

conéctate

CAMBIA TU MUNDO CAMBIANDO TU VIDA



APRENDER A REBOTAR

Cómo reponerse de un bajón

Programación positiva

Mentalízate para el éxito

Vivir para alabar

Entrevista con Merlin Carothers



A NUESTROS AMIGOS

Hace poco leí un artículo en que se explicaba que la vida no es —como muchos pensamos— una serie de altibajos, una alternancia de momentos culminantes en que uno se siente en la gloria, y profundas depresiones y hondonadas en que nos sumimos en el abatimiento o a lo menos en el aburrimiento y el esplín de la normalidad. La cosa no es tan extrema. Según Rick Warren, la vida es más bien como los dos rieles de una vía férrea: uno representa las cosas buenas; y el otro, las malas. Es decir, nuestra existencia discurre paralelamente sobre el riel de la fortuna y el de la adversidad. Eso para mí tiene mucho sentido. Casi todos los días vivimos momentos gratos y nos ocurren incidentes desagradables, disfrutamos de experiencias dichas y pasamos por trances tristes.

Es ahí donde entran en juego la gratitud y el optimismo. No hay mejor táctica para deslizarnos felizmente por el carril de la vida que dar gracias a Dios por todo, lo bueno y lo malo, las alegrías y los disgustos, y confiar en que a la larga todo revés, todo infortunio, redundará de algún modo en nuestro bien. Lo dije hace años en este poema, que hoy les dedico cariñosamente:

Que los hombres agradezcan
es lo más hermoso que hay.
No hay vista más pintoresca
que un «a Dios gracias», ¡caray!

Si a Dios no damos las gracias
por todo bien que nos es dado,
la Providencia será reacia
a darnos otro puñado.

Deja de lado las quejas
por algún que otro contratiempo.
¿Por qué no más bien festejas
que es poco tu sufrimiento!

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.

Foto de la portada: ©iStockphoto.com/narvikk

A menos que se indique otra cosa, los versículos citados provienen de la versión Reina-Valera, revisión de 1960, © 1960 Sociedades Bíblicas en América Latina; © renovado 1988 Sociedades Bíblicas Unidas. Utilizados con permiso.

La aurora boreal

ANJALI MILES

LA AURORA BOREAL —Y SU EQUIVALENTE EN EL HEMISFERIO SUR, LA AURORA AUSTRAL— ES UNO DE LOS FENÓMENOS MÁS IMPRESIONANTES QUE SE PUEDEN APRECIAR EN EL CIELO NOCTURNO. CUANDO VIVÍA EN ISLANDIA LA VI MUCHAS VECES. RECUERDO ESPECIALMENTE UNA DE ESAS OCASIONES.

Fue en febrero de 2009. Estaba por irme de Islandia para trabajar como voluntaria en Irlanda. Me había pasado la mayor parte del día haciendo indagaciones para despachar mis pertenencias como carga y no me había ido muy bien. Cada llamada telefónica para averiguar cuáles eran los procedimientos aduaneros había resultado exasperante.

Con el paso de las horas, todo fue de mal en peor. Eso me pareció a mí, por lo menos. Hasta una caminata por el parque terminó mal cuando tropecé y me raspé la rodilla. Hacia el final del día estaba

hecha un mar de lágrimas y no conseguía pensar coherentemente. Sabía que me sentiría mejor si adoptaba una postura optimista, pero no veía el aspecto positivo de la cuestión por ningún lado. ¿Cómo podía sentirme agradecida si estaba rodeada de tinieblas? ¿Cómo podía pensar en algo que me inspirara gratitud cuando todo el mundo me decía que lo que quería hacer era inviable?

En ese preciso momento sonó el teléfono. Era una amiga que me llamaba para decirme que iba a haber una aurora magnífica esa noche. Como yo iba a partir en pocos días era probable que fuera mi última oportunidad de presenciar ese soberbio espectáculo.

Llamé a otra amiga, agarré mi abrigo, y las dos nos trasladamos en auto hasta un sitio en las afueras de la ciudad donde las luces no opacarían el efecto. Allá hacía más frío, y el viento era más recio, pero la vista no nos defraudó.

Mientras contemplábamos sentadas la danza de los vibrantes tonos fucsia, verde y azul en el firmamento, se me ocurrieron varias cosas. Esos espectáculos lumínicos naturales se ven mayormente cerca de los polos, donde hace mucho frío y se pone muy oscuro. Para observarlos bien, normalmente hay que soportar algunas inclemencias o hacer algún sacrificio.

En aquel sitio remoto, inmersa en las tinieblas y el frío, la aurora se desplegó ante mí en todo su esplendor. Mi situación general no había cambiado, pero mi corazón danzó al compás de aquellos suaves velos de luz. En aquel momento en que todo se veía negro para mí, además de iluminar mi mundo y darme algo que suscitara mi gratitud, Dios me recordó una vez más que hasta la noche más lóbrega ofrece un aspecto bellissimo si miramos hacia arriba.

ANJALI MILES ES INTEGRANTE DE LA FAMILIA INTERNACIONAL EN IRLANDA. ■

aprender a rebotar

DAVID BRANDT BERG

ESTA MAÑANA ME SENTÍA ABATIDO Y DECEPCIONADO. MI ESPOSA, CONSCIENTE DE LO QUE ME PASABA, SE PUSO A CANTAR ALEGREMENTE:

Ánimo, pues no hay motivo de preocupación.

