

# Las **Buenas Noticias**

REVISTA DE COMPRENSIÓN BÍBLICA

Julio-Agosto 2021



## Claves para afrontar los **tiempos difíciles**

¿Cómo podemos perseverar durante tiempos de crisis? 10

Bautismo: Comienzo de una nueva vida 16 • Los festivales proféticos bíblicos 18

## CONTENIDO

### 4 Claves para afrontar los tiempos difíciles

Cuando usted pasa por pruebas y dificultades estresantes y abrumadoras, ¿cómo puede afrontarlas de la manera más eficaz? Además, ¿qué es la fe genuina y cómo puede ayudarle a manejar y superar con éxito las inevitables adversidades de la vida?

### 10 ¿Cómo podemos perseverar durante tiempos de crisis?

¿Cómo podemos mantener la calma cuando todo se derrumba a nuestro alrededor? Poner en práctica los pasos que indicamos nos ayudará a soportar estos tiempos difíciles.

### 13 Respuestas bíblicas para sobrellevar el estrés

La Palabra de Dios proporciona respuestas directas a muchos de nuestros interrogantes acerca de cómo lidiar con el estrés.

### 16 Bautismo: Comienzo de una nueva vida

Para recibir el más grandioso de los dones de Dios, usted debe dar un paso específico: comprometerse al bautismo en agua.

### 18 Los festivales proféticos bíblicos

Dios proclamó siete festivales anuales que representan la obra de Jesucristo para salvar a la humanidad. Es fundamental que sepamos cuáles son y también lo que significan.

### 22 Cómo la pluma del pavo real refuta la teoría de la evolución

La belleza de las plumas de esta ave desafían la hipótesis de la selección sexual de Darwin.



*Las Buenas Noticias* (USPS 11910) es una publicación bimestral de la Iglesia de Dios Unida, una Asociación Internacional, 555 Technecenter Dr., Milford, Ohio 45150-2755, EE.UU. ©2021 Iglesia de Dios Unida, una Asociación Internacional. Todos los derechos reservados. Impresa en los Estados Unidos. Se prohíbe la reproducción en cualquier forma sin una autorización escrita. El franqueo de las revistas está pagado en Milford, Ohio y en otras oficinas de correo. Salvo indicación contraria, las citas bíblicas son de la versión Reina-Valera, revisión de 1960. POSTMASTER: Favor de mandar cambios de dirección a *Las Buenas Noticias*, PO Box 541027, Cincinnati, OH 45254-1027.

*Las Buenas Noticias* (USPS 11910) is published bimonthly by the United Church of God, an International Association, 555 Technecenter Dr., Milford, Ohio 45150-2755, USA. ©2021 United Church of God, an International Association. Printed in USA. All rights reserved. Reproduction in any form without written permission is prohibited. Periodicals postage paid at Milford, Ohio 45150, and at additional mailing offices. Scriptural references are from the Reina-Valera version, 1960 revision, unless otherwise noted. POSTMASTER: Please send address changes to *Las Buenas Noticias*, PO Box 541027, Cincinnati, OH 45254-1027.

Si desea obtener una suscripción gratuita, solo tiene que solicitarla a la dirección más cercana a su domicilio o descargarla de nuestro portal en Internet, [www.LasBN.org](http://www.LasBN.org)

Las donaciones para ayudar a compartir *Las Buenas Noticias* y nuestras otras publicaciones gratuitas con otras personas son aceptadas con mucha gratitud y están exentas de impuestos en los Estados Unidos y Canadá. Quienes decidan apoyar voluntariamente esta obra serán bienvenidos como colaboradores en este esfuerzo por predicar el verdadero evangelio a todas las naciones.

#### ESTA PUBLICACIÓN NO ES PARA LA VENTA

*Las Buenas Noticias* se envía gratuitamente a toda persona que la solicite. El precio de las suscripciones ha sido pagado por los miembros de la Iglesia de Dios Unida y otros colaboradores que voluntariamente contribuyen al respaldo de esta labor. La Iglesia de Dios Unida tiene congregaciones y ministros en Estados Unidos y en muchos otros países. Para contactar a uno de nuestros ministros o para encontrar congregaciones u horarios de servicios religiosos, comuníquese con la oficina más cercana a usted o visite nuestro sitio de Internet: [www.LasBN.org](http://www.LasBN.org)

*Editorial:* Iglesia de Dios Unida, una Asociación Internacional  
*Consejo de Ancianos:* Scott Ashley, Jorge de Campos, Aaron Dean, Dan Dowd, John Elliot, Len Martin (director), Darris McNeely, John Miller, Mario Seigle, Brian Shaw, Randy Stiver, Paul Wasilkoff  
*Presidente de la Iglesia:* Victor Kubik *Gerente de operaciones de medios:* Peter Eddington  
*Director editorial:* Scott Ashley *Cuerpo editorial:* John LaBissoniere, Darris McNeely, Steve Myers, Gary Petty, Tom Robinson *Director de Arte:* Shaun Venish  
*Editorial en español:* Debbie Orsak *Colaboradores especiales:* Jaime Díaz, Jaime Salek, Catalina Seigle

Puede enviar sus comentarios, preguntas o solicitudes a cualquiera de estas direcciones:

Argentina: Casilla 118, Centenario, Neuquén  
 Bolivia: Casilla 0049 Correo Central, La Paz  
 Chile: Avenida Fernández Albano 786, La Cisterna, Santiago  
 Colombia: Apartado Aéreo 246001, Bogotá D.C.  
 Estados Unidos: P.O. Box 541027, Cincinnati, OH 45254-1027  
 Teléfono: (001) (513) 576-9796 Fax (001) (513) 576-9795  
 Guatemala: Apartado Postal No. 42- F, Ciudad de Guatemala  
 Perú: Apartado 11-073, Lima  
 Correo electrónico: [info@ucg.org](mailto:info@ucg.org)



**Scott Ashley**  
Director Editorial

# El Museo de los Héroes de la fe

**H**ebreos 11 es uno de los capítulos más extraordinarios de la Biblia. Comúnmente se le llama “el capítulo de la fe” porque resume las pruebas y triunfos de muchos personajes bíblicos, hombres y mujeres de gran fe. Todos ellos confiaron en que Dios los acompañaría y libraría de todo tipo de crisis, algunas de las cuales fueron incluso una amenaza para sus vidas. Sus historias están llenas de ayuda y esperanza, especialmente para aquellos que están pasando por pruebas (y si usted no se cuenta entre este grupo en este momento, ¡las cosas pueden cambiar rápidamente!).

La lista de héroes de este capítulo comienza con Abel, hijo de Adán y Eva, que por fe “presentó a Dios una ofrenda más aceptable que la que presentó Caín”. Su ofrenda “demostró que era un hombre justo, y Dios aprobó sus ofrendas”. Y luego agrega: “Aunque Abel murió hace mucho tiempo, todavía nos habla por su ejemplo de fe” (v. 4, Nueva Traducción Viviente en todo este artículo).

Uno de los más destacados que se mencionan en este libro es Abraham. He aquí el resumen de su historia: “Fue por la fe que Abraham obedeció cuando Dios lo llamó para que dejara su tierra y fuera a otra que él le daría como herencia. Se fue sin saber adónde iba. Incluso cuando llegó a la tierra que Dios le había prometido, vivió allí por fe, pues era como un extranjero que vive en carpas . . . Abraham esperaba con confianza una ciudad de cimientos eternos, una ciudad diseñada y construida por Dios” (vv. 8-10).

La historia de Abraham abarca 14 capítulos del libro del Génesis. Dios le dijo que abandonara la ciudad que había sido el hogar de su familia durante generaciones y viajara a la tierra de Canaán, la zona donde se encuentra el actual Israel. Abraham obedeció y se convirtió en un forastero errante en aquella tierra extranjera.

Su vida tuvo muchos altibajos. A menudo se hallaba cerca de Dios, pero a veces confiaba más en sí mismo, lo que le acarrea grandes problemas a él y a sus más cercanos. Pero lo más importante es que, a pesar de todo, confió en Dios y creyó en sus promesas. A lo largo de toda una vida de peregrinaje por una tierra lejana, estaba, como acabamos de ver, esperando “con confianza una ciudad de cimientos eternos, una ciudad diseñada y construida por Dios”. Su esperanza, su visión y su meta eran el Reino de Dios.

Su esposa Sara también fue un ejemplo de fe. Los versículos 11 y 12 nos dicen: “Fue por la fe que hasta Sara pudo tener un hijo, a pesar de ser estéril y demasiado anciana. Ella creyó que Dios cumpliría su promesa. Así que una nación entera provino de este solo hombre, quien estaba casi muerto en cuanto a tener hijos; una nación con tantos habitantes que, como las estrellas de los cielos y la arena de la orilla del mar, es imposible de contar”. Al igual que Abraham,

“[creyó] lo que Dios les había prometido”. Esa creencia en las promesas de Dios los impulsó a seguir adelante a través de una larga vida en la que enfrentaron desafíos y problemas.

