierta ocasión en que necesitaban agua con apremio, Dios le dio instrucciones a Moisés para que hablara a una roca y le prometió que de ella brotaría el agua. Moisés, sin embargo —corto de paciencia por las quejas incesantes de los israelitas a pesar de todos los milagros que Dios ya había obrado por ellos para protegerlos y proveer para sus necesidades—, no se limitó a pronunciar las palabras que Dios le había mandado que dijera, sino que golpeó la roca exasperadamente. El agua brotó tal como Dios había dicho, y todos pudieron saciar su sed. No obstante, aquel arranque intempestivo le costó caro a Moisés. Dios le dijo: «Por cuanto no creísteis en Mí —la impaciencia de Moisés puso de manifiesto su falta

de fe en que todo resultaría bien si simplemente hacía lo que Dios le había ordenado—, no meteréis esta congregación en la tierra que les he dado». Como consecuencia, al final no se le permitió entrar a la Tierra Prometida; tuvo que contentarse con divisarla desde un monte cercano antes de morir².

El emperador y filósofo romano Marco Aurelio escribió: «¡Cuántas mayores dificultades nos procuran los actos de cólera [...] que aquellas mismas cosas por las que nos encolerizamos y afligimos!» Además de los conflictos que nos causan con nuestros semejantes, las investigaciones médicas demuestran que, entre otros perjuicios, las emociones negativas pueden dañar nuestro sistema vascular, aumentar las probabilidades de sufrir un infarto y reducir nuestra resistencia a las infecciones.

Lo bueno es que no tenemos por qué seguir transitando por la ruta de la ira. Es posible alcanzar la paz interior: sólo tenemos que hacer una pausa, rezar y conservar una actitud positiva.

1. Nahum 2:4

2. Números 20:7,8,10-12;
Salmo 106:32

3. 1 Pedro 5:7

¿Cuál es la alternativa?

1. Haz una pausa para ver las cosas objetivamente.

Yo diría que en alguna ocasión todos nos hemos sentido rechazados o heridos por palabras o actos de otra persona. Esos desplantes nos duelen o nos afectan más o menos según cuál sea nuestra cercanía con la persona en cuestión. Cuando nos sentimos muy dolidos, muchas veces nos cuesta pensar racionalmente. Por naturaleza tendemos a endurecernos, desanimarnos en extremo, desesperarnos, enojarnos con el otro o tomar represalias. La cuestión es que, como uno está dolido, con frecuencia no ve objetivamente la situación. Sin embargo, la forma en que reacciona en el momento influye mucho en las consecuencias a largo plazo.

María Fontaine

Cuando estés por perder los estribos a tal punto que tengas ganas de gritar, si puedes apártate de la situación unos momentos. Respira hondo, procura ver las cosas con objetividad y vuelve a hacerles frente cuando hayas recobrado la serenidad.

Perlas de Sabiduría

Procura tener en cuenta la transitoriedad de las cosas. Toda experiencia difícil a la que te enfrentes en este momento, toda circunstancia que tienda a enfadarte y amargarte, pasará con el tiempo. *Jim Henry*

El mejor remedio para la ira es el tiempo. *Séneca el Joven*

2. Pide ayuda a Dios.

Al final de cada jornada haz una pausa y reflexiona. Si albergas en tu corazón enojo o algún otro sentimiento negativo, desembarázate de él. Haz una oración y pide a Dios que te libre de ese disgusto. Lo hará. *Perlas de Sabiduría*

Es importante que no te cierres a los demás ni a la vida, y que eches esas ansiedades sobre Jesús³. Cuéntaselo todo a Él, desahoga tu corazón. Deja que Él lleve la carga, los problemas, los pecados, los errores ajenos, todo. No puedes llevar a costas el peso del mundo. Encomiéndaselo todo a Jesús y pídele que te fortalezca y te ayude a superar la tónica negativa con la que por naturaleza respondes a las circunstancias adversas. Una vez que lo hagas, sanará tu corazón y revitalizará tu espíritu.