Todo temor absurdo es, toda vacilación.

¿Por qué no habrías de cantar si nunca nos falla Dios?

Y mañana te alegrarás de haber confiado¹.

Lo malo es que si nos ponemos a hablar de la situación cuando estamos deprimidos, por lo general terminamos soltando quejas y dudas derrotistas. Eso fue lo que hice cuando contesté: «¡Ríndanse, pues no hay motivo de alegría!» Así me sentía, y por un momento hasta me pareció simpático: «¡Pooobre de mí!»

Generalmente lo que pretendemos con eso es llamar la atención e inspirar lástima. Tenemos el orgullo herido, el amor propio por los suelos, y nos sentimos algo inseguros. Aparecen entonces el señor y la señora Duda, arrimamos unas sillas y los invitamos a conversar. Al poco tiempo les damos la razón: «Sí, así es. No soy perfecto, y pocos motivos tengo para estar contento. Mejor será que me dé por vencido».

Eso nos pasa por fijar los ojos en nosotros mismos en vez de poner la mira en la bondad del Señor. Nos ponemos a pensar tanto en nosotros mismos y en nuestras faltas, debilidades y errores que nuestra realidad nos hunde. El Diablo es el archienemigo de la felicidad, y es capaz de decirnos muchas verdades atroces sobre nosotros mismos, eso sin mencionar las mentiras con que nos bombardea. Si nos ponemos a escucharlo, es el cuento de nunca acabar.

Me recuerda algo que dijo el rey David: «Al fin seré muerto algún día por la mano de Saúl»². ¿Cómo habría podido el rey David componer una canción con esa letra? Menudo canto lúgubre habría sido, interpretado en una triste tonalidad menor. «Algún día me matarán. Dios me ha defraudado. Más me vale darme por vencido». Habría sonado espantoso. Supongo que por eso no aparece ese lamento en ninguno de sus salmos. Aunque lo dijo, al menos tuvo la sensatez de no ponerle música. Por el contrario, en el libro de los Salmos David adopta una actitud positiva. Alaba al Señor a pesar de sus dificultades, convencido de que al final Él lo solucionará todo. Lo ha prometido, y Él siempre cumple Sus promesas.

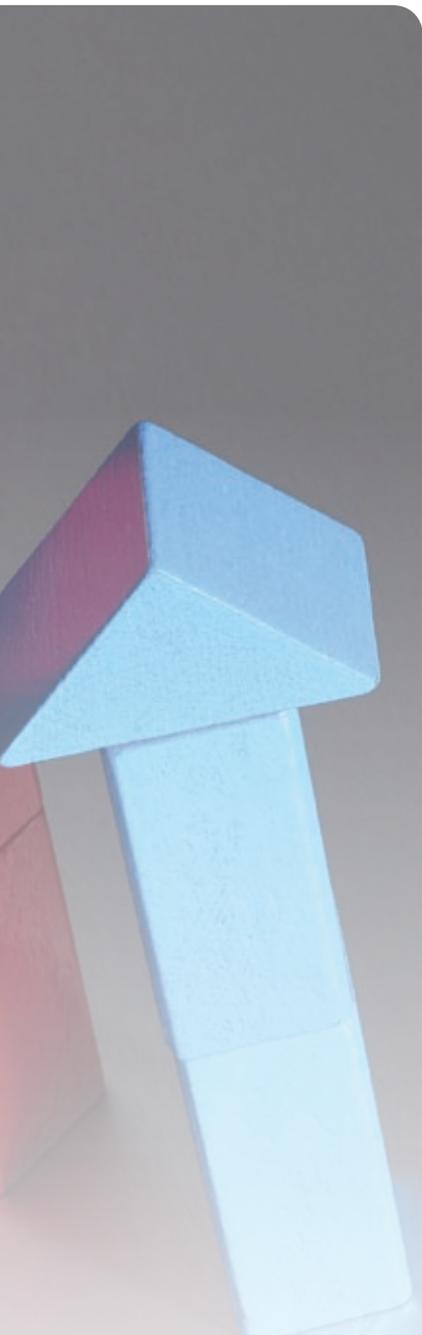
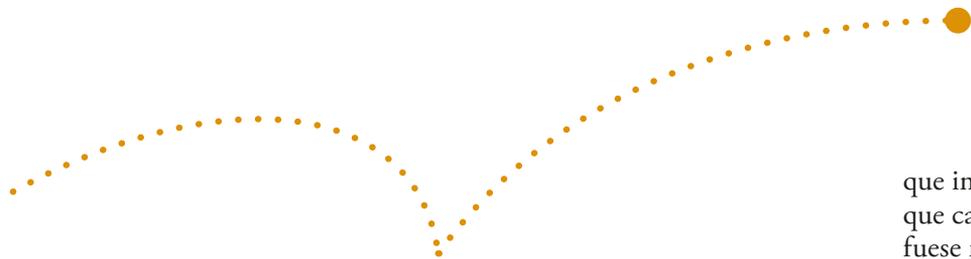
Cuando estamos abatidos, el Diablo hace que nos enojemos con



1. Canción tradicional escocesa

2. 1 Samuel 27:1

3. Romanos 14:7



las personas que quieren levantarnos el ánimo. Es que no podemos regodearnos tanto en nuestra desdicha cuando hay personas empeñadas en alegrarnos la vida. Nos da vergüenza que nuestro derrotismo se vea tan mal al lado de la actitud victoriosa que ellas tienen. Por tanto, buscamos faltas en quienes pretenden ayudarnos y en otras personas, en todo, hasta en Dios, para justificar nuestro descorazonamiento.