El ejemplo de Abraham fue el patrón a seguir para otros héroes bíblicos de la fe, más a menudo llamado “el padre de la fe”. Otros que siguieron sus pasos fueron: Isaac, Jacob, José, Moisés, Rahab, Gedeón, Barac, Sansón, Jefté, David, Samuel, los profetas bíblicos y muchos más.

Por medio de la fe lograron grandes cosas: “Por la fe . . . conquistaron reinos, gobernaron con justicia y recibieron lo que Dios les había prometido. Cerraron bocas de leones, apagaron llamas de fuego y escaparon de morir a filo de espada. Su debilidad se convirtió en fortaleza. Llegaron a ser poderosos en batalla e hicieron huir a ejércitos enteros” (vv. 33-34).

No obstante, a veces las cosas no salían tan bien. “Sin embargo, otros fueron torturados, porque rechazaron negar a Dios a cambio de la libertad. Ellos pusieron su esperanza en una vida mejor que viene después de la resurrección. Algunos fueron ridiculizados y sus espaldas fueron laceradas con látigos; otros fueron encarcelados en prisiones. Algunos murieron apedreados, a otros los cortaron por la mitad con una sierra y a otros los mataron a espada. Algunos anduvieron vestidos con pieles de ovejas y cabras, desposeídos y oprimidos y maltratados. Este mundo no era digno de ellos” (vv. 36-38).

Pero sin importar cómo les resultaran las cosas en esta vida, “Todas estas personas murieron aún creyendo lo que Dios les había prometido. Y aunque no recibieron lo prometido, lo vieron de lejos y lo aceptaron con gusto. Coincidieron en que eran extranjeros y nómadas aquí en este mundo” (v. 13). Todos eran como Abraham en este sentido: sabían que la vida en este mundo no era la meta ni el final de la historia. Buscaban “un lugar mejor, una patria celestial. Por eso Dios no se avergüenza de ser llamado el Dios de ellos, pues les ha preparado una ciudad” (v. 16).

Estos ejemplos nos ofrecen grandes lecciones cuando nos enfrentamos a las pruebas de la vida. A pesar de lo sombrías y desalentadoras que puedan parecer las cosas, tenemos un Dios que nos ama y que únicamente desea lo mejor para nosotros (Romanos 8:28). Su anhelo es que todos formemos parte de su reino (Lucas 12:32).

¡Medite en los ejemplos que hemos presentado y aférrese a estas palabras de esperanza mientras lidia con la vida en estos tiempos tan difíciles! **BN**

# Claves para afrontar los tiempos difíciles

Cuando usted pasa por pruebas y dificultades estresantes y abrumadoras, ¿cómo puede afrontarlas de la manera más eficaz? Además, ¿qué es la fe genuina y cómo puede ayudarle a manejar y superar con éxito las inevitables adversidades de la vida?

Por John LaBissoniere

**E**n 1961, cuando tenía doce años, comencé a repartir diariamente los periódicos vespertinos en unos 75 hogares de mi comunidad. Durante los cuatro años siguientes conocí a muchos buenos vecinos, incluida una familia joven compuesta de los padres y dos niñas en edad escolar. Era un placer conocer y servir a esa familia en particular, ya que todos siempre parecían irradiar amabilidad, alegría y entusiasmo.

Una fría tarde de invierno, mientras entregaba el periódico en su casa, que normalmente estaba iluminada, observé que estaba inusualmente oscura y no había nadie. Al día siguiente me enteré de la terrible razón: los padres habían muerto y sus hijas habían resultado gravemente heridas en un violento accidente de tránsito. Me quedé atónito y profundamente entristecido por esa horrorosa

tragedia.

Varios meses después, en otra instancia, volví a casa una noche después de terminar mi ruta de periódicos y encontré a uno de mis tíos sentado en nuestro sofá, sollozando incontrolable y amargamente. Mi madre intentaba en vano consolar a su hermano atribulado, y procedió a decirme que mi querido abuelo había sufrido un infarto fulminante y había fallecido. Nunca olvidaré el estrés y la tristeza que experimentó toda nuestra familia debido a tan inesperado y desgarrador acontecimiento.

Como resultado de aquellos traumáticos incidentes en los primeros años de mi vida, me di cuenta de que pueden afectar dramáticamente a cualquiera en cualquier momento. Incluso las personas más amables y decentes pueden verse afectadas por graves pruebas y adversidades sobre las

que no tienen ningún control.

Tal vez usted se encuentre entre las numerosas personas que se enfrentan a diversas tensiones, presiones y sufrimientos en este momento. De ser así, ¿cuáles son las maneras más adecuadas de lidiar con ellos? ¿Y qué papel vital puede desempeñar la fe en Dios para ayudarlo a enfrentar eficazmente los tiempos difíciles?

### **Cómo vivir en una época llena de estrés**

No hay duda de que vivimos en un mundo estresante que puede afectar gravemente la salud mental, emocional y física de la gente. Un artículo del sitio web de la Cruz Roja canadiense titulado “The Impact of Stress on Your Mental Health” (El impacto del estrés en su salud mental), afirma:

“El estrés tiene un impacto psicológico que puede manifestarse como irritabilidad o agresividad, sensación de pérdida de control, insomnio, fatiga o agotamiento, tristeza o lágrimas, problemas de concentración o memoria, e incluso más . . . El estrés no solo afecta su salud mental, sino también su salud física. Por ejemplo, puede provocar un aumento de la presión arterial y un mayor riesgo de enfermedades cardíacas, problemas gastrointestinales (diarrea, acidez, úlceras de estómago, etc.), dolores de cabeza y de espalda o cuello. También puede conducir a comportamientos poco saludables y adicciones” (Vanessa Racine, 2 de octubre de 2020). El mismo artículo señala además que “el estrés continuado puede conducir a otros problemas,

¿Se halla usted entre las muchas personas que en estos momentos sufren debido al estrés y las presiones? ¿De qué manera puede lidiar con ellos? ¿Y qué papel fundamental puede jugar la fe?

como depresión, ansiedad o agotamiento”.

La prolongación de la pandemia de covid-19 ha agravado aún más la carga de estrés diario que sufren las personas. El sitio web Nature.com declaró: “La devastación provocada por la pandemia –millones de muertes, conflictos económicos y restricciones sin precedentes a la interacción social– ya ha tenido un efecto innegable en la salud mental de la gente” (Alison Abbott, “Covid’s Mental-Health Toll: How Scientists Are Tracking a Surge in Depression” [El impacto del Covid en la salud mental: Cómo los científicos están rastreando un aumento de la depresión], 3 de febrero de 2021).

Al referirse a la salud mental y a otros problemas derivados de la pandemia, un profesor y director de la Clínica de Estrés Traumático de la Universidad de Nueva Gales del Sur, en Sidney, Australia, informó: “A medida que la pandemia entra en su segundo año, muchas personas seguirán sufriendo a raíz de una mala salud mental, o se enfrentarán a nuevos problemas de salud mental. Los efectos de los cierres reiterados, los temores sobre la eficacia de las vacunas, la

restricción de movimiento dentro y fuera de Australia y las sombrías perspectivas económicas están haciendo mella en el bienestar psicológico” (Richard Bryant, “Covid’s Mental Health Fallout Will Last a Long Time. Here’s How We’re Targeting Pandemic Depression and Anxiety” [Los efectos secundarios en la salud mental provocados por el Covid durarán un largo tiempo: Así es como estamos tratando la depresión y la ansiedad derivadas de la pandemia], *The Conversation*, 25 de febrero de 2021).

Los problemas de salud mental relacionados con la pandemia no se han limitado a los adultos. La Encuesta Nacional sobre Salud Infantil del Hospital C. S. Mott de Niños de Michigan (EE. UU.) informó: “Nuestra encuesta sugiere que los cambios en la era de la pandemia pueden haber tenido un impacto significativo en la salud mental de algunos adolescentes” (Robert Preidt, “Pandemic Has Harmed Mental Health of Teens” [La pandemia ha dañado la salud mental de los adolescentes], WebMD, 15 de marzo de 2021).

Por ejemplo, a los niveles de estrés cotidiano que experimentan los habitantes del Reino Unido se suman las graves cargas financieras debido a la pandemia. Un informe descubrió que “entre los hogares británicos en los que al menos una persona se había quedado sin trabajo, el 41 % había sufrido una grave caída de ingresos de al menos el 25 %” (Pan Pylas, “Pandemic ‘Exposed UK Households Finances’, Report Finds” [La pandemia ‘expuso la condición financiera de los hogares del Reino Unido’, según un reporte], Associated Press, 21 de abril de 2021).

En cuanto a Latinoamérica, “La Organización Panamericana de la Salud aseguró . . . que los efectos de la pandemia de coronavirus sobre la salud mental son cada vez más evidentes, e instó a los países de Latinoamérica a cumplir con su palabra y ofrecer apoyo psicológico a la población.

“Mientras más larga sea la crisis, mayor será el impacto que tendrá en el bienestar colectivo”, expresó Jarbas Barbosa, subdirector de la OPS” (Gisella Salomón, AP News, 5 de noviembre de 2020).

