

# el argentino

de Adrogué

Revista de la Iglesia Cristo para Todos

Julio 2013 / Distribución Gratuita

Podés  
VIVIR  
en PAZ



Jesús

[www.masjesus.com.ar](http://www.masjesus.com.ar)

Paz **con Dios**

PÁG. 8

El **Despreocupado**

PÁG. 10

¿Con qué está Ud. **preocupado?**

PÁG. 14



[www.cristoparatodos.org](http://www.cristoparatodos.org)

MULTIMEDIA  
MATERIALES EXCLUSIVOS  
DEVOCIONALES  
CULTOS EN VIVO

# + Jesús

escribe **Pr Bernardo Affranchino**

Hace algunos sábados estaba terminando un encuentro con un grupo de pastores de toda la zona sur y al salir al estacionamiento de la oficina, se acercó una mujer. Vamos a llamarla Ana. El nombre es ficticio, la historia es real. Mil veces real en los veinte años que llevo como ministro.

Yo estaba agotado, había dormido poco la noche anterior y la reunión me había dejado más cansado aún de lo que venía. Iba para casa a encontrarme con una siesta reparadora.

Ana había esperado casi cuarenta y cinco minutos, para conversar con alguien y de premio estaba recibiendo una versión poco inspiradora de un pastor que soñaba con quedarse dormido en algún sillón de su living. Estaba tan necesitada de hablar que estuvo dispuesta a hacerlo conmigo en ese estado.

Mientras me hablaba, recordé al instante una carta del escritor Mark Twain, la cual busqué y pude incluir en ésta revista.

La historia que Ana me contaba, ya la conocía. Me la contaron otras caras. La escuché de otras bocas.

Se esforzó toda la vida, dio lo mejor. Se sobrepuso a temas de su infancia. Estudió y se recibió. Obtuvo un buen trabajo. Allí conoció un buen hombre y se casó con él. Tuvo hijos que "le salieron bien" según sus palabras. Se desarrolló profesionalmente hasta donde no había imaginado y su posición económica se volvió muy sólida. Los hijos son grandes y están encaminados. Incluso algunos domingos va a la iglesia. Hizo una pausa y preguntó:

- ¿Es todo? Preguntó.

- ¿Esto es todo lo que hay?

Es curioso, porque mientras escribo estas líneas, pienso que algunos logros de Ana, son materias pendientes para mí propia vida. Sin embargo lo que yo sí tengo es paz.

Comenzamos a hablar de eso.

Hablamos del asunto de correr y correr toda la vida y no sentirnos plenos adentro, aunque estemos rodeados de cosas buenas por fuera.

Espero que no me malinterpreten los lectores. Obtener logros como los de Ana, es fantástico, de hecho creo que si lo escribe sin

decir como se siente, le cuelgan enseguida el cartel de "exitosa mujer de negocios, que logró congeniar su vocación con la vida familiar" y sin dudas que lo hizo. Igual no le alcanzaba.

- Cubrí todos los ítems, incluso Dios. Dijo como rindiendo un examen que nadie le tomaba

Pero no era verdad.

Mientras la escuchaba, me acordé de una historia de un joven en los evangelios, que había hecho todo bien, excepto atender su propio corazón. Logros externos traerán satisfacción, pero no llenarán mi vida por completo.

Incluso experiencias tan maravillosas como ser padres, son incompletas si no atiendo el estado de mi corazón. Feliz de a ratos, no alcanza. Pleno es mejor.

Hay necesidades físicas. Hay necesidades del alma. Hay necesidades espirituales.

Le faltaba algo adentro a Ana. Algo en el corazón. Jesús.

Más de Jesús en mi corazón, me lleva a una expresión plena de la vida.

Cuando nos abrimos a una relación (no a una religión) personal y sincera con Jesús y le damos espacio en nuestra vida, el estado de plenitud real se vuelve alcanzable.

Existe la necesidad espiritual en nuestra vida y ese espacio, esa especie de vacío interno que sentimos, pide ser llenado. No con cosas emocionales o materiales, las cuales pueden ser buenas pero incompletas, sino con elementos del espíritu. Dios es espíritu.

Si no atendemos nuestra necesidad espiritual, nuestra búsqueda de sentido y propósito, correremos durante toda la vida, buscando algo que calme esa necesidad. Encontraremos cosas, logros e incluso personas, funcionales y útiles al momento, pero no llenarán el vacío. No pueden. Solo Jesús puede. Necesito Más Jesús.



## + Jesús

Terminamos ese mediodía hablando con Ana, de eso; de darle un lugar a Jesús.

Le expliqué que si no lo hacía comenzaría a demandarle a los demás que llenen ese lugar y no podrían. Nadie puede. Solo Jesús.

El vacío a veces es falta de paz, pero se puede vivir en paz. Más Jesús.

Otras veces es falta de alegría, pero se puede ser feliz. Más Jesús.

Si me siento oprimido. Más Jesús.

Si el miedo se vuelve pánico. Más Jesús.

Terminamos haciendo una oración juntos, de parados en el estacionamiento y se fue.

Al día siguiente estaba en la reunión, no la invité pero me dijo que buscaba Más Jesús.

Tenía otra cara. Me parece que lo encontró. Me dio permiso de contarlo.

Esa oración en el estacionamiento, fue un momento espiritual. Sentimos que Dios estaba allí. Ana se fue renovada, comenzando un nuevo camino.