Así las cosas, esta mañana, cuando mi mujer quiso levantarme la moral entonando esa cancioncita, me irrité y en son de broma me puse a cantarla al revés. Hasta ahí era un poco cómico, pues evidenciaba mi actitud desafiante. Pero cuando llegué al tercer verso y vi cómo quedaría la canción si la seguía cantando a la inversa, me asusté y preferí no seguir en esa veta. ¿Cómo iba a cantar: «¿Por qué no habrías de dudar si siempre nos falla Dios? Y mañana te pesará haber confiado»? Si de algo estoy seguro es que Dios nunca me ha fallado. Siempre me he alegrado de haber confiado en Él. Por muy deprimido que me sintiera, no podía cantar la canción al revés.

Una de las cosas que me hicieron reaccionar fue el tomar conciencia del pésimo ejemplo que le estaba dando a mi mujer,

que intentaba alentarme. Tenía que cambiar de actitud aunque no fuese más que por ella.

Mi abuelo decía: «Si te vas a ir al infierno, por lo menos vete solo. No hagas que otros tropiecen y terminen en el infierno contigo». Claro que eso es imposible, pues si te vas al infierno seguro que arrastrarás a otros contigo. «Ninguno de nosotros vive para sí, y ninguno muere para sí»³. Nadie es una isla. Nuestra vida afecta inevitablemente a los demás. Cuando les levantamos el ánimo, los estamos poniendo a nuestra altura; cuando se lo bajamos, también.

No hay medias tintas: nuestra actitud es positiva o negativa. No puede ser un poco de cada. En cuanto nos ponemos a escuchar al Diablo, estamos perdidos. El muy ladino no se detiene hasta habernos sumido en la más honda desesperación y dejarnos totalmente derrotados.

Fijemos la mirada en el Cielo. Pongamos los ojos en la meta con una actitud victoriosa. Apliquémonos en hacer algo positivo. Digamos algo alegre y alentador, como hizo mi esposa conmigo esta mañana cuando se lanzó a cantar para recordarme que confiara en el Señor.

APRENDER A REBOTAR ES UNA ADAPTACIÓN DEL ARTÍCULO POBRE DE MÍ, PUBLICADO EN EL LIBRO MAYORES VICTORIAS, DE AURORA PRODUCTION. ■

cuidado con el **NEGAPILLO**

MISTY KAY

INFORME DE INVESTIGACIÓN

HACE POCO CONNOTADOS CIENTÍFICOS HICIERON UN DESCUBRIMIENTO FASCINANTE: UN PARÁSITO INVISIBLE DEL QUE NO SE SABE MUCHO.

Se llama negapillo, por el efecto negativo que tiene en el estado mental y emocional del huésped. Aunque es muy pequeño para reconocerlo a simple vista, los síntomas de infección son evidentes. Vive adherido a la suave membrana del oído interno. Sus diminutas alas vibran a una frecuencia indetectable para el ser humano, pero que interfiere con las ondas cerebrales y deja a la víctima confusa y sumida en la depresión.

Esas vibraciones negativas pueden ser difíciles de distinguir de los propios pensamientos. Si no se procede con sumo cuidado, es fácil que la persona termine dando crédito al murmullo negativo de sus conversaciones internas. En los casos más graves, la infección puede trasladarse al cerebro del huésped, donde el parásito se reproduce y tiene miles de crías que al poco tiempo se propagan a otras personas por el aire, por medio de las palabras negativas que pronuncia el huésped.

El negapillo es una plaga que puede causar graves daños. De ahí que el tratamiento deba administrarse al primer síntoma. Mediante un sacudón, hay que desalojarlo del oído de la víctima.

En la mayoría de los casos el propio paciente puede aplicarse el tratamiento, inclinando la cabeza hacia el lado donde está el negapillo y realizando varios saltos enérgicos mientras se golpea el lado opuesto de la cabeza. Si el afectado no sabe con certeza en qué oído se esconde el negapillo, deberá darse golpes en los dos lados de la cabeza para mayor seguridad. De haber más de un negapillo alojado en la cabeza, tal vez sea necesario repetir el proceso.

En casos difíciles o extremos, se aconseja tomar una almohada y asestarle un buen golpe a la víctima en la cabeza, por el lado opuesto a donde se encuentre el negapillo. Si esa estrategia no da el resultado deseado y no se consigue eliminar el parásito, tal vez sea necesario propinarle un susto para que el bicho salga de su escondite. El agua helada aplicada en la cabeza de la víctima casi siempre proporciona buenos resultados. Para evitar la reinfección, colóquese al paciente unos auriculares y póngalo a escuchar

música alegre y lecturas alentadoras. Se recomienda además hacer con él ejercicios de mentalización positiva.

(Advertencia: Los golpes con almohada y los tratamientos con agua helada solo deben aplicarlos adultos capacitados. Si un niño intenta esas maniobras, puede causar lesiones a la víctima o daños y perjuicios materiales.)

Estudio clínico

Un estudio clínico realizado con mis hijos de corta edad y mi hija adolescente arrojó resultados muy alentadores. El tratamiento prescrito demostró ser muy eficaz para ayudarlos a superar crisis de autocompasión y otros cuadros emocionales negativos.