David Brandt Berg

¿Te da a veces la impresión de haber caído en un profundo hoyo? Peor aún, ¿te da la sensación de que te están echando tierra encima? Puedes darle la vuelta a la situación levantando la vista al Cielo. Verás que el Señor te acompaña en todo momento. Toma Su mano. Pídele que te saque del hoyo y que te ayude a entender lo que se propone lograr con lo ocurrido. Jesús puede ayudarte a ver desde Su perspectiva lo que sucede a tu alrededor. Puede brindarte tranquilidad y evitar que se apodere de ti el pánico. Luego puede ayudarte a dar con soluciones para salir triunfante de la fosa en que caíste y emprender la marcha hacia un mañana más prometedor. *Chloe West*

Al presentarte ante Dios, tranquilízate y despreocúpate de todo. Puedes hacer eso precisamente porque Dios está presente. En Su presencia nada más importa; todo está en Sus manos. La tensión, la ansiedad, la inquietud, las contrariedades, todo eso se desvanece delante de Él como la nieve bajo el sol.

James Borst

Tú guardarás en completa paz a aquel cuyo pensamiento en Ti persevera; porque en Ti ha confiado. *Isaías 26:3*

3. Esfuérzate por adoptar una actitud positiva.

Ojalá logre olvidar todo lo que debo olvidar, y recordar sin falta todo lo que debo recordar, todo detalle bondadoso, desechando lo que pueda producirme escozor. *Mary Carolyn Davies*

Al momento de perdonar debo abstenerme de guardar algunas balas para más adelante. Debo deshacerme de todos mis explosivos, de todos mis cartuchos de ira y venganza. No debo guardar ningún rencor⁴.

Me resulta imposible cumplir esta exigencia. Supera mi fuerza de voluntad. Puedo pronunciar palabras de perdón, pero no logro hacer gala de un despejado cielo azul sin que en alguna parte se esté formando una tormenta.

Sin embargo, el Dios de la gracia puede hacer lo que a mí me está vedado. Es capaz de mejorar la condición del tiempo. Puede crear un nuevo clima. Puede renovar un espíritu recto dentro de mí⁵, y en esa nueva atmósfera no sobrevivirá nada que pretenda envenenar o destruir. Los rencores morirán, y la venganza será desplazada por la buena voluntad, esa fuerte presencia cordial que se aloja en el nuevo corazón.

J.H. Jowett

La batalla se libra en el terreno de la mente. «Cual es su pensamiento en su corazón, tal es él»⁶, dice la Biblia. Por supuesto, los que recalcan la importancia de tener una mentalidad positiva llegan bastante lejos con esa actitud, pero no tanto como si pidieran a Dios que los transformara mediante Su poder milagroso. «Transformaos por medio de la renovación de vuestro entendimiento»⁷. «Si alguno está en Cristo, nueva criatura es; las cosas viejas pasaron; he aquí todas son hechas nuevas»⁸.

María Fontaine

Quítense de vosotros toda amargura, enojo, ira, gritería y maledicencia, y toda malicia. Antes sed benignos unos con otros, misericordiosos, perdonándoos unos a otros, como Dios también os perdonó a vosotros en Cristo. *Efesios 4:31,32*

4. Traduce tus pensamientos positivos en buenas acciones.

Existe una estrecha relación entre pensar como corresponde y obrar como corresponde. Hay que obrar y vivir con una actitud victoriosa, y dejar que el cambio se manifieste en las acciones de uno, no solo en sus pensamientos. Si uno ha orado para librarse de la ira, por ejemplo, debe aceptar la victoria no solo albergando pensamientos positivos, sino también actuando en consecuencia. Aunque actuar de esa manera nos resultara imposible antes, si ejercitamos nuestra fe intentándolo, Jesús sale a nuestro encuentro. Lo que antes no podíamos hacer se vuelve posible, porque el Señor obra en nosotros la transformación. Si hacemos lo que Él nos indique día tras día para vivir de una manera nueva, el cambio se evidenciará cada vez más en nuestra forma de obrar y reaccionar y nuestra vida cotidiana.

No basta con tener una mentalidad positiva. Hay que convertir los pensamientos en hechos. Hay que traducirlos en actos positivos. Nuestra nueva mentalidad combinada con una conducta que refleje la victoria que nos da el Señor nos permite ir de poder en poder. *María Fontaine*

Si sabéis esto, felices seréis si lo practicáis. *Juan 13:17 (LBLA)*

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

4. Levítico 19:17,18

5. Salmo 51:10

6. Proverbios 23:7

7. Romanos 12:2

8. 2 Corintios 5:17



CUANDO PIERDO LOS ESTRIBOS

Quando pierdo los estribos,
pierdo también la razón.
Jamás puedo estar contento
de algo que hago con rencor.
Siempre que he hablado con ira,
con el rostro enrojecido,
he soltado una palabra
de la que me he arrepentido.
Nunca, movido por la rabia,
realicé una buena acción;
fueron más bien exabruptos
y tuve que pedir perdón.
Si analizo mi trayectoria,
lo perdido y lo ganado,
no recuerdo nada bueno
que la furia me haya dado.
Con los años he aprendido
a esforzarme por ser paciente.
Nunca más quiero actuar
con el ánimo caliente.
Me ha enseñado la experiencia
que si pierdo los estribos
no hago nada aconsejable
ni que tenga buen sentido.