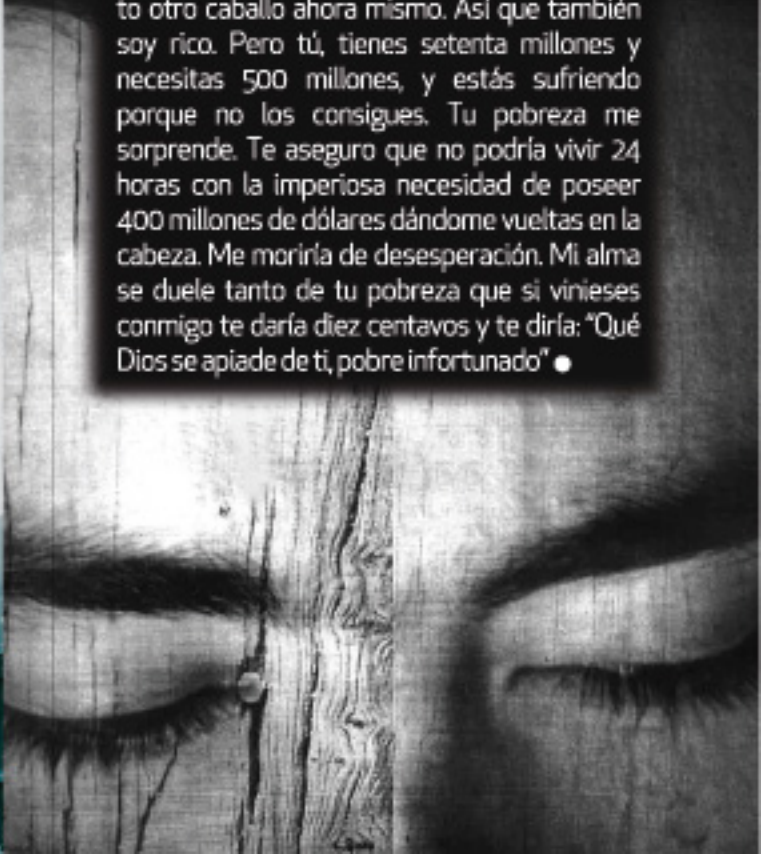
Yo nunca dormí la siesta, ya no me hacía falta ●

# ¡Pobre Vanderbilt!

*Mark Twain, el escritor norteamericano que nos dio Tom Sawyer y Huckleberry Finn, escribió una vez una carta abierta al Comodoro Vanderbilt:*

¡Pobre Vanderbilt! ¡Qué lástima me das! Y lo digo honestamente. Eres un hombre viejo y deberías descansar, pero sigues luchando y negándote a ti mismo, robándote del sueño reparador y de la paz mental, porque necesitas dinero desesperadamente. Siempre me da pena ver a un hombre tan pobre como tú. No me malinterpretes, Vanderbilt. Yo sé que tienes 70 millones de dólares; pero tú y yo sabemos que no es lo que un hombre tiene lo que lo hace rico.

No. Es el estar satisfecho con lo que uno tiene, eso es ser rico. Mientras uno necesite desesperadamente una cantidad adicional, ese hombre no es rico. Setenta veces setenta millones de dólares no lo pueden hacer rico, mientras su pobre corazón desee más. Soy lo suficientemente rico como para comprar el más barato de los caballos de tus establos, quizás, pero no puedo sincera y honestamente jurar que necesito otro caballo ahora mismo. Así que también soy rico. Pero tú, tienes setenta millones y necesitas 500 millones, y estás sufriendo porque no los consigues. Tu pobreza me sorprende. Te aseguro que no podría vivir 24 horas con la imperiosa necesidad de poseer 400 millones de dólares dándome vueltas en la cabeza. Me moriría de desesperación. Mi alma se duele tanto de tu pobreza que si vinieses conmigo te daría diez centavos y te diría: "Qué Dios se apiade de ti, pobre infortunado" ●





# En busca del fortalecimiento familiar

Ante la necesidad que hay de fomentar los valores familiares, crear espacios de intercambio, de oración, de escucha y comprensión, y de fortalecer los vínculos parentales, se formó en la iglesia Cristo Para Todos, el grupo Constructor de Hogares.

Este grupo, integrado por varios matrimonios, se enfoca simultáneamente en cinco frentes, proponiendo diversas dinámicas en las que se abordan temáticas relacionadas con diversas situaciones y problemáticas familiares.

## BASES para la edificación familiar

charlas para matrimonios, en las que se tocan cuatro aristas fundamentales: el amor como base de la relación, la comunicación en la pareja, las crisis y resoluciones de conflictos y las etapas del matrimonio.

Con un esquema de charlas similares se desarrolla también la

### ESCUELA DE Novios

donde se trabaja en un formato de grupos pequeños sobre los mismos temas pero con un perfil de carácter preventivo, donde se busca transmitir experiencias y testimonios, los "prueba y error" de quienes ya recorrieron el camino.

Otra área es la "Escuela para padres", en la que la relación y los conflictos entre padres e hijos es el eje de cada encuentro.



Sumado a "En la brecha", donde los matrimonios se enfocan en tener un momento exclusivo de oración por sus hijos y donde se enfocan en dejar un legado para los que vienen detrás.



Por último, "Punto de partida", apuntado a parejas con poco tiempo de casados, en el que se tratan temas que tienen que ver con los primeros años de convivencia matrimonial.

### Otros espacios de encuentro:

- Cine para reflexionar
- Retiro de matrimonios
- Picnic familiar
- Consejería familiar y matrimonial.



### CONSTRUCTOR DE HOGARES

Creemos que los matrimonios no quieren disolverse, solo quieren ser felices o, al menos, dejar de dañarse. El problema, muchas veces, es que no saben cómo hacerlo.

Dios nos dio una carga fuerte por el fortalecimiento familiar en todas sus formas, en las relaciones intergeneracionales que se dan en el seno de la misma. Por eso, nuestro tiempo, dones, y mejor esfuerzo, están puestos en esto, ya que consideramos que no hay nada más importante en la vida de las personas que la familia, y, al hablar de la misma, estamos hablando de algo que nos trasciende.