### **Muchas personas se enfrentan a situaciones angustiosas**

Los comentarios anteriores son solo una pequeña muestra de los informes procedentes de muchos países sobre los perjudiciales efectos mentales y físicos de la pandemia. Además de estos problemas, la población de numerosos lugares del mundo se ha visto afectada por el incremento de los disturbios civiles, que incluyen grandes manifestaciones de protesta, violencia extrema y un rápido aumento de los índices delictuales.

Además de estas situaciones extremas, la gente de todas las naciones está lidiando con importantes dilemas cotidianos de tipo marital, familiar, financiero y laboral. Otras personas están muy angustiadas por complicaciones

de salud, adicciones crónicas, abuso doméstico, depresión, discriminación, persecución, pobreza absoluta o una combinación de estos y otros muchos padecimientos.

De hecho, es posible que usted mismo esté lidiando con una o más de estas u otras circunstancias problemáticas y estresantes. Si es así, ¿qué puede hacer?

### Lo que uno puede controlar cuando las cosas parecen estar fuera de control

Aunque no siempre es posible cambiar por completo las circunstancias a las que uno se enfrenta, hay dos elementos que podemos controlar personalmente: *la actitud y la relación que tenemos con nuestro Dios Creador eterno*. Examinemos estos puntos clave, empezando por la actitud.

Al meditar sobre este tema, recuerdo la exhortación de mi padre a mis siete hermanos y a mí hace muchos años. Él nos decía que “la actitud lo es todo”. Con frecuencia nos recordaba que “la vida no siempre es justa” y que podíamos escoger cómo reaccionar ante sus inevitables altibajos. Podíamos afrontarlos con confianza y positividad y hacer algo al respecto, o hundirnos en un sombrío derrotismo y no hacer nada.

Mi padre era un buen ejemplo de alguien que se enfrentaba a la vida tal y como venía. No se quejaba mucho ni se angustiaba frente los a obstáculos, contratiempos o percances a veces inevitables. Simplemente aceptaba los problemas tal y como eran y empezaba a buscar lógica y sistemáticamente la manera de resolverlos. Sus palabras y ejemplo nos resultaron muy beneficiosos, sobre todo cuando llegamos a la edad adulta.

Sin embargo, en la sociedad actual pareciera que mucha gente es incapaz de comprender que a veces la vida es desigual. En lugar de enfrentarse a las dificultades y hacer lo necesario para resolverlas, culpan a los demás de sus problemas o intentan esconderse y huir de la responsabilidad personal.

Además, algunas personas permiten que el malestar emocional confunda su pensamiento y razonamiento o buscan escapar de sus problemas a través de las drogas, el alcohol u otros medios. ¿Y qué hay de usted? ¿Cuál es la mejor manera en que puede enfrentarse a la adversidad?

### La importancia del optimismo

Enfrentarse a un problema de forma directa y racional puede ayudarle a encontrar una solución eficaz o, por lo menos, una forma de mitigar la gravedad de la situación.



Tener una fe inquebrantable en Dios es la clave esencial –el componente dinámico espiritual– que usted necesita para reaccionar productiva y fielmente en tiempos difíciles.

Puede ver la situación desde una perspectiva negativa y dejar que la situación empeore, o puede trabajar para resolverla de forma positiva y constructiva.

Su actitud ante los obstáculos y desafíos puede marcar una gran diferencia. Cuando uno tiene confianza y optimismo está mejor capacitado, no solo para manejar la situación con eficacia, sino también para convertirse en una persona más preparada y segura en el proceso. Usted tiene la posibilidad de elegir cómo asume los retos a los que se enfrenta y lo que va a hacer para solucionarlos.

Sonya Lyubomirsky, profesora de psicología de la Universidad de Stanford, analizó junto a sus colegas 225 estudios sobre la felicidad en los que participaron más de 275 000 personas. Descubrieron que “las personas con pensamientos positivos son más sanas físicamente, más productivas en el trabajo, más simpáticas en general y viven más tiempo” (*Energy Times*, septiembre de 2008). Otros estudios han demostrado que una actitud positiva conlleva menos estrés, lo que a su vez afecta positivamente al cuerpo humano de diversas maneras.

### La vital importancia de la fe genuina

Y aunque tener una actitud positiva y hacer frente a los sucesos problemáticos de la vida es importante, también es necesario otro atributo fundamental. Se trata de *cultivar y mantener una relación sólida, estrecha y duradera con nuestro Creador Eterno*.

Esto significa poner la fe en él y en su Palabra, la Biblia. ¿Por qué es esto tan importante? Porque nuestra fuerza humana y determinación solo pueden llevarnos hasta cier-

to punto. Sin embargo, con la tremenda ayuda y guía que Dios puede proporcionar obtenemos una enorme ventaja.

Tener una fe inquebrantable en él es la clave esencial –*el componente espiritual dinámico*– que necesitamos para reaccionar productiva y fielmente cuando se presentan tiempos difíciles. Como dice el Salmo 46:1, “Dios es nuestro amparo y nuestra fortaleza, *nuestra ayuda segura en tiempos de angustia*” (énfasis nuestro en todo este artículo).

Para mucha gente, la “fe en Dios” podría definirse simplemente como la creencia en que él existe. Pero esa idea solo expresa de forma muy somera lo que es la fe genuina. El punto de partida de la fe se aclara en Hebreos 11:6, que nos dice: “Porque . . . es necesario que el que se acerca a Dios crea que le hay, y que es galardonador de los que le buscan”.

La fe, por tanto, implica *creer y confiar en Dios* (Hebreos 11:1). Pero dicha capacidad no puede ser generada o “desarrollada” desde dentro de nuestro corazón y mente. Por el contrario, es un *don* divino de Dios (Efesios 2:8) y una vez que ha sido concedido, hay que ponerlo en práctica. La fe no puede permanecer inactiva: debe generar resultados positivos y productivos, ya que “la fe sin obras es muerta” (Santiago 2:17-26).

La fe viva requiere una relación duradera e íntima con nuestro Creador. Una vida de fe, tras el arrepentimiento, el bautismo y el recibimiento del Espíritu Santo (véase Hechos 2:38), es una vida en la que uno *se esfuerza activamente* por llegar a ser como su Padre Celestial en carácter y justicia (véase Mateo 5:48). La fe no mira hacia atrás ni mora en los pecados y errores del pasado. Por el contrario, se enfoca con firme confianza y determinación en un futuro radiante y estimulante como hijo de la familia y el reino divino de Dios (véase 2 Corintios 6:18).

La fe genuina comprende caminar con Dios día tras día (Miqueas 6:8). Al hacerlo, usted establece un contacto continuo con él por medio de la oración y sabe que, a su debido tiempo, recibirá respuestas a sus oraciones.

De hecho, cuando se enfrente a tiempos difíciles puede acudir “confiadamente al trono de la gracia” y “alcanzar misericordia y hallar gracia para el oportuno socorro” (Hebreos 4:16). La fe en Dios nos ayuda a afrontar las ineludibles incertidumbres de la vida; es como un ancla que nos sostiene en los mares a veces tormentosos y violentos de la vida.

Aunque usted viva en un mundo estresante e incierto, no tiene que vivir en la duda. ¿Por qué? Porque cuando tiene fe y actúa de acuerdo a ella tiene la convicción de que, como escribió el salmista, “Mi socorro viene del Eterno, que hizo los cielos y la tierra. No dará su pie al resbaladero, ni se dormirá el que le guarda” (Salmos 121:2-3).

Además, como escribió el apóstol Pablo, “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).

# Formas prácticas de manejar el estrés

He aquí varios métodos para lidiar con el estrés que le ayudarán a mejorar su vida diaria mientras desarrolla una fe firme.

- **Descanse lo suficiente.** Tratar de funcionar eficazmente sin dormir ni descansar adecuadamente es simplemente inútil. A veces, cuando uno está demasiado agotado y tenso, los problemas pueden parecer insuperables. Haga todo lo posible para obtener el reposo que necesita.
- **Procure cambiar de ritmo.** Salga de vez en cuando a dar un paseo en auto, vaya de picnic, visite lugares con bellos paisajes, tómese unas vacaciones de fin de semana. Una variedad de actividades puede ayudarle a aliviar el estrés y darle una sensación de vigor juvenil, incluso a una edad avanzada.
- **Manténgase físicamente activo.** La actividad física regular, en caso de que sea posible, puede aliviar el estrés y ser muy estimulante tanto para el cuerpo como para la mente. El simple hecho de dar un tranquilo paseo por un parque o por su vecindario puede ser agradable y reparador.
- **Mejore su dieta.** ¿Sabía que el estrés puede provocar un aumento de peso? Los expertos dicen que es recomendable tener a mano opciones alimenticias saludables, como frutas y verduras frescas, cuando surjan factores de estrés. Estas son buenas alternativas a los alimentos azucarados y ricos en grasas relacionados con el exceso de grasa corporal y otros problemas de salud.
- **Enfrente directamente sus problemas.** Asuma la responsabilidad personal de resolver sus preocupaciones y problemas estresantes. No los ignore, no deje las cosas para más tarde ni culpe a los demás. Una vez que acepte este reto, experimentará una inigualable sensación de control y logro.
- **Mejore el uso del tiempo.** Concéntrese en lo que es más importante. Pase tiempo con su familia. Haga amistades que durarán toda la vida. Ayude a sus compañeros de trabajo, a sus vecinos y a otras personas cuando lo necesiten. Dedique tiempo a entablar un contacto estrecho y regular con Dios a través de la oración y el estudio de la Biblia.
- **Cambie su forma de pensar.** Con la ayuda de Dios, medite en lo que es positivo y edificante. Haga que sea una prioridad desarrollar un carácter justo y recto, y ser fiel a su Creador que le dio la vida y la sostiene con su benevolencia.
- **Concéntrese en el futuro.** Evite reflexionar sobre el pasado estresante y frustrante que haya vivido. Al contrario, prepárese diligentemente para ser parte del Reino de Dios que pronto llegará y gobernará fielmente y con justicia a toda la gente del mundo.