Anónimo

CÓMO TRATAR LAS HERIDAS DEL ALMA

MARÍA FONTAINE

LA GRAN MAYORÍA DE LOS HECHOS DESAGRADABLES QUE NOS SUCEDEN SON COMO SIMPLES MAGULLADURAS Y RASGUÑOS QUE SUFRE NUESTRO ESPÍRITU.

Al igual que un golpe puede causarnos un moretón y un dolor temporal, puede que un incidente molesto nos las haga pasar moradas, nos ponga negros o nos deprima; pero por lo general conseguimos olvidarlo en un tiempo relativamente breve. Claro que en un momento u otro casi todos sufrimos alguna herida profunda de carácter espiritual. ¿Qué podemos hacer para que se cure bien?

Cuando nos hacemos un corte grave, acudimos de inmediato a un médico que sepa qué procedimiento seguir. Él nos lava y venda la herida, y a veces tenemos que volver varias veces para que

compruebe que está sanando como es debido. Aun así, puede tardar en cerrarse. Eso ilustra bastante bien lo fácil que pueden sanar nuestras heridas espirituales con fe, oración y el tratamiento adecuado. En cambio, si no dejamos que nos las limpien para que sanen bien, o intentamos disimularlas, pueden llegar a infectarse con rencores y resentimientos que luego envenenan todo el organismo.

Normalmente, el resentimiento no se agrava de la noche a la mañana; más bien va desarrollándose y creciendo con el tiempo, igual que cuando se infecta una herida. Si no se elimina la infección, ésta se extiende y silenciosamente va dañando las partes sanas que toca.

La Biblia enseña que debemos limpiar nuestro corazón de todo lo que sea causa de molestia: «Mirad bien, no sea que [...] brotando alguna raíz de amargura, os estorbe, y por ella muchos sean contaminados»¹.

El pasado no tiene por qué dictar la forma en que enfoquemos las cosas hoy, pues Dios nos

ha dado una vía para superar los sucesos negativos que nos ocurren. De hecho, eso precisamente desea que hagamos. «Si alguno está en Cristo, nueva criatura es. Las cosas viejas pasaron, he aquí todas son hechas nuevas»². Dicho de otro modo, cuando vivimos inmersos en Jesús y en Sus Palabras y aprendemos a conducirnos como a Él le gusta, las cosas viejas pasan y son hechas nuevas.

Achacar a los demás los reveses que sufrimos o atribuirlos a sucesos del pasado es inherente a la naturaleza humana. Mucha gente se adhiere a esa forma de pensar porque, claro, es más fácil que perdonar y relegar esos incidentes al pasado, más fácil que reconocer que no hay justificación para resentirse. Sin embargo, esa actitud nos traba y nos impide avanzar en la vida.

Bien puede ser que algunas dificultades que hoy tenemos se deban en parte a hechos que nos sucedieron. Todos hasta cierto punto somos un producto de nuestro entorno. Hemos recibido influencias positivas en algunos aspectos y negativas en otros.

1. Hebreos 12:15

2. 2 Corintios 5:17

3. Romanos 12:2

4. 1 Pedro 4:12,13; 5:10

5. 2 Corintios 1:4

6. Juan 15:11



Aunque no hay nadie que haya vivido exclusivamente experiencias gratas, eso no significa que tengamos que dejarnos controlar por las que fueron desagradables, o permitir que ejerzan una influencia permanente en nosotros, ni en el plano emocional, ni en el mental, ni en el espiritual.

La vida cristiana es un continuo superar obstáculos, sobreponerse a las circunstancias y no dejarse hundir por la adversidad, sino dar lugar a que Jesús, por medio de la renovación y transformación que obra en nuestro entendimiento, resuelva nuestras dificultades y neutralice su efecto³. Dios considera que cada uno de nosotros es responsable de sus reacciones ante las situaciones en que se ve. Ha dado a cada persona libre albedrío, libre determinación. Nos pide constantemente que tomemos decisiones acertadas y que procedamos rectamente. Y cuando lo hacemos, nos ayuda a salir adelante.