# Nicodemo vino a Jesús de noche

escribe **Billy Graham**

Un hombre llamado Nicodemo vino a Jesús de noche. Tal vez le temía a la crítica o tenía el deseo de entablar una conversación en privado, o quizá quería saber más antes de comprometerse con Jesucristo. En cualquier caso, vino y le hizo algunas preguntas a Jesús.

Jesús lo miró y dijo, "Nicodemo, tienes que nacer de nuevo" (Juan 3:5). De hecho Él dijo: "De cierto, de cierto te digo" y cada vez que Jesús utilizaba esa expresión lo hacía para enfatizar que lo que venía era muy importante. Dijo: "De cierto, de cierto te digo que el que no naciere de agua y del Espíritu, no puede entrar en el reino de Dios" (Juan 3:5,7 RV).

**¿Has nacido de nuevo?** Llámalo conversión, compromiso, arrepentimiento, ser salvo, pero ¿te ha pasado? ¿Cristo vive en tu corazón? ¿Lo sabes? Mucha gente ha meditado largo tiempo sobre la religión y la cristiandad y aún así jamás ha hecho un compromiso; ¿estás comprometido con Jesucristo?

Nicodemo debió quedar pasmado cuando Jesús le dijo "tienes que nacer de nuevo". No hubiera sido abrumador si Cristo hubiese dicho lo mismo a Zaqueo, el recolector de impuestos; al ladrón en la cruz o a la mujer sorprendida en adulterio. Pero Nicodemo era uno de los grandes líderes religiosos de su tiempo, y sin embargo, seguía buscando la verdad.

Tú puedes asistir a la iglesia, pero quizás sigas buscando. Hay un vacío en tu corazón, y algo dentro de ti te dice que no estás realmente bien con Dios. Nicodemo ayunaba dos días a la semana. Oraba dos horas diarias. Diezmaba. ¿Por qué Jesús dijo que Nicodemo debía nacer de nuevo? Porque podía leer el corazón de Nicodemo. Jesús vio que Nicodemo se había cubierto de religión pero que aún no había encontrado comunión con Dios.

¿Cuál es la causa de todos nuestros problemas? (mentira, engaño, odio, prejuicio, inequidad social y guerra, llenan hojas de los diarios) Jesús dijo: "Pero lo que sale de la boca, del corazón sale; y esto contamina al hombre" (Mateo 15:18). Él dijo que el problema está en nuestros corazones; nuestros corazones necesitan ser cambiados.

Psicólogos, sociólogos y psiquiatras, todos reconocen que algo está mal con la humanidad. Muchas palabras en la Biblia lo describen; entre ellas está: transgresión, "el pecado es la transgresión de la ley" (1 Juan 3:4). ¿Cuál ley? La ley de Moisés, los Diez Mandamientos. ¿Alguna vez has quebrantado alguno de esos mandamientos?

La palabra pecado conlleva la idea de errar el blanco, quedar cortos para con nuestro deber, fracasar en hacer lo que debemos. La Biblia dice "Toda injusticia es pecado" (1 Juan 5:17) y sin embargo, antes de poder llegar al cielo debemos ser justos. Dios dice: "Sean perfectos como Yo soy perfecto, santos como Yo soy santo" (Mateo 5:48, 1 Pedro 1:16).

¿De dónde vamos a obtener tal perfección? No la tenemos ahora, y no podemos llegar al cielo sin tenerla. Ésa es la razón por la que Cristo murió en la cruz; Él derramó Su sangre y se levantó de los muertos para hacernos justos.

Una tercera palabra es iniquidad, que significa dejar a un lado el camino correcto. Isaías dijo: "Todos andábamos perdidos, como ovejas; cada uno seguía su propio camino, pero el Señor hizo recaer sobre él la iniquidad de todos nosotros." (Isaías 53:6 NVI).

La Biblia dice: "Por medio de un solo hombre el pecado entró en el mundo, y por medio del pecado entró la muerte; fue así como la muerte pasó a toda la humanidad, porque todos pecaron" (Romanos 5:12 NVI). Toda persona necesita un cambio radical. Necesitamos que nuestros pecados sean perdonados; necesitamos ser revestidos de la justicia de Dios. Para encontrar propósito en esta vida necesitamos encontrar algo con lo que podamos comprometernos. ¿Estás comprometido con una persona? ¿Con qué estás comprometido? ¿Por qué no haces de Cristo tu causa y lo sigues? Él jamás te dejará.

Algunos hacen la pregunta: "¿Qué es nacer de nuevo?" Nicodemo también la hizo: "¿Cómo puede uno nacer de nuevo siendo ya viejo? Él quería entenderlo.

Yo nací y fue criado en una granja lechera. Y me preguntaba, ¿cómo un vaca negra come pasto

verde y produce leche blanca y mantequilla amarilla? No lo entendía. Pude haber dicho, "Como no lo entiendo, jamás volveré a tomar leche." Y tú me dirías, "estás loco".

No lo entiendo, pero lo acepto por fe. Nicodemo sólo podía ver lo físico y lo material, pero Jesús estaba hablando de lo espiritual.

¿Cómo se alcanza un nuevo nacimiento? No podemos heredarlo, la Biblia dice que aquéllos que son nacidos de nuevo, "no nacen de la sangre, ni por deseos naturales, ni por voluntad humana, sino que nacen de Dios" (Juan 1:13 NVI). Nuestros padres pueden ser los mejores cristianos nacidos de nuevo en todo el mundo, pero eso no nos hace a nosotros cristianos nacidos de nuevo. Mucha gente tiene la idea de que como nació en un hogar cristiano, automáticamente es cristiano, y no lo es.