Cuando usted maneje exitosamente el estrés mientras desarrolla su fe en Dios, podrá ser un ejemplo positivo para su familia y para todos quienes lo conocen.

Pablo explicó además que la preocupación y la aprensión son innecesarias cuando se tiene una relación estrecha con Dios: “Por nada estéis afanosos, sino sean conocidas vuestras peticiones delante de Dios en toda oración y ruego, con acción de gracias. Y la paz de Dios, que sobrepasa todo entendimiento, guardará vuestros corazones y vuestros pensamientos en Cristo Jesús” (Filipenses 4:6-7).

¿Cómo se puede obtener la paz mental que Dios ofrece generosamente? De nuevo, la clave es combinar una actitud optimista con una fe viva en él y la obediencia a sus mandamientos (Romanos 8:6; 15:13; Colosenses 3:15; 2 Corintios 13:11; Gálatas 5:22; Salmos 119:165).

### Ejemplos bíblicos de fe

Como ejemplo de fe viva, el joven David del antiguo Israel se enfrentó y derrotó al gigante filisteo Goliat en una batalla individual. Mientras los soldados profesionales se encogieron de miedo, el pastorcillo David demostró una fe y una confianza totales en Dios y en su poder inconquistable para superar cualquier obstáculo. No dejó que los pensamientos sombríos, las emociones negativas o el miedo al tamaño o la fuerza de Goliat lo disuadieran, porque sabía que Dios era mucho más fuerte y poderoso (ver 1 Samuel 17:24-48).

Esta fue la misma actitud que demostró el rey Ezequías, descendiente de David. En una situación aterradora, el ejército enormemente superior del Imperio asirio amenazaba con aniquilar a la nación de Judá y esclavizar a su pueblo.

¿Cuál fue la respuesta de Ezequías a este peligro? Dijo a sus conciudadanos: “Esforzaos y animaos; no temáis, ni tengáis miedo del rey de Asiria, ni de toda la multitud que con él viene; porque más hay con nosotros que con él. Con él está el brazo de carne, más con nosotros está el Eterno nuestro Dios para ayudarnos y pelear nuestras batallas” (2 Crónicas 32:7-8).

Gracias a que el rey y el pueblo pusieron toda su fe en Dios y le pidieron humildemente que los defendiera, él respondió destruyendo sobrenaturalmente “a todo valiente y esforzado, y a los jefes y capitanes en el campamento del rey de Asiria” (v. 21). Si Dios hizo esto por toda la nación de Judá, ¿no le ayudará a usted de manera similar cuando enfrente cualquier prueba, problema o aflicción personal?

Por medio de la fe en la fuerza omnipotente de Dios, usted puede mantenerse fuerte y no retroceder, prevaleciendo contra las muchas dificultades de la vida. Como escribió el apóstol Pablo: “Por lo demás, hermanos míos, fortaleceos en el Señor, y en el poder de su fuerza” (Efesios 6:10). Cada vez que se enfrente a circunstancias problemáticas, puede buscar a Dios en oración y pedirle que sea su primera línea de defensa.

Él promete que si hace esto y se mantiene fiel y obediente, confiando continuamente en su ayuda, le dará la resistencia espiritual para aguantar y triunfar (1 Corintios 10:12-13). Él le ayudará a enfrentar y resolver problemas que parecen desafiar la lógica o las soluciones humanas.

Estos problemas pueden incluir dificultades familiares, personales, financieras, laborales o de salud. Una de ellas

## Cómo desarrollar fidelidad y resiliencia

La fidelidad es la cualidad de ser dedicado, veraz y digno de confianza. Y una de las definiciones de resiliencia es la capacidad de adaptarse o recuperarse de la adversidad. Cuando la fidelidad hacia Dios y la resiliencia se unen, uno puede capear mejor las inevitables tormentas de la vida. No solo encontrará un gran significado y propósito en su vida mediante una relación con Dios, sino que con su tremenda ayuda y consuelo podrá recuperarse de los contratiempos que experimente. A continuación presentamos tres maneras de ayudarle a desarrollar fidelidad y resiliencia.

### 1. Descubra y busque el gran propósito de Dios

Usted es más que un ser físico y psicológico: también es una increíble creación espiritual. Para descubrir y procurar su propósito divino, debe poner la mira más allá de sus intereses y objetivos terrenales. Busque y dedíquese a su Creador Eterno que desea sinceramente tener una relación

personal con usted. Cuando le ore y estudie su Palabra, la Biblia, aprenderá sobre su gran plan para toda la humanidad. A medida que descubra más sobre su radiante y emocionante futuro en el reino venidero de Dios, su fidelidad a él crecerá y le resultará más fácil ser resiliente cuando se enfrente a los problemas de la vida. (Para más información sobre este tema, descargue o solicite nuestra guía de estudio gratuita *¿Por qué existimos?*)

### 2. Asuma su responsabilidad personal

Ya que Dios le ha dado el don de la vida, asuma la responsabilidad personal de sus propios pensamientos, sentimientos y acciones. Resista la tendencia común en la sociedad actual de considerarse como una víctima debido a las acciones de otras personas. Aunque no siempre pueda controlar los acontecimientos, sí puede ser resiliente en la forma de reaccionar ante ellos. Pídale

a Dios en oración que le ayude a lidiar con la ira, el dolor y otras emociones negativas. Estudie los numerosos ejemplos bíblicos de cómo el pueblo de Dios se enfrentó a muchísimas dificultades y sin embargo, con profunda fidelidad, confió en él para obtener su poderoso apoyo y guía. Aplique estas lecciones a sus situaciones difíciles y vea los resultados extraordinarios y sí, hasta milagrosos.

### 3. Conéctese con los demás

Estar cerca de la familia y los amigos puede servirle de apoyo cuando los dilemas de la vida lo agobien. Ciertos estudios han demostrado que las personas resilientes tienen al menos otra persona con la cual relacionarse. Asegúrese de dedicar tiempo a desarrollar conexiones estrechas con personas positivas y alentadoras. En última instancia, lo que le ayudará a mantenerse en pie en tiempos difíciles son sus interacciones constructivas con otras personas y su relación íntima con Dios y su fidelidad a él.





Sin importar cuán grande o profundo sea su sufrimiento o congoja, si continúa obedeciendo a Dios y buscando diligentemente su ayuda por medio de la oración ferviente, él le ayudará, fortalecerá y rescatará.

podría ser la gran angustia y desesperación que uno siente tras la muerte de un ser querido. O el dolor y la angustia por la traición o insinceridad de un colega o un buen amigo.

Sin importar cuán grande o profundo sea su sufrimiento o congoja, si continúa obedeciendo a Dios y buscando diligentemente su ayuda por medio de la oración ferviente, él le ayudará, fortalecerá y rescatará. Como explica el Salmo 34:19, “Muchas son las aflicciones del justo, pero de todas ellas le libraré el Eterno”.

### Dios le ayudará a lidiar con lo imprevisto

No cabe duda de que los acontecimientos inesperados y traumáticos pueden hacer que inmediatamente uno se deje llevar por el pánico y se sienta atrapado y solo (Salmos 38:21; 119:8). Sin embargo, puede confiar plenamente en que su Padre Celestial le ayudará en cualquier situación impactante e imprevista (véase el Salmo 91).

Al experimentar tales acontecimientos, es posible que no vea ninguna posible salida. Sin embargo, ¡Dios sí la ve! ¡Él le mostrará el camino! “Y Dios es fiel; no permitirá que la tentación sea mayor de lo que puedan soportar. Cuando sean tentados, él les mostrará una salida, para que puedan resistir” (1 Corintios 10:13, Nueva Traducción Viviente).

Este principio espiritual fue ilustrado en la historia de otra figura bíblica, el antiguo patriarca Job. Habiendo soportado la repentina muerte de sus hijos y la rápida pérdida de casi todas sus posesiones terrenales, su des-

ánimo inmediato fue evidente, ya que “rasgó su manto, y rasuró su cabeza” en señal de duelo (Job 1:20).

Pero Job resistió. ¿Qué le hizo seguir adelante? Su gran amor y profundo respeto por su gran Creador. Durante la prolongada e intensa prueba de Job, nunca perdió la fe.