Es innegable que uno hasta cierto punto puede controlar su forma de ser. Si nos fijamos en ciertas personas que han sufrido

graves reveses, quizá mucho peores que los que nos han sucedido a nosotros, es evidente que unas reaccionaron de una manera y otras de otra. En consecuencia, hoy en día son muy distintas unas de otras, y la vida que llevan también es muy diferente. Pese a las circunstancias adversas a las que se enfrentaron en determinado momento, unas son felices y se sienten realizadas, están sanas y bien adaptadas; y otras, todo lo contrario: viven deprimidas, desdichadas, insatisfechas o perturbadas.

Lamentablemente, muchas personas le echan a Dios la culpa de todo lo desfavorable que les sucede. De algún modo se convencen de que Él no juega ningún papel en las cosas buenas que les toca vivir, sino solamente en las malas. Su relación con el Señor es diametralmente opuesta a lo que debería ser. No lo alaban cuando les van las cosas bien; y cuando les van mal, le echan la culpa y se quejan.

Según la Palabra de Dios, las dificultades tienen por objeto fortalecernos⁴. Si nunca

afrontáramos situaciones adversas, no adquiriríamos fortaleza de carácter en la lucha por superarlas. Además, probablemente no podríamos identificarnos con las personas que han tenido problemas similares ni nos compadeceríamos de ellas⁵. Nos perderíamos la sublime transformación que se produce en nosotros cuando descubrimos lo mucho que necesitamos a Jesús. Y es posible que nunca tendríamos la maravillosa experiencia de recibir en el momento crucial Su ayuda y las fuerzas para seguir adelante.

Jesús desea que «[nuestro] gozo sea cumplido»⁶. Ahora bien, el secreto de esa dicha reside en perdonar a los que nos han ofendido, descargarnos de resentimientos y rencores y olvidar el pasado. ¡Ten la seguridad de que es posible superarlo!

MARÍA FONTAINE Y SU ESPOSO,
PETER AMSTERDAM, DIRIGEN LA
FAMILIA INTERNACIONAL. ■



CAFÉ Y PERDÓN

DIANA FLORES

UNA ESPESA CAPA DE NIEBLA QUE CUBRÍA LA PISTA HABÍA RETRASADO TRES HORAS MI VUELO. CUANDO POR FIN SUBIMOS AL AVIÓN ME ACOMODÉ, CANSADA, EN EL ASIENTO QUE TENÍA ASIGNADO. NO VEÍA LA HORA DE ESTAR OTRA VEZ EN CASA CON MI FAMILIA.

En la mitad del vuelo, me encontraba conversando con un pasajero llamado Robert cuando una joven pasó junto a mí por el pasillo, zarandeando el bolso que llevaba colgado del hombro. Sin darse cuenta golpeó con el bolso mi taza de café y me la volcó encima. El café se me derramó por las piernas de los pantalones y me salpicó también la chaqueta. Tomé tantas servilletas como encontré, limpié lo que pude y me resigné a lucir las manchas de café hasta llegar a casa. Luego vi al final del pasillo a la causante del percance, que esperaba a la puerta del baño, totalmente ajena a la pequeña catástrofe que había provocado en el asiento 25C.

Robert me estaba contando lo difícil que le resultaba perdonar a cierta persona que había agraviado a su familia. Sus palabras reflejaban el enojo y encono que llevaba dentro. Me puse a pensar en algún argumento que darle para ayudarlo a superar aquello.

—¿Sabes? Esa chica ni se dio cuenta de lo que hizo —le comenté—. Así que de más estaría esperar que se disculpe. Ante eso tengo dos opciones: dejar que este incidente me amargue el viaje; u olvidarlo y no permitir que domine mis pensamientos y emociones. En cualquier caso, hasta que llegue a casa, me duche y me cambie de ropa voy a estar incómoda. Sin embargo, Dios puede ayudarme a sobreponerme a las circunstancias si se lo pido. Eso voy a hacer.

Robert miró hacia el techo, asintió con la cabeza y tímidamente dijo:

—Eso tiene mucho sentido. Cae como anillo al dedo.