Tampoco podemos abrirnos camino a Dios. La Biblia dice que la salvación viene "no por nuestras propias obras de justicia sino por su misericordia. Nos salvó mediante el lavamiento de la regeneración y de la renovación por el Espíritu Santo" (Tito 3:5 NVI)

Reformarse no es suficiente. Podemos decir, "voy a cambiar la hoja, o voy a hacer nuevos propósitos para este año." Pero Isaías dice que a la vista de Dios "todos nuestros actos de justicia son como trapos de inmundicia" (Isaías 64:6)

Algunos de nosotros hemos cambiado el exterior para conformarlo a ciertos estándares o comportamientos esperados en nuestras iglesias, pero muy adentro, no hemos sido cambiados. Eso era lo que Jesús le estaba diciendo a Nicodemo. Él dijo, "Nicodemo necesitas un cambio en el fondo," y sólo el Espíritu Santo puede hacerlo. Ser nacido de arriba es un acto sobrenatural de parte de Dios. El Espíritu Santo nos convence de pecado; nos inquieta porque hemos pecado contra Dios, y luego nos regenera, ahí es cuando nacemos de nuevo. El Espíritu Santo viene a vivir a nuestros corazones para ayudarnos en nuestro diario vivir. Él nos da seguridad, gozo, produce fruto en nuestras vidas y nos enseña las Escrituras.

Algunos tratan de imitar a Cristo. Ellos piensan que todo lo que debemos hacer es tratar de seguir a Jesús y tratar de hacer las cosas que Él hizo, y que eso nos llevará directo al cielo. Pero es imposible. Podemos sabernos alabanzas de memoria, incluso podemos orar, pero si no hemos estado a los pies de la cruz no hemos nacido de nuevo; y ése es el mensaje que Jesús quiere enseñarnos.

Ser nacido de nuevo significa que "[Dios te dará]

un nuevo corazón, y [te] infundirá un espíritu nuevo" (Ezequiel 36:26). "las cosas viejas pasaron, he aquí todas son hechas nuevas." (2 Corintios 5:17). Tenemos "parte en la naturaleza divina" (2 Pedro 1:4 NVI). Hemos pasado "de muerte a vida" (Juan 5:24). El nuevo nacimiento trae un cambio radical en nuestra filosofía y en nuestra manera de vivir.

Hay un misterio en el nuevo nacimiento. Jesús dijo, "El viento sopla por donde quiere, y lo oyes silbar, aunque ignoras de dónde viene y a dónde va." (Juan 3:8 NVI). Pero puedes ver el resultado. Jesús no trataba de explicar el nuevo nacimiento a Nicodemo; nuestras mentes finitas no pueden entender lo infinito. Venimos como niños por fe y ponemos nuestra fe en Jesucristo, y cuando lo hacemos, nacemos de nuevo.

Sucede de esta manera. Primero tenemos que oír la Palabra de Dios. "Así que la fe es por el oír, y el oír, por la palabra de Dios" (Romanos 10:17). Ése es el primer paso. "Agradó a Dios salvar a los creyentes por la locura de la predicación" (1 Corintios 1:21). Suena como locura que las palabras de la Biblia tengan el poder de penetrar nuestros corazones y cambiar nuestras vidas, pero lo hacen, porque son las palabras santas de Dios.

Luego viene la obra del Espíritu Santo. El convence "Y cuando él venga, convencerá al mundo de pecado, de justicia y de juicio" (Juan 16:8). Él nos cambia. Cambia nuestra voluntad, nuestros afectos, nuestros objetivos de vida, nuestro temperamento. Nos da nuevo propósito y metas. "las cosas viejas pasaron; he aquí todas son hechas nuevas." (2 Corintios 5:17 NVI). Luego habita en nosotros: "¿Sabes que eres el templo de Dios y que el Espíritu de Dios habita dentro de ti?" ¿Vive el Espíritu Santo dentro de ti?

Jesucristo dice que debemos nacer de nuevo. ¿Cómo nacemos de nuevo? Al arrepentirnos de pecado. Eso significa que estamos deseosos de cambiar nuestra manera de vivir. Le decimos a Dios: "Soy un pecador y me arrepiento." Es sencillo. Luego por fe recibimos a Jesucristo como nuestro Señor y Salvador. Estamos deseosos de seguirlo en una vida de obediencia en la cual el Espíritu Santo nos ayude mientras leemos la Biblia, oramos, y predicamos su Palabra.

Si existe alguna duda en tu mente de si has nacido de nuevo, espero que hoy mismo la puedas aclarar porque la Biblia dice en 2 Corintios 6:2 NVI, "Este es el momento propicio de Dios; **¡hoy es el día de salvación!**" ●

# Paz con Dios

Tomado de BGEA.

## Paso 1 - **De tal manera amó Dios al mundo**

¿Me ama Dios? La respuesta está en la Biblia, la palabra de Dios:

**“Con amor eterno te he amado.”  
—Jeremías 31:3**

Dios te ama, y te ama con un amor que ni siquiera te imaginas, porque no hay ningún amor compa-

rable con el amor divino. Dios te ama. Él quiere perdonarte. Él quiere tener comunión contigo.

**“Dios es amor.” — 1 Juan 4:16**

No importa cuán lejos hayas tratado de alejarte de Dios. Él te ama. Sus ojos están sobre ti. Él te ve. Dios te ama, y la Biblia dice que Dios envió a su Hijo del cielo a esta tierra por ti. Jesucristo vino a esta tierra para cargar tus pecados sobre una cruz. Dios tiene un plan para tu vida.