Y desde luego, al igual que en el caso de Job, es crucial recordar que Dios no siempre puede responder inmediatamente de la manera que uno le pide para resolver los problemas que está atravesando. A veces, él puede decidir hacernos esperar pacientemente una respuesta. Pero, ¿por qué? Para fortalecer nuestra fe y edificar nuestro carácter (Salmos 37:7-9; Jeremías 17:10; Romanos 5:3-4). Sin embargo, él es fiel para darle la ayuda que necesita.

El apóstol Pedro comprendió esto, y mientras consolaba y alentaba a sus compañeros cristianos que estaban afligidos por “muchas pruebas”, señaló que “Entonces su fe, al permanecer firme en tantas pruebas, les traerá mucha alabanza, gloria y honra en el día que Jesucristo se manifieste al mundo entero” (1 Pedro 1:7, NTV).

Ya sea que usted sufra una larga y debilitante enfermedad, se le muera un ser querido, vea que un trabajo o una carrera terminan mucho antes de lo esperado, experimente un revés económico que lo deje frente

a duras condiciones financieras, o cualquier otra circunstancia adversa, puede tener plena confianza en que Dios nunca lo defraudará. Deuteronomio 31:8 ofrece esta maravillosa promesa: “Y el Eterno va delante de ti; él estará contigo, no te dejará, ni te desampará; no temas ni te intimides”.

Por tanto, al igual que David, Ezequías y Job, usted tiene una opción respecto a qué hacer cuando se enfrente a las inevitables presiones y el estrés de la vida. No se trata de si experimentará o no tiempos difíciles, porque estos sin duda llegarán en algún momento.

Su bienestar en la vida tiene que ver más bien con la forma en que responde a esas dificultades. Puede dejarse paralizar por la autocompasión, la victimización y la desesperación, o puede ser positivo y optimista e invocar los inconmensurables recursos y el inmenso amor de su Padre Celestial (Hebreos 4:16).

¿Qué elección hará? ¡Dios espera su respuesta! **BN**



### Para más información

Una poderosa clave para hacerle frente a las presiones y pruebas es comprender el propósito y significado de la vida—por qué estamos aquí. ¡Usted necesita entender lo que la Biblia revela acerca de su asombroso futuro! Para aprender más sobre este tema descargue o solicite nuestro folleto gratuito

¿Por qué existimos?

[LasBN.org/folletos](http://LasBN.org/folletos)

# ¿Cómo podemos perseverar durante tiempos de crisis?

¿Cómo podemos mantener la calma cuando todo se derrumba a nuestro alrededor? Poner en práctica los siguientes pasos nos ayudará a soportar estos tiempos difíciles.

Por Roy Fouch

**E**stamos viviendo en una era de desinformación, confusión y temor inspirado por el padre de las mentiras, Satanás el diablo. Otro aspecto de su carácter malicioso es crear división entre la gente. La raza, la etnicidad, las perspectivas políticas y las creencias religiosas han sido frecuentemente factores de división utilizados por él para enfrentar a un grupo en contra de otro. Y ahora vemos que la animosidad está creciendo, tal como la Biblia advirtió respecto a los últimos días (2 Timoteo 3:1-5).

Actualmente, durante este período de pandemia y turbulencia social, vemos división por todas partes. La ira y los conflictos siguen incrementando. Los asesinatos van en aumento, como también los tiroteos en masa, el suicidio, la violencia doméstica y otras violaciones de las leyes de Dios, llamadas pecados.

El mundo entero está experimentando un incremento del dolor y el sufrimiento. Nuestras vidas han sido impactadas significativamente por los eventos actuales. Algunos han fallecido por la pandemia, han perdido seres queridos, trabajos, hogares o recursos que alguna vez fueran fácilmente accesible. Los estilos de vida han sido afectados negativamente, y las relaciones se han visto alteradas por el distanciamiento y el aislamiento.

Como resultado, muchos están lamentando sus pérdidas y sufriendo de depresión, ira, proyección de la culpa, y negación ante las verdaderas causas de estos acontecimientos. Abundan la ansiedad, el temor y los sentimientos de inseguridad. ¿Cómo afrontar semejante crisis?

## Acudamos a nuestros aliados principales para sobrellevar la ansiedad

El primer y más importante aspecto de lo que podemos hacer es fortalecer nuestra relación con nuestros principales aliados, Dios el Padre y Jesucristo. Cristo es nuestro consejero, amigo y confidente, quien nos exhorta y consuela. Dios el Padre es un padre perfecto y amoroso. Estos poderosos seres pelearán nuestras batallas por nosotros y nos ayudarán a superar las circunstancias más difíciles. Nos

fortalecerán por medio de su Palabra, la Santa Biblia, y por el poder del Espíritu Santo. Como toda relación significativa, debemos pasar tiempo con ellos para desarrollarla. La oración es nuestra comunicación con Dios, y la Biblia es la principal forma en que Dios nos habla. El ayuno nos acerca más a Dios, y la meditación en su Palabra nos ayuda a obtener mayor entendimiento de lo que nos está comunicando. (Descargue o solicite nuestra guía de estudio gratuita *Herramientas para el crecimiento espiritual* para aprender más). La Palabra de Dios tiene mucho que decir en cuanto a sobrellevar la ansiedad y la preocupación.

¿Cómo debe una persona manejar la ansiedad? Filipenses 4:6-8 nos proporciona una guía perfecta, diciendo:

“Por nada estéis afanosos, sino sean conocidas vuestras peticiones delante de Dios en toda oración y ruego, con acción de gracias. Y la paz de Dios, que sobrepasa todo entendimiento, guardará vuestros corazones y vuestros pensamientos en Cristo Jesús. Por lo demás, hermanos, 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”.

Si desglosamos esto, los puntos claves son: oramos humildemente a nuestro Padre celestial y le hacemos llegar nuestras peticiones, y damos gracias por las cosas con las que él y su Hijo nos han bendecido. El hecho de saber que podemos entregarle nuestras preocupaciones a Dios (vea también 1 Pedro 5:7), y que él hará lo que es mejor para nosotros, nos dará paz mental. Y finalmente, nuestras mentes deben enfocarse en las cosas positivas que Dios ha compartido con nosotros por medio de su Palabra, la belleza de su creación y la esperanza del futuro venidero.

A menudo son nuestros pensamientos negativos los que producen sentimientos de preocupación y temor en nosotros. Cambie su forma de pensar, siga estos consejos y verá como la preocupación disminuirá en su vida.

## Procure ser un pacificador

En segundo lugar, me gustaría compartir con usted al-



gunas estrategias prácticas que mejorarán la calidad de su vida y la de los demás. La primera estrategia es ser un pacificador en un mundo en conflicto y rivalidad. Jesucristo nos recuerda en su sermón del monte: “Bienaventurados los pacificadores, porque ellos serán llamados hijos de Dios” (Mateo 5:9). El apóstol Pablo nos instruye, “Así que, sigamos lo que contribuye a la paz y a la mutua edificación” (Romanos 14:19).

El mundo que nos rodea está repleto de opiniones conflictivas y controversias, y hay mucha desinformación a la que somos susceptibles. No debemos involucrarnos en toda discusión. Desde luego que debemos adoptar una postura en contra de aquello que destruye la vida de las personas. Sin embargo, no todo asunto es claro. En caso de que sí lo sea, es preciso que hablemos, pero aun así debemos tener cuidado con lo que decimos. Lo que es muy obvio es que Satanás está

## Cómo manejar la ira

He aquí algunas estrategias básicas para manejar la ira:

- El ejercicio puede ayudar a minimizar las emociones relacionadas con el enojo.
- Tómese un receso y apártese de una situación cargada emocionalmente para permitir que los ánimos se apacigüen y pueda pensar con mayor claridad.
- Sea un buen oidor. Asegúrese de comprender el punto de vista y los sentimientos de la otra persona antes de reaccionar a lo que cree que escuchó.
- Ore antes de entablar una conversación difícil, y esté dispuesto a extender gracia, misericordia y perdón, al igual que Dios lo hace con usted.
- Escoja sus palabras sabiamente y no use términos duros o derogatorios.
- Involúcrese en actividades que le ayuden a reducir su nivel de estrés.

trabajando arduamente para causar división en el mundo, en nuestro país, la Iglesia y las familias.

Por tanto, veamos cómo podemos procurar la paz. Una de las características principales de la paz es el bienestar de los otros y también el nuestro. Es uno de los frutos del Espíritu Santo y se consigue mediante una firme disciplina. La frase “mantén la calma” expresa la idea de que uno frecuentemente debe optar por no reaccionar cuando se enfrenta a alguien que nos irrita o nos agrede verbalmente. Por lo general exige autodisciplina no reaccionar de una manera excesivamente emocional.

Ser un pacificador es un proceso activo y continuo. Santiago 3:18 dice: “Y el fruto de justicia se siembra en paz para aquellos que hacen la paz”. Si vamos a sembrar justicia en el mundo, debe ser de manera pacífica, no con contienda, hostilidad o conflictos. El conflicto es simplemente tener diferencias de opinión, metas, necesidades y deseos. La contienda, por otro lado, es un desacuerdo unido a un espíritu de ira o métodos beligerantes.