El feliz desenlace fue que Robert oró para aceptar a Jesús como Su salvador. Desde entonces Él se ha hecho presente en su vida. Lo ha ayudado a comprender más a la gente y le está infundiendo más amor y compasión. El primer paso que dio Robert para liberarse del resentimiento fue aceptar a Jesús. Y lo maravilloso es que esa misma liberación está al alcance de todo el que se la pida.

DIANA FLORES ES MISIONERA DE LA FAMILIA INTERNACIONAL EN MÉXICO. ■

Si aún no conoces
el amor de Jesús,
descúbrelo ahora mismo
haciendo esta oración:

*Jesús, te pido que entres en mi corazón
y me concedas vida eterna. Perdóname
todas mis faltas y ayúdame a perdonar a
los demás como Tú me has perdonado.*

¿POR QUÉ TENGO QUE PERDONAR A QUIENES ME HAN HERIDO? ESO SERÍA ABSOLVERLOS DE TODA CULPA, ¿O NO? ¿POR QUÉ DEJAR QUE SE SALGAN CON LA SUYA?

Por muy difícil que te resulte perdonar, tu situación no mejorará hasta que des ese paso trascendental.

Para empezar hay que entender que el perdón no es algo que se practique entera o siquiera primordialmente para beneficio del otro. Por tu propio bienestar emocional y espiritual debes perdonar a la persona que te agravió; es condición imprescindible del proceso de sanación. Hay tres razones para ello:

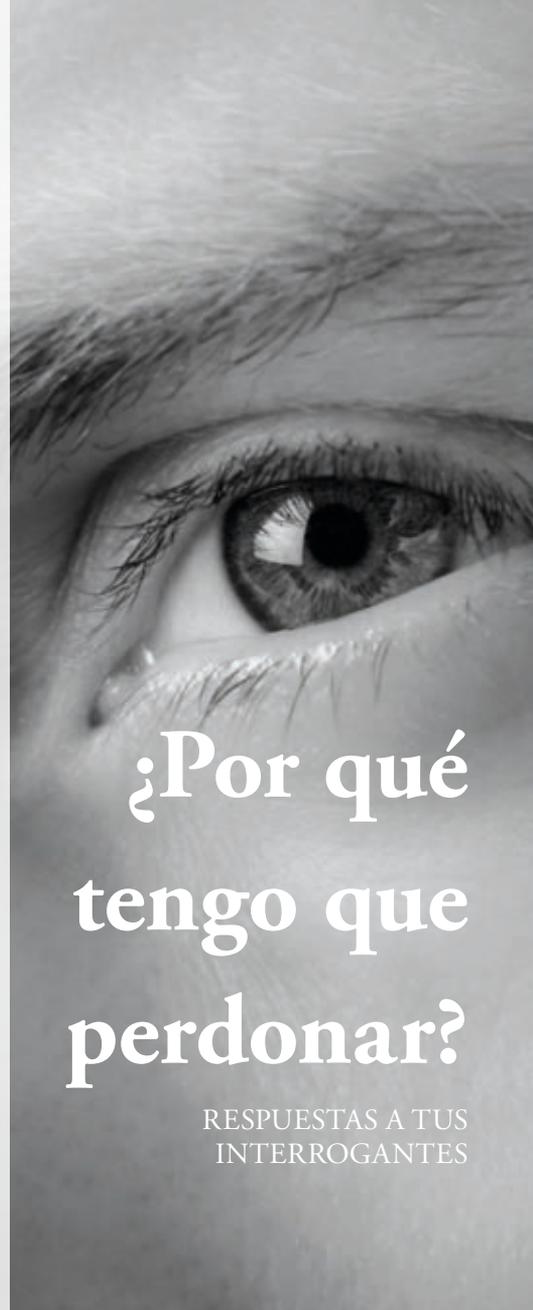
En primer lugar, te ayuda a neutralizar el efecto tóxico que tiene una actitud rencorosa en la persona que la adopta. La negativa a perdonar a quienes te han ofendido abona tu mente y tu espíritu para que proliferen toda suerte de sentimientos malos y destructivos, tales como el odio, el resentimiento, la ira y la sed de venganza. Con ese estado de ánimo nunca llegarás a ser feliz. El antídoto es el perdón, un agente de cambio que con el tiempo contrarresta el daño sufrido.

En segundo lugar, aunque esos sentimientos te parezcan justificados a la luz de las circunstancias, si actúas motivado por la hostilidad o incluso si te empeñas en revivir la injuria mentalmente, te vuelves tan culpable como la persona que te hirió. Dos malas no hacen una buena.