**“Porque yo sé muy bien los planes que tengo para ustedes —afirma el Señor—, planes de bienestar y no de calamidad, a fin de darles un futuro y una esperanza.” — Jeremías 29:11**

Dios nos creó en su imagen, y tu eres importante para Dios.

**“Aun los cabellos de su cabeza están contados.” — Lucas 12:7**

## Paso 2 - **Que ha dado a Su Hijo Unigénito**

¿Quién es Jesús, y qué significa para mí su vida, su muerte y su resurrección?

**“Yo soy el camino, la verdad y la vida,” le contestó Jesús. “Nadie llega al Padre sino por mí.” — Juan 14:6**

Muchos pasan por la vida insatisfechos, sin sentido, buscando, como un lienzo en blanco que espera que se pinte sobre él un cuadro de propósito. ¿Qué significa todo?





## **Paso 3-Para que todo aquel que en Él cree**

¿Puede Dios cambiar realmente mi vida? No importa quién eres o cómo has vivido tu vida hasta ahora, Dios te recibirá en su familia. Él te cambiará y te hará una persona completa. Confía en Él, como millones de personas lo han hecho, y experimenta su gracia personalmente.

**“Yo soy el Señor, Dios de toda la humanidad. ¿Hay algo imposible para mí?” — Jeremías 32:27**

**“Mira que estoy a la puerta y llamo. Si alguno oye mi voz y abre la puerta, entraré, y cenaré con él, y él conmigo.” — Apocalipsis 3:20**

**“Entonces el Espíritu del Señor vendrá sobre ti con poder...y serás una nueva persona.” — 1 Samuel 10:6**

## **Paso 4- No se pierda**

¿Qué debo hacer para ir al cielo? Dios no está esperando a juzgarte. Dios no está esperando a condenarte. Él está esperando a recibirte con misericordia, con amor, con abrazos abiertos y para perdonar todos tus pecados. ¿Acudirás a Él? ¿Te alejarás de tu pecado y vivirás para Él?

**“Si confiesas con tu boca que Jesús es el Señor, y crees en tu corazón que Dios lo levantó de entre los muertos, serás salvo.” — Romanos 10:9**

**“Mas a cuantos lo recibieron, a los que creen en su nombre, les dio el derecho de ser hijos de Dios.” — Juan 1:12**

Luego los sacó y les preguntó: **“Señores, ¿qué debo hacer para ser salvo?” ‘Cree en el Señor Jesús; así tú y tu familia serán salvos,’ le contestaron.” — Hechos 16:30-31**

## **Sino tenga vida eterna**

Dios sabe quién eres, te ama y quiere que lo conozcas a Él y lo ames.

¿Cómo se logra esto?

Primero, tienes que admitir que, como todos nosotros, eres un pecador. Ser pecadores significa que somos imperfectos y hacemos lo incorrecto; quedamos cortos de alcanzar su norma perfecta. También significa que estamos separados de Él y merecemos su juicio.

¡Pero Él nos ama! Dios envió a su propio Hijo, Jesucristo, para morir por nuestros pecados. Él murió por tus pecados. Fue castigado para que tu no tengas que ser castigado. No solo eso, sino que la muerte no lo derrotó a Él. Luego de tres días, Jesús resucitó de entre los muertos, ¡nuevamente vivo!

Confiar en el sacrificio de Jesús es la única forma de encontrar el perdón de Dios y de comenzar una relación con Él. Te animamos a tomar este paso de fe hoy. Para hacerlo, simplemente habla con Dios –esto se llama orar– y dile que crees en su Hijo. Sugerimos una oración como ésta:

**“Querido Señor Jesús, Querido Señor Jesús: Sé que soy un pecador.**

**Te pido perdón y me aparto de mi pecado. Creo que moriste por mis pecados y resucitaste para darme una nueva vida. Te entrego el control de mi vida. Te invito a entrar en mi corazón y en mi vida. Confío en ti como mi Señor y Salvador por el resto de mi vida.**

**En tu nombre, Amén.” ●**

# El despreocupado

Si no queremos "gastarnos" antes de tiempo, debemos vivir sin preocupaciones. Ahora bien, las dificultades de la vida nos asaltan, nos atacan desde el exterior, nos hacen vacilar; penetran en nosotros, y hostigan nuestro espíritu y nuestro corazón. No podremos resistir por mucho tiempo y salvar los obstáculos, si no sabemos ofrecer en forma inmediata y sincera todas nuestras dificultades a Dios. En cada etapa de nuestra vida, debemos realizar un largo aprendizaje de renunciamentos para cambiar nuestra impotencia humana por la omnipotencia divina.

Al final de estos renunciamentos, de manera infalible, florecen la paz y el triunfo de Cristo.

## **No se coloca la ropa sucia en la pila de la ropa limpia.**

No ponemos una fruta podrida en el cesto de las frutas frescas.

Si quieres vivir en paz, siempre puro y fuerte, no

guardes en ti ninguna preocupación (pasada, presente o futura), pues lo que está encerrado fermenta.

No se trata de hacer lo imposible para olvidar, pisotear y negar tu preocupación. Si la aplastas, quizá no se mueva por un rato, pero un día resucitará, pues no está muerta. Por el contrario, mírala de frente, desmenúzala; examina su origen, sus razones para subsistir; pero no permanezcas a solas con ella y, más aún, no luches contra ella. Tómala y ofrécela al Señor.

No te liberarás de la noche a la mañana. Tendrás que examinar fielmente la verdad de tu renunciamento y renovar tu entrega hasta que sea perfecta. Pero si decides no guardar, ni por un instante, una sola preocupación dentro de ti y "vaciar inmediatamente tu corazón" en Dios, serás libre y fuerte con la fuerza infinita del Señor.