Y si bien hay muchas razones para estar indignado o justamente enojado, al igual que Dios, no debemos permitir que esto nos consuma o controle (Efesios 4:26-27). “Mas el que tarda en airarse apacigua la rencilla” (Proverbios 15:18; compare con 14:29; Santiago 1:19). (Vea “Cómo manejar la ira” para algunos consejos prácticos).

Como dijimos, debemos estar sembrando la justicia en nuestras relaciones con otros, incluyendo nuestras familias, la Iglesia, nuestros vecinos y nuestra comunidad. Cristo dijo en Mateo 5:44-45: “Pero yo os digo: Amad a vuestros enemigos, bendecid a los que os maldicen, haced bien a los que os aborrecen, y orad por los que os ultrajan y os persiguen; para que seáis hijos de vuestro Padre que está en los cielos, que hace salir su sol sobre malos y buenos, y que hace llover sobre justos e injustos” (compare 1 Pedro 3:8-9).

Desde luego, Jesús también notó que a veces el conflicto es inevitable, y afirmó que no vino a traer la paz sino una espada para causar disensión entre familias, hablando figurativamente (Mateo 10:34-37). La verdad en sí es a menudo divisiva, pero Pablo dijo: “Si es posible, estad en paz con todos los hombres” (Romanos 12:18).

Ser pacificador significa tomar la iniciativa para restaurar relaciones rotas y dañadas, incluso cuando la mayor parte de esto recaiga en la otra persona. Esto generalmente requiere un acto de humildad. Ser humilde prepara adecuadamente nuestro corazón cuando intentamos reparar relaciones rotas. Cuando se es humilde, se pueden suavizar las discusiones y derribar las barreras de una actitud defensiva. Pablo describe esto en Filipenses 2:3: “No sean egoístas; no traten de impresionar a nadie. Sean humildes, es decir, considerando a los demás como mejores que ustedes” (Nueva Traducción Viviente).

La humildad también reconoce que uno necesita la ayuda de Dios para reparar heridas y rupturas pasadas. En Mateo 11:29, Cristo dice “yo soy apacible y humilde de corazón” (Nueva Versión Internacional). Ese es el enfoque que noso-

# El instigador del mal y la confusión

Vivimos en tiempos difíciles. Pero, ¿cuál es el origen de estos problemas? Si nos remontamos al principio de la humanidad, podemos ver quién es el instigador: la serpiente del huerto de Edén, que fomentó la desobediencia a Dios. Posteriormente se le identifica como Satanás el diablo, quien sigue engañando e influenciando a la humanidad (Apocalipsis 12:9; 1 Juan 5:19).

Jesús lo llamó “padre de mentira”, diciéndole a la gente que procuraba matarlo: “Vosotros sois de vuestro padre el diablo, y los deseos de vuestro padre queréis hacer. Él ha sido homicida desde el principio, y no ha permanecido en la verdad, porque no hay verdad en él. Cuando habla mentira, de suyo habla; porque es mentiroso,

y padre de mentira” (Juan 8:44). La mentira es la raíz de los tiempos difíciles. Ciertamente, Dios no es el autor de toda la confusión que vemos (1 Corintios 14:33). La culpa la tiene Satanás, como engañador y tentador, y también todos los que sucumben a su influencia.

¿Por qué estamos viendo un aumento de los problemas ahora? Jesucristo volverá a la Tierra muy pronto. Cuando eso ocurra, el dominio de Satanás en la Tierra terminará y las consecuencias de su rebelión y el dolor y sufrimiento que ha causado a la humanidad llegarán a su fin.

Apocalipsis 20:1-3 describe uno de los sucesos que tendrán lugar cuando Cristo regrese: “Vi a un ángel que descendía del cielo, con la llave del abismo, y una gran cadena en la mano. Y prendió

al dragón, la serpiente antigua, que es el diablo y Satanás, y lo ató por mil años; y lo arrojó al abismo, y lo encerró, y puso su sello sobre él, para que no engañase más a las naciones, hasta que fuesen cumplidos mil años; y después de esto debe ser desatado por un poco de tiempo”. Los versículos 7 al 10 relatan además la desaparición definitiva de Satanás, cuando por fin cesarán su perversa guía y engaño de la humanidad.

A medida que se acerca el final, Satanás sabe que su tiempo se acorta. Por eso está intensificando sus esfuerzos en preparación de su extrema ira final, cuando sea arrojado después de un último atentado en el cielo, unos pocos años antes del regreso de Cristo (vea Apocalipsis 12:7-12).

tros también debemos tener.

## Debemos consolarnos y exhortarnos unos a otros

Otra estrategia práctica es consolar y exhortar a otros. En un mundo que se vuelve cada vez más violento bajo la tenebrosa influencia de Satanás, la humanidad necesita faros de luz. Necesita pacificadores para mostrarle al mundo una mejor manera de resolver los conflictos, contiendas y hostilidades.

Nos corresponde defender lo que es fundamentalmente importante en medio del frenesí de perspectivas mundanas que nos rodea. Cuando se nos dice que no seamos del mundo, también significa que no debemos permitir que las opiniones y actitudes mundanas moldeen nuestro punto de vista. Por el contrario, debemos mantener una perspectiva bíblica. Jesucristo, el Príncipe de Paz, nos dio estas palabras para consolarnos y guiarnos en este mundo desgarrado por la guerra: “La paz les dejo; mi paz les doy. Yo no se la doy a ustedes como la da el mundo. No se angustien ni se acobarden” (Juan 14:27, NVI).

Los seres humanos necesitan el consuelo de saber que otros se preocupan de ellos y estarán ahí cuando lo necesiten. Tenderles la mano a las personas que se sienten solas y aisladas, a los ancianos y a cualquier otra persona que tenga algún tipo de limitaciones, puede ayudarles a sobrellevar estos tiempos difíciles. El servicio voluntario, que llena el vacío de muchas personas de escasos recursos, beneficia tanto al que da como al que recibe, y crea vínculos entre ambos.

Aquellos que son padres tienen la responsabilidad especial de guiar a sus hijos cuando enfrenten circunstancias

difíciles.

Un último consejo sobre cómo hacer frente a los tiempos difíciles es no perder nunca de vista la visión que Dios nos ha dado de su reino venidero. Incluso cuando las cosas empeoren, como ocurrirá en algún momento, debemos mantener en la mente y el corazón el gran destino que Dios ha planeado para sus hijos.

Esto es expresado elocuentemente en Apocalipsis 21:1-4: “Vi un cielo nuevo y una tierra nueva; porque el primer cielo y la primera tierra pasaron, y el mar ya no existía más. Y yo Juan vi la santa ciudad, la nueva Jerusalén, descender del cielo, de Dios, dispuesta como una esposa ataviada para su marido. Y oí una gran voz del cielo que decía: He aquí el tabernáculo de Dios con los hombres, y él morará con ellos; y ellos serán su pueblo, y Dios mismo estará con ellos como su Dios. Enjugará Dios toda lágrima de los ojos de ellos; y ya no habrá muerte, ni habrá más llanto, ni clamor, ni dolor; porque las primeras cosas pasaron”.

Esta es la maravillosa visión futura que nos ayudará a soportar los dolores del presente, tal como le ayudó a Jesús a soportar su crucifixión (Hebreos 12:2). Recuerde siempre que “las aflicciones del tiempo presente no son comparables con la gloria venidera que en nosotros ha de manifestarse” (Romanos 8:18; compare con 2 Corintios 4:16-18).

Y que “el Dios de toda gracia, que nos llamó a su gloria eterna en Jesucristo, después que hayáis padecido un poco de tiempo, él mismo os perfeccione, afirme, fortalezca y establezca. A él sea la gloria y el imperio por los siglos de los siglos. Amén” (1 Pedro 5:10-11).

Esta es la verdad que nos puede ayudar a enfrentar todo problema. ¡Nunca la deje escapar! **BN**

# Respuestas bíblicas para sobrellevar el estrés

**S**i usted es como la mayoría de la gente, probablemente está estresado por las circunstancias de su vida. A veces el estrés puede ser extremo y abrumador, pero aun los pequeños problemas cotidianos cobran un precio. Los profesionales médicos nos advierten que el estrés mata: es un factor de riesgo para las enfermedades cardíacas, derrames cerebrales y muchas otras dolencias. Debido al impacto que el estrés puede ocasionar en nuestras vidas, es importante tener una perspectiva bíblica para saber cómo sobrellevarlo.

La Biblia es una guía para que sepamos cómo conducirnos. Dios nos ha provisto este manual que muestra cómo funciona la vida; esperamos que usted vea que la Biblia contiene soluciones prácticas para las dificultades y desafíos que todos enfrentamos, incluyendo el problema del estrés. Lo animamos a acudir siempre a ella para buscar ayuda. Y por favor contáctenos si desea más información o hablar personalmente con alguno de nuestros ministros.

## Cómo enfrentar un mundo difícil

¿Cómo describiría usted el mundo en que vivimos? ¿Complejo, acelerado, peligroso, inestable, inmoral? El apóstol Pablo describe los últimos días como “tiempos peligrosos” (2 Timoteo 3:1).