Por último, en el Padrenuestro Jesús nos enseña a pedir perdón y ser clementes. «Perdónanos nuestras deudas, como también nosotros perdonamos a nuestros deudores. [...] Porque si perdonáis a los hombres sus ofensas, os perdonará también a vosotros vuestro Padre celestial; mas si no perdonáis a los hombres sus ofensas, tampoco vuestro Padre os perdonará vuestras ofensas»¹.

El perdón no altera el pasado, pero sí propicia un futuro mucho más dichoso.

1. Mateo 6:12,14,15



¿Por qué tengo que perdonar?

RESPUESTAS A TUS INTERROGANTES

AUTODESTRUCCIÓN

Una serpiente de cascabel, al sentirse acorralada, se pone a veces tan frenética que sin querer se clava a sí misma sus mortales colmillos. De la misma manera, quien alberga resentimiento y odio, las más de las veces se emponzoña a sí mismo con el veneno de su malevolencia. Puede estar convencido de que con su despliegue de cólera hiere a sus enemigos, cuando en realidad se hace un profundo daño interior. No se gana nada cediendo a oscuras pasiones como el rencor y la ira.

Es preciso que aprendamos a perdonar los agravios y le pidamos a Dios que nos llene de amor el corazón. Solo así evitaremos que el resentimiento y la ira nos lastimen. *Henry Bosch*



EXTINGUIR LA IRA

EJERCICIO ESPIRITUAL

IMAGÍNA TE TRES GRANDES VOLCANES. EL PRIMERO ESTÁ EXTINTO. Donde una vez corrieron ríos de lava, hoy hay prados y bosques. Múltiples formas de fauna y flora viven en sus serenas laderas.

El segundo es un volcán inactivo. Al igual que el primero está cubierto de exuberante vegetación y es el hogar de muchísimos animales. Sin embargo, dentro de él el magma no se ha enfriado ni solidificado. Aunque por fuera todo parece apacible, algún día volverá a entrar en erupción. Con gran furia arrojará rocas y cenizas y destruirá todo lo que crece y vive en sus inmediaciones.

En el tercer volcán no hay vegetación ni fauna, pues está activo. Constantemente

despide gases sulfurosos y lava hirviente que destruye todo a su paso.

La ira es semejante a un volcán. La frustración bulle por dentro, y cuando se desata hace daño y provoca dolor. A veces la exteriorizamos cuando estamos contrariados o nos sentimos incomprendidos, como si fuéramos un volcán activo. De nuestra boca brotan palabras encendidas que hacen daño a las personas contra quienes las arrojamos.

En otros casos reprimimos el enojo y vacilamos a la hora de comunicar sinceramente lo que nos molesta o irrita. Poco a poco la exasperación va in crescendo, como el magma sometido a una presión cada vez mayor en el seno de un volcán inactivo, hasta que un buen día damos rienda suelta a la ira y explotamos con palabras hirientes y actos desconsiderados.

Un versículo de los Proverbios reza: «El hermano ofendido es más tenaz que una ciudad fuerte, y las contiendas de los hermanos

son como cerrojos de alcázar»¹. Al final la cólera levanta barreras entre nosotros y los seres que nos aman, y terminamos por hacernos daño más que nada a nosotros mismos.

Lo bueno es que es posible disipar la ira dejando que el Espíritu de Dios obre en nosotros, nos haga ver las cosas desde Su perspectiva y enfríe ese ardiente magma que es el espíritu de enojo.

La próxima vez que estés a punto de perder la paciencia, opta por no reprimirte ni explotar. Respira hondo. Espera antes de expresar lo que te molesta. Ora. Píde a Dios que ponga paz en tu espíritu. A la larga es posible que tengas que hablar con la persona que te contrarió, pero aguarda hasta que te hayas serenado y puedas expresar tus sentimientos con cuidado. Si tratas a los demás como te gustaría que te trataran a ti² serás mucho más feliz. ■

1. Proverbios 18:19

2. Mateo 7:12



SCOTT MONTROSE

MIENTRAS PASEABA UN DOMINGO POR LA RIBERA DEL RÍO, ESTUVE OBSERVANDO LOS CISNES Y LAS DEMÁS AVES. LE CONFERÍAN UN TOQUE DE BELLEZA A AQUELLA TARDE ASOLEADA QUE HABÍA DECIDIDO DEDICAR A MÍ MISMO.