**¿Te atormenta el pasado?** Tal o cual falta... ¿Por qué? Ya no están en tus manos. El remordimiento es malo, oculta despecho, vanidad herida, orgullo. Sólo es lícito el arrepentimiento cuando es fruto del amor; y el amor, cuando se ha nutrido de perdón, mira hacia adelante. Has entregado la falta; entrega también el remordimiento y hasta el arrepentimiento... Te paralizan.

**¿Te preocupa el futuro?** Temes el día de mañana, tal entrevista, tal trabajo, tal tentación... ¿Por qué? El futuro aún no está en tus manos, no te dejes agobiar de antemano por él. Entrega el futuro a Dios, al por mayor y al por menor, y vive el momento presente.

**¿Te inquieta el presente?** Los obstáculos te aterran. ¿Por qué? Nada son en sí, lo que importa es la manera de abordarlos. Te encuentras frente a una pared, ¿por qué te golpeas continuamente contra ella? Mírala con calma y mídela. Es sólida, demasiado alta e infranqueable. Acéptala. Ofrece el obstáculo a Dios, ofrécele tu decepción por no poder vencer su resistencia y... toma otro camino.

Algunos cargan demasiado el automóvil, van más despacio. Gastan antes el motor y arruinan la carrocería. ¿Y tú? Puedes soportar el peso del día, el Señor te da esa gracia; pero no puedes agregarle impunemente el peso de ayer y el de mañana. La gracia no incluye la sobrecarga...

Esta vez no queda otro camino. Debes aceptar la dificultad: se trata de una enfermedad, un defecto, una visita, un trabajo... "llegar" a fin de mes, la educación de los hijos, una acción que hay que llevar a cabo, una decisión que hay que tomar... No emprendas la lucha de inmediato, toma el obstáculo y dáselo al Señor por completo, totalmente, con la preocupación que te ocasione: ¿llegaré?, ¿cómo voy a arreglármelas?, ¿qué solución adoptar?, con tu timidez, o tu miedo, o tu cólera; con tu humillación o las reacciones de los que te rodean, lo que dicen, lo que dirán; dalo todo en forma fiel y perseverante. Luego de un instante, si hay que actuar con premura y; al final del día o de la semana, si la acción es a largo plazo, vuelve a decidir y a actuar con Dios. Te darás cuenta de que la dificultad es más simple de lo que pensabas, el obstáculo menos difícil, pues Dios es clarividente y poderoso, mucho más clarividente y poderoso que tú.

Le dices a Dios que confías en Él y te pasas el tiempo probándole lo contrario; preocupándote! Si el hombre es, a menudo, interiormente desdichado, si fracasa en la vida, es porque quiere vivir a su manera, conforme a las maneras humanas y contando con sus propias fuerzas. Cuando renuncia y deja todo en manos de Dios, Dios pone manos a la obra por él: el triunfo (no necesariamente el triunfo humano) es seguro y total. El niño que quiere cargar con demasiadas cosas se cansa, se cae y se lastima. Si acepta ser niño, el Padre le lleva la carga y hasta lo lleva en brazos.

El Señor no tomará por la fuerza el fardo de tus preocupaciones, tus instrumentos de construcción, tus armas para luchar, tu tarea pendiente. Él está allí, presente en todo momento de tu vida, pero discreto, esperando que le encomiendes tú mismo un problema, que le confíes una tarea. ¿Por qué acumular tanto trabajo para ti? ¿Por qué luchar pidiéndole que "te ayude"? ¿Por qué no dárselo TODO para que lo cargue, TODO para que lo haga, y tu corazón y tus manos para que ÉL los utilice?

Antes de dormirse en la noche de la muerte en el Calvario, Cristo dijo al Padre: "Padre, en tus manos encomiendo mi espíritu", espíritu cargado con todos los pecados, con todos los sufrimientos, con todas las "preocupaciones" del Mundo. El Padre, tres días más tarde, le dio una vida nueva, gloriosa, luminosa... ¡Pascua de Resurrección!

Acepta que tus preocupaciones, tus cuidados, mueran cada noche. Con humildad, ponlo todo en las manos del Padre para despertarte cada mañana libre de toda inquietud, nuevo, puro, frente a la vida que te espera. "En tus manos encomiendo mi espíritu; Tú me rescatas, oh Señor". "Me acuesto en paz y enseguida me duermo, pues Tú sólo, Señor, me das seguridad"

Como dice el Salmo 4 en el versículo 8 "En paz me acuesto y me duermo, porque sólo tú, Señor, me haces vivir confiado"

Si quieres vivir libre, joven, alegre, en paz, fuerte y triunfante,  
Todos los días, en todo momento: "Descarga en el Señor tu peso, y Él te sustentará" •

*Tomado del libro "El Triunfo" Michael Quoist, Editorial LUMEN*

¿Cuántas veces nos hemos sentido solos o nos hemos visto solos? Seguramente hemos pasado por pruebas en la vida donde necesitábamos de otros y al mirar alrededor no teníamos a nadie cerca, o hemos tenido logros que no pudieron ser festejados por no tener con quien. Hemos pasado años con el sentimiento de sentimos solos, muchos se acostumbraron a la soledad, y aprendieron a vivir con ella.

La soledad se nos hace presente a casi todos en algún momento de nuestra vida, básicamente tiene que ver con no tener una red de relaciones sociales de la que se sienta parte, esta red puede ser familiar, amigos, compañeros de estudios, compañeros de trabajo, compañeros de vida, etc.