Por ejemplo, un día entré a la cocina y encontré a mi hija de trece años sollozando frente a una pila llena de platos sucios. Me apiadé de ella y le dije: «Siento mucho que no estés contenta. No te quepa duda de que te quiero mucho. Es más, te quiero tanto que tengo que hacer esto...» Saqué una almohada que traía escondida y me puse manos a la obra. Mi hija no paraba de reírse y pedirme misericordia. Después del tratamiento, la paciente se recuperó milagrosamente.





PÉGATE UNA CARCAJADA

«El corazón alegre constituye buen remedio»¹. Una disposición jovial no es solo beneficiosa para el espíritu; muchos estudios han demostrado que lo es también para el estado físico. Pegarse una buena carcajada puede sacarlo a uno de la depresión o la pesadumbre. Conviene cultivar el buen humor, reírse, relajarse, pasarlo bien... todo lo que sirva de válvula de escape para olvidar las desventuras y disfrutar de la vida.

Enseguida reanudó el lavado de platos, pero me desconcertó que al cabo de unos instantes sufriera una recaída. Era hora de pasar a la segunda fase. Fui a buscar agua helada. Me vio venir, pero no me creyó capaz de hacerlo. Tras una breve persecución por la casa, la acorralé y... ¡chof! Hasta le pareció gracioso. Unas carcajadas más y los platos ya casi estaban listos.

Soy madre de una adolescente muy sensible a las emociones. Como tal, he pasado largas horas explicándole cosas, animándola, consolándola y orando a fin de ayudarla a reponerse de sus arrebatos hormonales y cuadros de desaliento. Sin embargo, he comprobado que el tratamiento contra los negapillos es de lo más eficaz.

Una vez que las pobres víctimas del negapillo toman conciencia del peligro, aprenden a reconocerlo y evitan a toda costa los monólogos internos de carácter negativo o destructivo. Más vale prevenir que curar. ¡Cuidado con el negapillo!

MISTY KAY ES MISIONERA DE LA FAMILIA INTERNACIONAL EN TAIWÁN. ■

LECTURAS ENRIQUECEDORAS

Ver lo bueno

Pensemos en todo lo bueno que ha hecho el Señor por nosotros.

Salmo 40:5

Salmo 103:2

Salmo 126:3

Adoptemos una actitud optimista ante las dificultades de la vida.

Salmo 119:71

Habacuc 3:17,18

Romanos 8:28

1 Tesalonicenses 5:18

Santiago 1:2-4

1 Pedro 4:12,13

Cultivemos una actitud favorable hacia los demás.

Romanos 12:10

Efesios 4:32

Colosenses 3:12

1 Pedro 4:8

Habituémonos a ser agradecidos y alabar a Dios.

Salmo 35:28

Salmo 100:4

Efesios 5:20



PROGRAMACIÓN POSITIVA

SAMUEL KEATING



EN ALGÚN MOMENTO DE LA VIDA, LA MAYORÍA DE LAS PERSONAS ADOPTAMOS ACTITUDES NEGATIVAS. Nos culpamos por faltas y debilidades reales o imaginarias, o adquirimos complejos de inferioridad. Existe una técnica de probada eficacia para superar esa negatividad: repetirse interiormente afirmaciones positivas.

Lo que pensamos determina nuestra actitud; y ésta, nuestras acciones, que a su vez condicionan también nuestro futuro. Un cambio de mentalidad es requisito ineludible para un cambio de vida. La Biblia nos enseña: «Transformaos por medio de la renovación de vuestro entendimiento»¹. Ese proceso se gesta alimentándose de ideas que sean positivas y armonicen con los principios divinos. «Todo lo que es verdadero, todo lo honesto, todo lo justo, todo lo puro, todo lo amable, todo lo que es de buen nombre; si hay virtud alguna, si algo digno de alabanza, en esto pensad. [...] Y el Dios de paz estará con vosotros»².

La clave está en creer que lo que uno afirma es posible. Una vez que uno tiene el convencimiento de que es posible, se vuelve posible. «Si puedes creer, al que cree todo le es posible»³. Esmerarse por ver el lado bueno de las cosas exige práctica, pero con el tiempo los resultados se hacen patentes, y uno disfruta de una vida más feliz y segura.

La Biblia abunda en afirmaciones positivas. Cuando aprendemos a aplicarlas a las situaciones que vivimos todos los días y a nosotros mismos, cambia nuestra perspectiva de la vida y de lo que somos. Empezamos a verlo todo desde la óptica divina, y eso se ve reflejado en nuestra forma de pensar y en nuestro comportamiento.

A continuación presento unos pocos ejemplos como punto de partida. Todos somos diferentes, y cada cual tiene sus necesidades particulares. Elige, pues, las frases que a tu parecer se apliquen más a tu caso. También puedes prepararte otras.