¿Cuál es el resultado de todo esto? ¡El estrés! Es posible que nos sintamos ansiosos y aprensivos por la forma en que tales condiciones pueden afectarnos personalmente, provocándonos angustia.

Se les pidió a algunas personas que anotaran algunas de las cosas que les causaban ansiedad en sus vidas. Estas son algunas de las respuestas:

“Lo más estresante para mí es lidiar con mis problemas de salud, pagar cuentas y la sensación de que no valgo porque ya no puedo hacer las cosas de antes”.

“Tiendo a preocuparme mucho por algo: ¿qué pasará si ocurre esto o lo otro, o cómo puedo resolverlo? Me preocupo de problemas, reales o no, como mi empleo, el dinero, la ira que se apodera de mí a veces”.

“Me comprometo a hacer cosas que siento que no puedo manejar. No sé cómo decir: ‘No, eso es demasiado para mí en este momento’. ¡Me estreso por todo!”

“Es muy difícil para mí no poder complacer a todo el mundo. Me provoca mucha angustia”.

Considerando todo esto, ¿dónde debemos ir primero para conseguir ayuda? Como dijimos, la Biblia es el manual de instrucción de Dios. Proporciona respuestas a nuestras preguntas y nos da consuelo, paz y esperanza para un mañana mejor.

Consideremos algunos principios bíblicos específicos que nos pueden ayudar a sobrellevar el estrés.

### ► ¿Nos muestra Dios cómo minimizar el estrés?

“Por lo demás, hermanos, 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” (Filipenses 4:8).

Cuando pase por experiencias y situaciones negativas y las cosas parezcan agobiantes, respire profundo y enfóquese en algo bello y bueno. Sobrellevar el estrés comienza con la habilidad de controlar nuestros pensamientos. Debemos enfocarnos en las cosas positivas y alentadoras de Dios.

### ► ¿Puede Dios ayudarnos cuando nuestros problemas parecen ser abrumadores?

“Depositen en él toda ansiedad, porque él cuida de ustedes” (1 Pedro 5:7, Nueva Versión Internacional).

“Entonces Jesús, mirándolos, dijo . . . porque todas las cosas son posibles para Dios” (Marcos 10:27).

Incluso *si nosotros no podemos* cambiar algo, *Dios sí puede*. ¿Creemos en esto? ¿Ha pensado en pedirle a Dios que lo ayude a cambiar una situación que le está causando angustia?

### ► ¿Cómo puedo encontrar consuelo al enfrentar los problemas y el estrés en mi vida?

“Bendito sea el Dios y Padre de nuestro Señor Jesucristo, Padre de misericordias y Dios de toda consolación, *el cual nos consuela en todas nuestras tribulaciones*, para que podamos también nosotros consolar a los que están en cualquier tribulación, por medio de la consolación con que nosotros somos consolados por Dios” (2 Corintios 1:3-4, NVI, énfasis nuestro en todo este artículo).

Dios promete consolarnos en tiempos difíciles. Pero, ¿ha considerado consolar a alguien que puede estar pasando por dificultades peores que las suyas? Consolar o ayudar a alguien de una u otra manera a menudo produce satisfacción

o alegría a quien lo hace. “Hay más dicha en dar que recibir” (Hechos 20:35, NVI). Parte de sobrellevar el estrés es aprender a ponerlo en la perspectiva correcta.

► **¿Puedo esperar que haya más paz en mi vida si le pido ayuda a Dios?**

“Y la paz de Dios gobierne en vuestros corazones, a la que asimismo fuisteis llamados en un solo cuerpo; y sed agradecidos” (Colosenses 3:15).

El plan de Dios es traer paz a un mundo en conflicto cuando Jesucristo regrese. Podemos tener esa paz ahora si seguimos su plan para alcanzarla. Esto comprende un cambio en nuestro estilo de vida y también en nuestros corazones. La paz es parte del fruto del Espíritu Santo de Dios (Gálatas 5:22).

► **¿Hay acaso esperanza, aunque sienta que he llegado a mi límite en una situación muy grave y estresante?**

“Ustedes no han sufrido ninguna tentación que no sea común al género humano. Pero Dios es fiel, y no permitirá que ustedes sean tentados más allá de lo que puedan aguantar. Más bien, cuando llegue la tentación, él les dará también una salida a fin de que puedan resistir” (1 Corin-



## Aplique ahora estos consejos

**N**os enfrentamos a muchos tipos de situaciones estresantes, pero la siguiente lista puede darle algunas pautas prácticas para aplicar en su propia circunstancia. Algunas de ellas proceden de *Helpguide.org* (en inglés).

Revise esta lista, elija tres cosas que crea que pueden ayudarle esta semana y pruébelas. La semana que viene quizá quiera elegir una o dos ideas más para probarlas.

- Aprenda a decir "No".
- Acorte su lista de "cosas por hacer" eliminando los "debería" y manteniendo los "debo". Mueva las tareas que no son realmente necesarias al final de la lista o elimínelas por completo.
- Aprenda lo que es realmente importante en su vida y establezca esas cosas como su prioridad (ver Lucas 10:38-42).
- Aprenda a delegar a otros cuando pueda. Lea la historia del consejo que Moisés recibió de su suegro Jetro en Éxodo 18:13-24.
- No diga ni haga cosas que irriten constan-

temente a alguien. Sepa cuándo debe tener tacto y ser respetuoso con ciertos temas (véase Efesios 4:31-32).

- Exprese sus sentimientos en lugar de reprimirlos. Si algo o alguien le molesta, comuníquese sus preocupaciones de manera abierta y respetuosa.
- Esté dispuesto a comprometer sus deseos (no sus valores) si el compromiso ayuda a resolver el problema.
- Contemple el panorama general y ponga las cosas en perspectiva. ¿Qué importancia tendrá a largo plazo? ¿Importará dentro de un año? ¿Merece la pena enfadarse por ello? Si no es así, centre su atención en otra cosa.
- Relacionese con otras personas, especialmente con aquellas de actitud positiva. Un sistema de apoyo sólido le ayudará a protegerse de los efectos del estrés.
- Reserve un tiempo de descanso y relajación en su agenda diaria y no permita que otras cosas se interpongan. Este es el momento de recargar las pilas. Medite sobre cosas espirituales y escuche música tranquila. Es increíble lo que

diez minutos de ese tipo de relajación y tranquilidad pueden hacer por uno.

- Dedique tiempo todos los días a actividades de recreación que le gusten. Dé un paseo; huela las rosas; riase. La risa ayuda a su cuerpo a combatir de muchas maneras el estrés que provoca la tensión (véase Proverbios 17:22).
- Haga ejercicio con regularidad e incorpore prácticas saludables a su estilo de vida: coma bien, duerma lo suficiente y reduzca el consumo de cafeína y azúcar.
- Distribuya bien su tiempo. Establecer bien sus prioridades incluye "[aprovechar] bien el tiempo" (Efesios 5:16), asegurándose especialmente de tener tiempo para la familia y, sobre todo, para desarrollar una relación personal con Dios.
- Viva dentro de su presupuesto. Muchas personas tienen problemas financieros. Elabore un plan de gastos y adhiérase a él.

Como dijimos anteriormente, elija algunos de estos elementos para probarlos esta semana y en las próximas. Le sorprenderá gratamente ver cómo baja su nivel de estrés.

tios 10:13, NVI).

Considere los ejemplos bíblicos de personas que enfrentaron pruebas serias. Sin importar cuáles fueran estas, cuando le pedían a Dios que los ayudara, él los fortalecía y ayudaba a soportarlas. Jesucristo mismo estaba “en agonia” y “era su sudor como grandes gotas de sangre que caían hasta la tierra” (Lucas 22:44). Dios lo fortaleció, y él nos fortalecerá a nosotros también cuando se lo pidamos.

► **¿Por qué tengo que pasar por tantas dificultades en mi vida? ¿Por qué Dios simplemente no las elimina cuando se lo pido?**

“Amados, no os sorprendáis del fuego de prueba que os ha sobrevenido, como si alguna cosa extraña os aconteciese, sino gozaos por cuanto sois participantes de los padecimientos de Cristo, para que también en la revelación

Cualquiera sea la prueba que esté pasando, no permita que lo separe del amor de Dios. ¡Él entiende! Jesucristo sabe lo que es ser humano, y nos ama.

de su gloria os gocéis con gran alegría” (1 Pedro 4:12-13).

“Hermanos míos, tened por sumo gozo cuando os halléis en diversas pruebas, sabiendo que la prueba de vuestra fe produce paciencia. Mas tenga la paciencia su obra completa, para que seáis perfectos y cabales, sin que os falte cosa alguna” (Santiago 1:2-4).

Tenemos que creer que hay una razón detrás de nuestras pruebas pero que Dios tiene el control, y que no está distante ni es indiferente. En realidad, él está trabajando en nuestras vidas para transformarnos en lo que él quiere que nos convirtamos. Necesitamos aceptar las pruebas y dificultades y entender de qué manera nos están beneficiando.