Estamos dentro de un proceso social y cultural, las pautas están dadas por diferentes factores, donde la posesión de objetos es sinónimo de bienestar, lo material prima por sobre lo humano. Las calles están colmadas de gente que camina con auriculares, viajamos en auto escuchando música sin saber que pasa alrededor, o en tren sin siquiera mirar a quien tenemos al lado, nuestra compañía es virtual y buscamos ejemplos de vida en la tele que no hacen más que mostrar noticias que confunden. Nos olvidamos de ser nosotros mismos, de compartir tiempo con nuestros seres queridos, nos olvidamos de buscar ayuda o compañía real a tiempo, haciendo que nuestro malestar se haga crónico.

Cada uno de nosotros tenemos un concepto de soledad, que varía en función de las características de nuestra personalidad. Ser solitario, introvertido, tímido no quiere decir que esa persona prefiere la soledad, sino que elige vivir su vida de esa manera, se siente cómodo con gente que lo hace sentir cómodo, encuentra satisfacción con la idea de encontrarse consigo mismo, sin traer tristeza, ni malestar. Hasta la persona más solitaria, nunca se queda totalmente sola por elección, se necesita de otro, para poder ser en el mundo.

**La soledad tiene dos dimensiones:** una dimensión objetiva, física o real, que nos habla de la certeza de la soledad de una persona, de la ausencia de relaciones, del aislamiento, de estar solo o sola. La otra dimensión es de carácter subjetivo, psicológica o percibida, y tiene en cuenta la vivencia que tienen las personas de sus relaciones y su situación social, es la que nos habla de sentirse solo o sola. Estas

dimensiones pueden relacionarse, estar sola y sentirse sola, estar acompañada y sentirse sola, estar sola y no traer angustia.

Somos seres sociales, dependemos de otras personas para vivir, en la compleja trama de relaciones nos encontramos con vínculos que fueron elegidos y otros que no los fueron. En nuestros vínculos hemos depositado nuestra vida en vez de compartirla, pusimos todas nuestras expectativas en ese lugar, pero somos seres humanos, no somos perfectos, fallamos. Cuando ese vínculo se rompe, aparece el dolor, la decepción, la frustración, la tristeza y la culpa.

Estos sentimientos tienen que ver con no devolución de amor, no tenemos quien nos dé ese afecto que todos necesitamos. La soledad genera angustia porque pensamos que nunca vamos a salir de esta situación, nadie nos va a elegir ni querer, esa sensación no nos permite planificar, cumplir metas y lo que es peor no nos permite ser, no podemos cumplir el propósito por el cual estamos en este mundo. La soledad desespera y nos paraliza. Nuestra mente genera una película siniestra donde el final es la destrucción de nuestro ser.

Como mecanismo de defensa, hemos construido un muro que no nos deja salir hacia el mundo, ese muro hizo que por años no pueda mirar más allá del día a día y que muchas personas al querer llegar a nosotros, se choquen contra la pila de ladrillos. Elegimos de manera inconsciente quedarnos ahí atrás en vez de sanar e intentar buscar nuevas oportunidades para ser realmente felices. Este es el tiempo de romper esa gran pared que te separa del resto. No nos damos cuenta que al compartir nuestra vida con otros es donde nuestras acciones cobran sentido y valor.

Salir de ese lugar es una decisión personal, es decidir perdonar, sanar, es decidir llenar vacíos que dejaron otros. Es construir nuestra vida sobre la fe, es tener la esperanza de que mañana vamos a estar mejor. Es este el momento donde nuestro ser (cuerpo, alma y espíritu) se llene de vida, de luz, de verdad. Es tiempo de empezar a caminar en los planes de Dios, descansando en que El tiene el control de nuestras vidas. Es conocer su amor y tener la certeza de que nunca más vamos a estar solos. Ese es el amor que espera por ti, por mí, por nosotros, es tiempo de recibirlo y disfrutar lo hermoso de estar vivos. ●

La soledad que desespera,  
**el amor que espera**

escribe **Lic. Eva Sala**



# ¿Con Qué Está Ud. Preocupado?

Dos hombres de negocios conversaban sobre la recesión económica.

*"Estoy dispuesto a perder mi negocio y nuestra casa está hipotecada, pero yo no me preocupo con esto". Su amigo preguntó: "¿Cómo no estás preocupado con esto?" Sanchez respondió: "Yo contraté un 'profesional en preocupación'. Él es quien se preocupa en mi lugar. Por eso yo no tengo que pensar en eso". Fernandez replicó: "Entonces es una idea fantástica.*

*¿Cuánto cuesta contratar un 'profesional en preocupación?' "US\$ 50.000 por año", respondió Sanchez. "¿US\$ 50.000! ¿Y dónde vas a conseguir tanto dinero?"*

*Sanchez respondió: "Yo no sé. Que se preocupe él, para eso le pago".*

## PREOCUPARSE ES ALGO QUE APRENDIMOS

No existe el "preocupado de nacimiento". Preocupación es la respuesta dada a las circunstancias de la vida y es el fruto de un aprendizaje. Aprendimos a preocuparnos a partir de dos fuentes:

\* A través de la experiencia. Después de muchos años de engaños, fracasos y expectativas frustradas descubrimos que no siempre las cosas andan como se espera. A partir de éstas experiencias, adquirimos el hábito de preocuparnos.

\* A través de ejemplos. Existen muchos ejemplos a nuestro alrededor. Estudios muestran que los niños normalmente captan las preocupaciones de sus padres. Padres ansiosos crían niños ansiosos.

La buena noticia es que, como la preocupación es fruto de un aprendizaje, una respuesta a las circunstancias de la vida, ¡puedo ser reeducado! El punto de partida para vencer la preocupación es tomar conciencia de que ella es inútil. No nos hace ningún bien el preocuparnos. Es como dejarse "cocinar a fuego lento".