- Aunque no me sienta capaz de realizar esta tarea, voy a poner todo mi empeño y confiar en que Jesús hará lo demás. «Todo lo puedo en Cristo que me fortalece» (Filipenses 4:13).
- Hoy metí la pata, pero me he propuesto aprender de ello. No voy a quedarme abatido, sino que voy a hacer otro intento. «Por el Señor son ordenados los pasos del hombre, y Él aprueba su camino. Cuando el hombre cayere, no quedará postrado, porque el Señor sostiene su mano» (Salmo 37:23,24).
- Puede que las cosas no marchen como esperaba —al menos de momento—, pero voy a seguir confiando en que Dios tiene un as en la manga. «Sabemos que a los que aman a Dios, todas las cosas les ayudan a bien, esto es, a los que conforme a Su propósito son llamados» (Romanos 8:28).
- Aunque yo no sea perfecto, valgo mucho a los ojos de Dios, pues me dotó de una mente, una personalidad y unas habilidades singulares, y ha trazado mi destino. «¿Te alabo porque soy una creación admirable! ¿Tus obras son maravillosas!» (Salmo 139:14, NVI).
- Nada puede apartarme del amor de Dios. «Estoy seguro de que ni la muerte, ni la vida, ni ángeles, ni principados, ni potestades, ni lo presente, ni lo por venir, ni lo alto, ni lo profundo, ni ninguna otra cosa creada nos podrá

1. Romanos 12:2

3. Marcos 9:23

2. Filipenses 4:8,9

4. Romanos 4:21



separar del amor de Dios, que es en Cristo Jesús Señor nuestro» (Romanos 8:38,39).

- No tengo nada que temer, pues Dios es amor y siempre está mi lado. «El perfecto amor echa fuera el temor» (1 Juan 4:18).
- Dios espera que sea feliz y disfrute de la vida. «Estas cosas os he hablado, para que Mi gozo esté en vosotros, y vuestro gozo sea cumplido» (Juan 15:11).
- Hoy voy a pensar más en el prójimo y menos en mí mismo, y voy a alegrarle la vida a alguien. «Más bienaventurado es dar que recibir» (Hechos 20:35).
- No voy a rendirme. Me niego a desistir. Jesús prometió que siempre nos daría fuerzas si seguimos luchando. «No nos cansemos, pues, de hacer bien; porque a su tiempo segaremos, si no desmayamos» (Gálatas 6:9).
- Puede que no tenga tantos bienes materiales como algunas personas, pero cuento con lo más importante: integridad y paz interior. «Gran ganancia es la piedad acompañada de contentamiento» (1 Timoteo 6:6).
- Dios desea guiarme en esta jornada y ayudarme a sacarle el máximo provecho. «Clama a Mí, y Yo te responderé, y te enseñaré cosas grandes y ocultas que tú no conoces» (Jeremías 33:3).
- Dios me ayudará a decidir con acierto. «Si alguno de vosotros tiene falta de sabiduría, pídale a Dios, el cual da a todos abundantemente y sin reproche, y le será dada» (Santiago 1:5).

Esas afirmaciones no son simples expresiones gratuitas de buenos deseos sin fundamento alguno. Cada una de ellas se basa en una infalible promesa de Dios; y recordemos que Él cumple lo que promete⁴. Para Dios no existen límites.

SAMUEL KEATING ES INTEGRANTE DE LA FAMILIA INTERNACIONAL Y COLABORADOR DE *CONÉCTATE*. ■

LA ACTITUD ES DETERMINANTE

Cuanto más años vivo, más cuento me doy del impacto que tiene mi actitud. Lo notable es que todos los días somos nosotros los que decidimos qué actitud vamos a asumir. No podemos cambiar el pasado. No podemos cambiar el hecho de que la gente actúe de cierta manera. No podemos cambiar lo inevitable. Lo único que podemos hacer es tocar con la única cuerda que tenemos: nuestra actitud. Estoy convencido de que nuestra vida está determinada en un 10% por lo que nos sucede y en un 90% por nuestras reacciones. *Charles Swindoll (1934-)*



cambio de óptica

PETER AMSTERDAM

DURANTE UNA ÉPOCA PARTICULARMENTE TENSA TUVE UN CAMBIO DE ÓPTICA QUE MEJORÓ MI MANERA DE ABORDAR LAS COSAS.

En aquel tiempo estaba metido en varios trabajos de envergadura, tenía muchísimo que hacer y estaba cansadísimo, por no decir agotado.

El versículo que me llevó a cambiar mi actitud frente a las circunstancias fue: «Hermanos, os ruego por las misericordias de Dios que presentéis vuestros cuerpos en sacrificio vivo, santo, agradable a Dios, que es vuestro culto racional»¹. Llegué a la conclusión de que las muchas horas de trabajo, el cansancio y las difíciles decisiones que debía tomar formaban parte de mi «culto racional».

La mayoría tenemos obligaciones que a veces se tornan difíciles y pesadas, o nos vemos en situaciones espinosas que nos afectan personalmente. Por momentos nos sentimos tan cansados que pensamos que no podemos más.

Algunos personajes que dedican su vida a servir a Dios, algunos de nuestros antepasados en la fe —como Abraham, Moisés, San Pedro, San Pablo y otros cristianos sobresalientes como David

Livingstone y la Madre Teresa— hicieron grandes sacrificios y soportaron muchas penurias y desgracias. En numerosas ocasiones no gozaron de buena salud, muchos sufrieron de soledad, otros batallaron contra la depresión, y a veces trabajaron largos años sin lograr grandes resultados. Cuando comparamos nuestra situación con la suya, nuestra perspectiva cambia.

El versículo que viene justo después de «presentad vuestros cuerpos en sacrificio vivo» es «transformaos por medio de la renovación de vuestro entendimiento»². Ese versículo da a entender que no debemos perder de vista la verdadera dimensión de los sacrificios que hacemos. Una actitud de alabanza, que sea realista y a la vez positiva, puede ayudarnos mucho. Cuando nuestra perspectiva se renueva y se ajusta a la del Señor, se produce una auténtica transformación en nosotros.