Los últimos años habían sido una pesadilla. Los efectos del alcoholismo se dejaban notar. El sentimiento de culpa, el pesimismo y el abatimiento pendían sobre mí como nubarrones. Me había separado de mi mujer y había perdido mi empleo. También había perdido el respeto de todos mis amigos y compañeros de trabajo. Me sentía inútil y fracasado.

Unas cuantas personas pasaron trotando junto a mí. Un grupo de jóvenes ciclistas hizo lo propio a toda velocidad. Casi ni les presté atención. Andaba abstraído en mis pensamientos, repasando los sucesos de los últimos años. No acertaba a entender en qué punto había tomado las decisiones erróneas que me habían conducido a la penosa situación en que me encontraba.

En ese momento oí una vozecita que decía:
—¡No te rindas! ¡Sigue! ¡No te rindas!

Aquellas palabras retumbaron en mis oídos.

Me di la vuelta y vi a un niño como de siete años que venía corriendo hacia mí, seguido de su hermana menor, que tendría unos cinco años. Me imagino que ésta tenía ganas de abandonar la carrera que habían acordado entre los dos, por lo que al pasar a mi lado él volvió a gritarle:

—¡No pares ahora! ¡Tienes que llegar a la meta!

Me recordó una escena de la película *Carrozas de fuego* (1981) en la que Eric Liddell —uno de los participantes en una carrera de 440 yardas clasificatoria para las Olimpiadas de 1924— sufre un empujón de otro corredor y cae fuera de la pista. Me imagino lo que debió de pensar en ese momento mientras los demás velocistas lo adelantaban. «¡Date por vencido! ¡Has perdido! ¿Para qué terminar la carrera?» Pero Liddell se levantó, volvió a la pista, corrió como si estuviera destinado a ganar y, en efecto, ganó.

Por primera vez en mucho tiempo esboqué una sonrisa. Un haz de luz atravesó mis tinieblas. Había tocado fondo. ¿Y qué? No tenía más remedio que incorporarme y echar para adelante. Me convencí a mí mismo de que podía levantarme. Podía volver a la pista y ponerme a correr. Tal vez no gane tan dramáticamente como Liddell, pero puedo terminar la prueba, la gran carrera de la vida.

Ha pasado el tiempo. Sigo corriendo y he hecho avances importantes. Soy un alcohólico en rehabilitación y he encontrado renovada ilusión y satisfacción dedicándome una vez más a dar a conocer el amor de Dios y la esperanza que Él nos infunde.

Nunca es tarde para levantarse y hacer otro intento.

SCOTT MONTROSE ES INTEGRANTE DE LA FAMILIA INTERNACIONAL EN EL ORIENTE MEDIO. ■

Enseña a los niños a manejar

sus emociones negativas

NATALIA NAZAROVA

CRIAR CON EL CORAZÓN

CRIAR HIJOS NO ES NADA FÁCIL. NO HAY ATAJOS.

El cambiante mar de emociones en que navegan los niños en las diversas etapas de la infancia puede presentar grandes desafíos a los padres. A continuación detallo algunas estrategias que me han resultado útiles para enseñar a mis hijos a manejar sus emociones negativas.

- Estimular a temprana edad rasgos positivos como la bondad, el aprecio, la gratitud, la integridad y la generosidad los prepara para hacer frente a las situaciones adversas con las que se toparán más adelante.
- Es recomendable que lean libros o vean películas clásicas que muestren el buen efecto de ser optimistas y tener una actitud orientada a la búsqueda de soluciones. Títulos por el estilo de *El padrecito*, *Pollyanna* o *Heidi*—por dar algunos ejemplos— imparten enseñanzas importantes de forma amena y memorable.
- Ser su amigo y confidente en los buenos momentos hace que resulte más fácil conversar y encontrar

soluciones juntos cuando surgen conflictos.

- A los niños mayores se les puede mostrar que nada sacan con sucumbir a emociones negativas. Conviene contrapesar los argumentos racionales con bastantes palabras de aliento y un toque de humor cuando la situación lo amerite.
- Siempre que advierto tendencias negativas en mis hijos empiezo por preguntarme si son un reflejo de algo que ven en mí. En caso afirmativo, lo conversamos desde esa perspectiva y convenimos en solucionarlo juntos. Por ejemplo, yo soy propensa al estrés, que puede derivar en pesimismo. El hecho de explicárselo a ellos ha contribuido a evitar situaciones problemáticas. Ahora los niños entienden que quedarse levantados hasta muy tarde o no asear sus cuartos genera una reacción negativa en mí. Eso los motiva a cooperar más conmigo en los momentos críticos.
- Cuando me siento abrumada, me detengo y hago una oración. Eso tiene al menos cuatro efectos positivos: Reduce mi

frustración, me ayuda a ver las cosas objetivamente, le concede a Dios la oportunidad de sacarme del enredo en que estoy y les enseña a mis hijos a manejar situaciones de crisis.