\* La preocupación jamás cambió cosa alguna. La preocupación no puede alterar el pasado. La preocupación no tiene poder para controlar el futuro. La preocupación hace que nos sintamos miserables.

\* La preocupación jamás resolvió un problema o pagó una factura. Nunca curó una enfermedad. Ella nos paraliza, nos impide trabajar para encontrar una solución. La preocupación es como el motor de un auto de carrera en punto neutro, él no nos lleva a ningún lugar, apenas consume combustible.

\* "La ansiedad en el corazón deja al hombre abatido" (Proverbios 12:25).

\* Además de todo, la preocupación exagera el problema. Ella juega con la imaginación. Ya notamos que cuando nos preocupamos acerca de un problema, se agranda. Cada vez que repetimos en nuestra mente el problema, la tendencia es aumentar detalles, ampliándolo, lo que hace que nos sintamos cada vez peor.

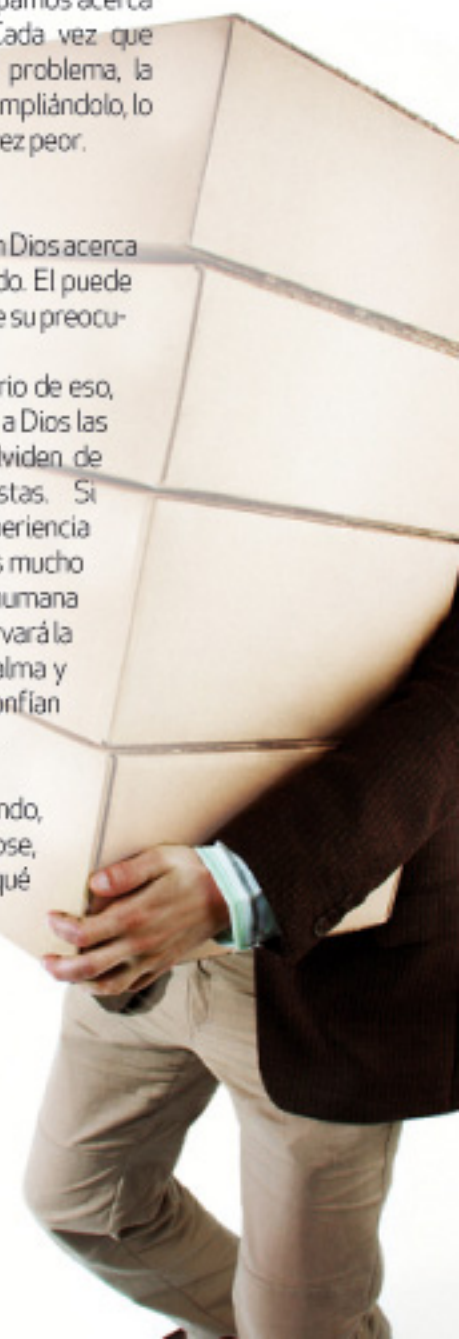
## ¿CUÁL ES LA SOLUCIÓN?

En lugar de preocuparse, hable con Dios acerca de aquello que lo está angustiando. El puede hacer algo en relación al motivo de su preocupación.

"No se aflijan con nada; al contrario de eso, oren a respecto de todo; cuenten a Dios las necesidades de Uds. y no se olviden de agradecerle por Sus respuestas. Si hicieran esto, Uds. tendrán la experiencia de lo que es la paz de Dios, que es mucho más maravillosa de que la mente humana puede comprender. Su paz conservará la mente y el corazón de Uds. en calma y tranquilidad, a medida que Uds. confían en Cristo Jesús" (Filipenses 4:4-7).

Si Ud. gastara todo el tiempo orando, cuanto gasta preocupándose, ¡tendría mucho menos con qué preocuparse!

Hasta la próxima. •





# FUNDACIÓN NUEVO NACIMIENTO



## PROGRAMA DE TUTORÍA DE LA NIÑEZ "EL SEMILLERO"

red de contención y  
prevención para niños y  
adolescentes con riesgo  
social.

Taller de música  
Taller de danza y baile  
Taller de expresión con  
banderas  
Taller de teatro  
Apoyo escolar  
Merienda



## PROGRAMA CONTRA LAS ADICCIONES "RENUOVO"

prevención y tratamien-  
to de recuperación de las  
adicciones.

soporte grupal e  
individual,  
Entrevistas  
Grupo de Autoayuda  
Derivación  
Terapia Familiar



## MIRANDO AL SUR

Nexo entre el que puede  
ayudar y el que necesita  
ayuda. En el corto,  
mediano y largo plazo.

Abuelos en Acción  
orientación, derivación  
adecuada, realización de  
trámites para personas  
mayores

Bolsa de Trabajo:  
El servicio es gratuito



## MISION MANANTIALES

La inclusión en la  
sociedad, de personas  
con distintas  
discapacidades,

encuentro, charlas  
orientativas y  
educativas, talleres  
recreativos, de artes y  
de capacitación,  
actividades especiales  
que se realizan en el  
transcurso del año.



## DESARROLLO HUMANO

desarrollo de habilidades  
y conocimientos  
necesarios para una  
mejor inserción social y  
laboral.

cursos, seminarios y  
programas de formación,  
Armado de  
presentaciones  
Gestión de Proyectos  
Orientación Vocacional  
Búsqueda de empleo



FUNDACIÓN NUEVO NACIMIENTO  
Dirección: Av Espora 1131 - Adrogué  
Teléfono 4214-2200 / 4294-1014

Podés  
VIVIR  
en PAZ



*Jesús*

[www.masjesus.com.ar](http://www.masjesus.com.ar)