De modo que cuando te venga la tentación de pensar que la tienes muy difícil, examina desde ese nuevo punto de vista los sacrificios que te toca hacer. No podrás evitar verlos de forma más positiva.

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

La ansiedad, las enfermedades, el sufrimiento, el peligro [...] podrán de vez en cuando entorpecer nuestra marcha, desanimarnos y hacernos vacilar. Pero solo por breves momentos. Esas cosas no son comparables en nada con la gloria que más adelante ha de ser revelada en nosotros y para nosotros³.

David Livingstone
(1813–1873)

1. Romanos 12:1

2. Romanos 12:2

3. Romanos 8:18

El efecto benéfico de la alabanza

HE OÍDO DECIR QUE ALGO QUE AYUDA MUCHO CUANDO UNO SE ENCUENTRA EN UNA SITUACIÓN DIFÍCIL ES PENSAR POSITIVAMENTE. PERO A VECES NO SE ME OCURRE NADA QUE SE PUEDA VER CON OPTIMISMO. ¿QUÉ PUEDO HACER PARA PONERME EN VENA POSITIVA CUANDO TODO ME ESTÁ SALIENDO MAL?

Cuando tengas el corazón cargado de preocupaciones, temores, tristeza y dolor, en vez de pensar tanto en tus dificultades, piensa en Jesús y Su amor. Haz memoria de las cosas buenas con que has sido favorecido. Si no se te ocurre nada que sea motivo de alegría, al menos ten en cuenta todas las contrariedades que podrías estar padeciendo y que, sin embargo, no te han sobrevenido porque Dios te ha guardado de ellas.

Mira el lado radiante de la vida. Piensa en lo bueno. Agradécele a Dios todo lo que ha hecho. Ahuyenta los nubarrones con la luz de las Escrituras, la oración, la alabanza y las canciones. Haz todo lo que esté a tu alcance por llenarte la cabeza de pensamientos positivos.

Si meditas sobre la bondad del Señor y centras tu atención en ella, el Diablo —con todas sus dudas, mentiras y temores— queda desplazado hacia la periferia. No se puede ser optimista y pesimista al mismo tiempo. Llena tus pensamientos de la luz de la alabanza a Dios, y se disiparán las tinieblas.

ASÍ ES LA VIDA

Bonita Hele

Oración de gratitud

Gracias, Jesús, por la vida y todas sus complejidades. Cuando algo sale mal, solemos decir: «¡Así es la vida!» Sin embargo, la vida tiene muchas facetas más aparte de las pequeñeces que no salen como hubiéramos deseado.

¿Cómo es la vida?

Es despertarme cada mañana pudiendo ver y oír.

Es conversar con un niño y descubrir cómo se ve el mundo a través de sus ojos inocentes.

Es hacer una pausa en medio de una ajetreada jornada para observar a un pájaro levantar vuelo o a una mariposa revolotear entre las flores.

Es charlar con un viejo amigo y recordar lo mucho que significa para mí esa amistad con él.

Es escuchar unas palabras de aliento inesperadas.

Es sostener en brazos a un recién nacido y verlo sonreír por primera vez.

Es pasear por el campo, disfrutar del paisaje, prestar atención a los diferentes sonidos y respirar el aire fresco.

Es acostarme a dormir por la noche y agradecerle a Dios todo lo bueno que me sucedió ese día.

BONITA HELE ES INTEGRANTE DE LA FAMILIA INTERNACIONAL EN LA INDIA. ■

las nubes no apagan el sol

VICTORIA OLIVETTA

DESDE QUE TENGO USO DE RAZÓN NO ME GUSTAN LOS DÍAS NUBLADOS, Y MENOS EN INVIERNO. SE ME HACEN ETERNOS Y DEPRIMENTES, Y ME ENFRÍAN EL CUERPO Y EL ALMA.

De todos modos, son parte de la vida. Así que me puse como meta aprender a disfrutarlos. En los últimos años han llegado a gustarme más. ¿Cuál es el secreto? En realidad tengo varios.

A veces aprovecho esos días para preparar un pastel, unas galletas o alguna otra delicia para acompañar el café. Toda la casa huele a café y a lo que se está horneando. Eso crea un ambiente cálido y agradable.

También he aprendido que puedo dar una nota de alegría con lo que me pongo, por ejemplo con un suéter de un color vivo o algunos abalorios.

Más que nada, he aprendido a dar gracias a Dios por esos días. Siguen sin entusiasmarme, pero gozo de buena salud, vivo en una casa sin goteras, duermo en una cama cómoda, no me falta comida, y tengo a alguien con quien compartir las bendiciones que Dios me da.

Hace poco salí en un día nublado. Aunque el cielo estaba encapotado, no me imaginé que fuera a llover; por eso no llevé paraguas. Sin embargo, a media mañana me sorprendió un aguacero estando a 25 cuadras de mi casa. Al llegar, me pareció que tenía más agua en la ropa y en el pelo de la que quedaba en las nubes. Tras una ducha caliente y un rico almuerzo, quedé como nueva. Me sentí en la gloria.