- Mi marido y yo procuramos no apresurarnos a dar a los niños soluciones para las dificultades y contrariedades que les causan disgusto. Más bien los ayudamos a determinar qué es lo que les ha causado molestia y a buscar sus propias soluciones. Los juegos que enseñan a resolver problemas también son muy útiles.
- La mayoría de las situaciones adversas tienen también su lado bueno. Cuando los niños se desaniman o adoptan una perspectiva pesimista sobre algo que les sucedió, procuremos dirigir sus pensamientos hacia los aspectos positivos. Ese ejercicio también es mucho más eficaz si los niños llegan por sí mismos a las conclusiones acertadas en lugar de presentárselas nosotros.

NATALIA NAZAROVA ES
INTEGRANTE DE LA FAMILIA
INTERNACIONAL EN ARGENTINA. ■

REFLEXIONES

El perdón

EL PERDÓN NO CAMBIA EL PASADO, PERO SÍ AMPLÍA EL FUTURO.

PAUL BOESE (1668–1738)

Sin perdón la vida se rige por un ciclo infinito de resentimiento y represalias.

Roberto Assagioli (1888–1974)

Los débiles nunca perdonan. El perdón es el atributo de los fuertes.

Mahatma Gandhi (1869–1948)

El poder del amor no produce historiadores quisquillosos. El amor prefiere enterrar en la tierra del perdón los cabos sueltos de los errores y agravios del pasado, y nos motiva a empezar de nuevo.

Lewis Smedes (1921–2002)

Para mí perdonar es renunciar al resentimiento [...] y deshacerme de los pensamientos negativos,



que no hacen otra cosa que amargarnos la vida. Por mucho que rabiemos, el autor de la ofensa no sufrirá en lo más mínimo nuestra angustia.

Della Reese (1931–)

La ira nos empequeñece, mientras que el perdón nos hace adquirir mayor estatura.

Chérie Carter-Scott (1949–)

El perdón es un acto no exento de egoísmo, pues trae aparejados inmensos beneficios para quien lo practica.

Lawana Blackwell (1952–)

La única actitud que suscita esperanza en un malentendido o en una situación en la que hay mala voluntad es el deseo de perdonar. Cuando hay perdón en el ambiente, son posibles la esperanza y la sanación.

C. Neil Strait (1934–2003) ■

LECTURAS ENRIQUECEDORAS

Cómo se recobra la paz interior

Cuéntale tus penas a Jesús y deja que Él se haga cargo de ellas.

Job 22:21
Salmo 55:22
Juan 14:27
Filipenses 4:6,7
1 Pedro 5:7

Ten presente a Jesús y Su bondad en todo momento.

Salmo 94:19
Isaías 26:3
Filipenses 4:8
Hebreos 12:1,2

Busca la paz en la Palabra de Dios.

Salmo 119:165
Proverbios 3:1,2
Juan 16:33



Perdonar y olvidar

Me duele en el alma verte sufrir. Conozco y comprendo tu angustia, la rabia que tienes, tu pesar, tu remordimiento, el enojo que albergas por las faltas, errores y pecados de los demás. Por otra parte, sé que es propio de la naturaleza humana el ánimo de desquitarse, de vengarse y de resistirse a la voz interior que te aconseja perdonar y olvidar las discrepancias. Es muy difícil perdonar y olvidar de verdad.

Sólo Yo te puedo liberar de esas raíces de resentimiento que te aprisionan el corazón. Soy amor, soy perdón y estoy a tu disposición, a la espera de que me des oportunidad de descargarte de ese peso que acarreas. Despójate de él y entrégamelo. Simplemente di: «Jesús, toma esta carga. No la quiero más». Juntos la enterraremos con la fuerza de Mi amor. Te sentirás como una pluma, y el futuro volverá a verse promisorio. Nuevamente conocerás el gozo de Mi Espíritu y tendrás la certeza de que te he sanado.