Mientras soportaba la lluvia, oré por las víctimas de catástrofes. No de catástrofes como quemar la comida, o teñirse el pelo y no quedar satisfecha con el color. Hablo de auténticas catástrofes, como quedarse sin casa a causa de un terremoto y no tener agua corriente, ropa seca, ni comida caliente.

Cuando te deprima el mal tiempo u otra circunstancia, ora por alguien que esté en peor situación que tú. Eso te ayudará a ver las cosas más objetivamente, y le hace bien al alma. Tiene en ella el mismo efecto revitalizante que una ducha caliente después que te pilló un aguacero, o el olor de pastel casero en un día gris. No debemos olvidar que tenemos un Dios poderoso, que lo ve y lo sabe todo, que nos ama y nunca nos someterá a ninguna prueba que no podamos superar con Su ayuda¹. Eso es tan reconfortante como el aroma de café recién hecho.

Aun cuando el cielo esté de color plomizo, por encima de las nubes sigue brillando el sol. Eso es innegable. Puede que las nubes nos impidan verlo, pero sigue ahí, tan redondo y radiante como cualquier otro día. Cuando la oscuridad nos envuelve, el sol del amor de Dios sigue emitiendo sus rayos, hasta disipar las nubes y llenar de calor nuestra alma.

VICTORIA OLIVETTA ES MISIONERA DE LA FAMILIA INTERNACIONAL EN ARGENTINA. ■

1. 1 Corintios 10:13

«¡Esto es bueno!»

CUENTO FOLCLÓRICO AFRICANO

ÉRASE UNA VEZ UN REY QUE TENÍA UN BUEN AMIGO CON QUIEN SE HABÍA CRIADO, EL CUAL SOLÍA BUSCAR EL LADO FAVORABLE DE TODAS LAS SITUACIONES. SIEMPRE SEÑALABA: «¡ESTO ES BUENO!»

Un día el rey salió de caza y le encomendó a su amigo la tarea de cargar las armas e ir pasándoselas. Se presume que en determinado momento el amigo tuvo un descuido, ya que una de las armas falló y al dispararse le cercenó el pulgar al rey.

—¡Esto es bueno! —comentó el amigo como de costumbre.

—¡No, esto no es bueno! —replicó el rey.

Y ordenó que se lo llevaran preso.

Cerca de un año después, el rey salió de caza y se internó en una zona de mucho riesgo. Lo capturaron unos caníbales y lo llevaron a su aldea. Le ataron las manos, lo amarraron a una estaca clavada en el suelo y colocaron una pila de leña a sus pies. A punto estaban de prenderle fuego cuando se percataron de que le faltaba un pulgar. Existía en aquella tribu de caníbales una superstición que les prohibía comerse a un prisionero que tuviera trunco algún miembro de su cuerpo. Así que lo desataron y lo liberaron.

En el camino de regreso el rey recordó el incidente que le había hecho perder el pulgar y se arrepintió de cómo había tratado a su amigo. Fue derecho a la cárcel y lo soltó.

—Tenías razón —le dijo el rey—. Fue bueno que perdiera el pulgar.

Acto seguido le contó lo cercano a morir que había estado.

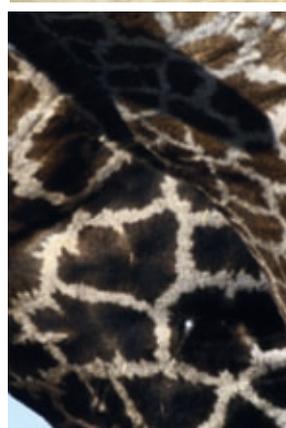
—Siento mucho haberte tenido en la cárcel tanto tiempo —añadió—.

Estuvo muy mal de mi parte.

—¡No! —repuso su amigo—. ¡Esto es bueno!

—¿Cómo que esto es bueno? ¿Cómo podría ser bueno que haya tenido encarcelado a mi amigo un año entero?

—De no haber estado en la cárcel —replicó el amigo—, habría estado contigo. ■





vivir para alabar

Entrevista con
Merlin Carothers

JULIA KELLY

EN SU LARGA TRAYECTORIA —TIENE 85 AÑOS—, MERLIN CAROTHERS HA TENIDO TANTO TÍTULOS HONROSOS COMO DESHONROSOS: DESERTOR, CONTRABANDISTA, PERITO EN DEMOLICIONES, GUARDAESPALDAS PRESIDENCIAL, INSTRUCTOR DE PARACAIDISMO, PASTOR METODISTA, CAPELLÁN CASTRENSE, PILOTO CIVIL. SIRVIÓ EN EL EJÉRCITO DE LOS EE.UU. EN EUROPA, COREA, VIETNAM Y LA REPÚBLICA DOMINICANA.

Ha saltado 90 veces en paracaídas. A pesar de este impresionante currículum, afirma que descubrir la eficacia de la oración combinada con la alabanza fue una de las experiencias más emocionantes de su vida. Ha escrito más de una docena de libros en los que describe cientos de sanaciones físicas y mentales, casos de relaciones deterioradas que se arreglaron y otras situaciones *imposibles* que dieron lugar a milagros, todo ello gracias al poder divino liberado por medio de la alabanza a Dios.

Me reuní con Merlin en su oficina de San Diego, California, para que me contara sus experiencias.

Julia Kelly: *Después de conocer a Jesús, ¿cómo descubrió lo que, a su entender, Él quería que usted hiciera en la vida?*

Merlin Carothers: En el momento en que abracé el cristianismo supe que mi llamamiento era difundir la Palabra, dar a conocer el poder y el amor de Dios. No tenía la menor idea de cómo, ni dónde, ni cuándo hacerlo, pero sabía que ese era mi cometido.

¿Recuerda alguna ocasión en que la alabanza no parecía dar resultado, y sin embargo Dios lo sorprendió?

Junto con Mary —mi señora— estuve a cargo de una iglesia en California durante cuatro años.

Luego las circunstancias nos obligaron a partir. Me costó aceptarlo. ¿Por qué nos había llevado el Señor a trabajar allí para después quitarnoslo? ¿Cómo podía ser esa la voluntad de Dios? Al cabo de dos semanas me llamó un hombre que dirigía un canal de televisión en Los Ángeles. Dijo que quería producir unos programas sobre la alabanza y que los haría gratuitamente. Después de grabar 10 programas quiso hacer más, hasta que finalmente filmamos 200. Yo nunca hubiera tenido los medios para producirlos por mi cuenta. Dios tomó una situación que parecía ser un revés para obrar otra de Sus maravillas.

1. Romanos 8:28;
Deuteronomio 31:8;
Efesios 3:20

¿Su relación con el Señor ha cambiado sustancialmente a medida que se ha hecho mayor?
He llegado a entender cada vez más la gracia de Dios. Naturalmente, siempre tuve la convicción de que Dios nos perdona; pero no lograba comprender cómo era posible que el amor que nos tiene no mermara cuando lo defraudamos. Si una mujer hiere a su marido, puede que este le diga sinceramente que la perdona. Así y todo, lo que ella hizo siempre estará en su memoria, y probablemente él abrigará la duda de que ella podría volverlo a hacer. Dios no es así. Cuando perdona, olvida.

¿Cuánto tiempo tardó en aprender a aplicar los principios de la alabanza?

Aprender a alabar toma toda una vida. Yo llevo tantos años haciéndolo que se ha vuelto un poco más automático, pero al principio no me resultó fácil: era un concepto totalmente desconocido para mí. Había estudiado la Biblia a lo largo de mi vida cristiana; no obstante, me llevó tiempo entender por qué Dios siempre estaba repitiendo: «Confía en que Yo procuro tu bien. No lo dudes nunca, ni tengas miedo, y Yo haré mucho más de lo que podrías pedir o esperar»¹. Y así ha sido.

¿A qué se ha dedicado desde que se jubiló?

Ya no ejerzo como pastor, pero estoy convencido de que debo seguir trabajando para el Señor hasta el día que muera. Eso hizo John Wesley (1703-1791), de quien soy un gran admirador; tenía 88 años cuando murió. Se levantaba a las 4 de la mañana a orar. Luego se montaba en su caballo y salía a predicar. Yo más que nada escribo. El Señor me habla sobre determinados temas. Me dice: «Esto preocupa a muchas personas. Escribe algo al respecto». Algunos de mis escritos son extremadamente sencillos y, sin embargo, esos son los que más conmueven a la gente. Mary dice que no dejaré de escribir ni cuando vaya camino de la morgue.

¿Qué consejo daría a quienes afrontan penurias, por ejemplo a los que han perdido su empleo y temen por su futuro?

Es muy difícil saber qué decir a los que pasan apuros económicos. Nunca les digo que den gracias al Señor por sus dificultades. Eso desanima a cualquiera. Lo que les recomiendo es que primero oren para que Dios cuide de ellos. Luego procuro ayudarlos a tener fe en que lo hará. ■

Algunas personas me han preguntado si este principio de la alabanza no es más que otra forma de referirse a la técnica de pensar positivamente. Nada que ver. Alabar a Dios en cualquier circunstancia no significa cegarse a las dificultades. Cuando alabamos a Dios no le expresamos nuestra gratitud a pesar de encontrarnos en una situación adversa, sino precisamente por el hecho de estar en esa situación. No nos proponemos evadir nuestros dilemas. Más bien podría decirse que Jesús nos está indicando la forma de superarlos. *Merlin Carothers, «De la prisión a la alabanza»*



El proceso de paz

¿Cómo puedes hallar paz interior y salir del abatimiento? Es sencillo. Tengo poder para neutralizar los pensamientos negativos que te deprimen. Ese poder se libera por medio de la oración y la alabanza. Cuando dejas a Mi cuidado lo que te inquieta y me alabas por resolverlo, en lugar de pensar en tus problemas fijas tu atención en Mi poder para solucionarlos. Eso te sosiega. Es un proceso que consta de tres fases:

Primeramente, encomiéndame todas las preocupaciones, conflictos, dudas y temores que tengas.

En segundo lugar, dame las gracias por hacerme cargo de ellos, aun antes de ver respondidas tus oraciones.

Por último, deja que los sentimientos negativos se disipen. Mi paz llenará entonces todo tu ser.

¿Cómo haces para empezar a alabar, sobre todo cuando no te nace hacerlo? Concéntrate en Mí, en Mi poder y en Mi bondad. Probablemente te demandará algo de esfuerzo, pues tienes el corazón apesadumbrado; pero una vez que empieces, Yo te impulsaré hacia adelante. Te llenaré de paz y serenidad. Además tus alabanzas crearán un campo de fuerzas que te guardará de caer en el pesimismo. Puedo darte las fuerzas que necesitas para empezar a alabarme. Clama a Mí en oración, y te responderé. ¡Te lo prometo!