► **¿Cuál es el verdadero propósito de mis pruebas tan angustiosas?**

“En lo cual vosotros os alegráis, aunque ahora por un poco de tiempo, si es necesario, tengáis que ser afligidos en diversas pruebas, para que sometida a prueba vuestra fe, mucho más preciosa que el oro, el cual aunque perecedero se prueba con fuego, sea hallada en alabanza, gloria y honra cuando sea manifestado Jesucristo” (1 Pedro 1:6-7).

“Mas el Dios de toda gracia, que nos llamó a su gloria eterna en Jesucristo, después que hayáis padecido un poco de tiempo, él mismo os perfeccione, afirme, fortalezca y establezca” (1 Pedro 5:10; compare con Hechos 14:22).

Todos pasamos por pruebas difíciles por una razón: ¡Dios está trabajando con nosotros y desea que nos volvamos fuertes y maduremos en su carácter! Él estaba trabajando con José cuando se hallaba en el fondo del pozo y

en la prisión egipcia. José tenía razón para estar estresado. Cuando Daniel estaba en el foso de los leones, él también tenía una razón para estar estresado. Cuando Sadrac, Mesac y Abed-Nego se enfrentaban a su prueba de fuego, también tenían una razón para estar muy estresados.

¡Pero siguieron adelante y obedecieron a Dios! Enfrentaron sus dudas y temores, no se sumieron en la autocompasión ni dejaron de confiar en Dios. Cuando uno se da cuenta de que hay un propósito divino para sus pruebas, el estrés de lidiar con ellas debiera disminuir.

► **¿Puedo confiar en que Dios entiende mi angustia?**

“¿Quién nos separará del amor de Cristo? ¿Tribulación, o angustia, o persecución, o hambre, o desnudez, o peligro, o espada? . . . Por lo cual 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 separar del amor de Dios, que es en Cristo Jesús Señor nuestro” (Romanos 8:35, 38-39).

“Porque no tenemos un sumo sacerdote que no pueda compadecerse de nuestras debilidades, sino uno que fue tentado en todo según nuestra semejanza, pero sin pecado” (Hebreos 4:15).

Cualquiera sea la prueba por la que esté pasando, no permita que lo separe del amor de Dios. ¡Él entiende! Jesucristo sabe lo que es ser humano, y nos ama.

Pídale a Dios que lo ayude a aprender las lecciones que tiene para usted y a desarrollar su carácter por medio de sus pruebas. No hay nada de malo con expresarle que está teniendo problemas y que necesita su ayuda.

¡Dios desea que usted confíe y dependa de él en momentos de necesidad! *BN*



**Para más información**

La mayoría de la gente no se da cuenta de que la Biblia es, en muchos sentidos, un manual de instrucciones para la vida. Es la guía de "cómo hacerlo" para afrontar los problemas y desafíos, escrita por Aquel que nos creó y nos dio la vida, Dios mismo. Como resultado, muestra cómo podemos evitar muchos problemas y sufrimientos si

simplemente seguimos las instrucciones que se encuentran en la Palabra de Dios. Para ayudarle a evitar numerosos problemas de la vida, hemos resumido muchos de los mejores consejos de la Biblia en una guía de estudio, **Cómo tener una vida plena**. También le recomendamos que descargue o solicite **¿Por qué permite Dios el sufrimiento?** Ambas guías de estudio son gratuitas. Descárguelas o solicítelas hoy mismo.



[LasBN.org/folletos](http://LasBN.org/folletos)

# Bautismo:

## Comienzo de una nueva vida

Para recibir el más grandioso de los dones de Dios, usted debe dar un paso específico: comprometerse mediante el bautismo en agua.

Por Don Hooser

Los más grandes dones que alguien pueda recibir vienen “de arriba”, de nuestro Dios Creador (Santiago 1:17). Y él nos ofrece dos que son, por mucho, los más importantes que cualquier ser humano puede recibir en esta vida. El primero es el perdón de los pecados. El segundo es la presencia del Espíritu Santo de Dios morando en la persona.

A su vez, estos dos dones hacen posible el mayor regalo de todos: vida eterna y glorificada en el reino eterno de Dios (Romanos 6:23; 1 Corintios 15:50-58).

Muchas personas están confundidas y creen haber sido perdonadas por Dios, aunque en realidad no lo han sido; piensan que ya tienen su Espíritu Santo, y sin embargo, no es así. Este artículo le ayudará a entender cuál es la verdad.

Primero, siempre es Dios quien inicia una relación con la persona. Jesús dijo: “Ninguno puede venir a mí, si el Padre que me envió no le trajere [o lo llamase]” (Juan 6:44). Dios llama a una persona cuando esta escucha el verdadero evangelio y al mismo tiempo abre su mente al entendimiento espiritual (2 Tesalonicenses 2:13-14; 1 Corintios 2:10-14).

No hay nada que podamos hacer para *merecer* la vida eterna. No obstante, Dios exige *condiciones* que debemos cumplir. Una de esas condiciones es el arrepentimiento sincero por haber desobedecido sus leyes. Otra condición es la *fe* en Dios: confiar en él y creer en su Palabra, la Biblia. Jesucristo enfatizó estas dos condiciones durante su ministerio (Marcos 1:15).

### ¿Qué debemos hacer?

Pero se requiere más que simple arrepentimiento y fe para que podamos recibir el perdón y el don del Espíritu Santo. Hechos 2 resume el sermón inspirado del apóstol Pedro el día en que los discípulos de Jesús recibieron por primera vez el Espíritu Santo. Pedro explicó que la muerte expiatoria de Jesucristo era necesaria para pagar la pena por nuestros pecados. Nuestra pecaminosidad fue la causa de su sufrimiento. En esencia, “lo crucificamos” (Hechos 2:36).

Note la reacción de los oyentes: “Al oír esto, *se compungieron de corazón*, y dijeron a Pedro y a los otros após-

toles: Varones hermanos, ¿qué haremos?” (v. 37, énfasis nuestro en todo el artículo). Sabían que Dios les exigiría que *hicieran* ciertas cosas si se les iba a dar la vida eterna.

“Pedro les dijo: *Arrepentíos, y bautícese cada uno de vosotros* en el nombre de Jesucristo para perdón de los pecados; y *recibiréis el don del Espíritu Santo*” (v. 38). Pedro dejó en claro que *debemos* recibir dos cosas para reconciliarnos con Dios: el perdón y el Espíritu Santo.

Pedro dijo que primero debemos *arrepentirnos*. Pero Hechos no dice aquí que Pedro mencionó la otra condición, que es la fe. ¿Por qué no? Quizás porque la misma pregunta “¿Qué haremos?” le mostró a Pedro que la gente creía en su mensaje y en las Escrituras. ¿Querían saber qué debían hacer a continuación *para poner en práctica* esa fe!

Por lo tanto, una vez que una persona es lo suficientemente madura como para tomar decisiones importantes para toda la vida, tiene un entendimiento espiritual básico y cree en el “evangelio”, las buenas nuevas del Reino de Dios venidero y su plan de salvación, el deseo urgente de Dios es que ella se arrepienta y sea bautizada lo más pronto posible. Entonces puede recibir el perdón de sus pecados y el Espíritu Santo.

### ¿Qué es el bautismo?

La palabra griega traducida como “bautizar” es *baptizo*, el término griego común para *hundir, sumergir* o *meter dentro*. Así, la mayoría de las Biblias en español, en lugar de traducir la palabra, simplemente la españolizan con una ortografía un poco diferente. El punto importante es que en la Biblia, “bautizar” siempre significa *hundir*.

Otros autores de la época escribieron sobre batallas navales en las que los barcos eran “bautizados”, o hundidos, en el mar. Por lo tanto, no tiene sentido decir que se puede bautizar (hundir o sumergir) vertiendo o rociando agua. La Biblia misma prueba que el bautismo significaba *inmersión*. Juan el Bautista necesitaba “*mucha agua*” para bautizar (Juan 3:23). Jesús, cuando Juan lo bautizó, “*inmediatamente subió del agua*” (Mateo 3:16). Cuando Felipe bautizó a un eunuco etiope, “*descendieron al agua*” (Hechos 8:38). Después, “*subieron del agua*” (v. 39).

¿Por qué es tan importante todo esto? *Por lo que repre-*



uenta el bautismo. Ser sumergido en el agua representa un entierro, y levantarse del agua representa una resurrección.

El bautismo en realidad representa tres muertes, entierros y resucitaciones. Primero, el bautismo simboliza nuestra fe en el hecho de que “Cristo murió por nuestros pecados según las Escrituras, y fue sepultado y resucitó al tercer día según las Escrituras” (1 Corintios 15:3-4).

En segundo lugar, simboliza nuestro reconocimiento de la necesidad de que nuestra antigua forma de vida pecaminosa “muera” y sea sepultada para siempre (Colosenses 3:5; 2:12). Y levantarnos del agua simboliza nuestro comienzo para “andar en vida nueva” en una resurrección alegórica (Romanos 6:3-6). Por supuesto, nuestro carácter espiritual no se transforma instantáneamente cuando salimos del agua. El bautismo es una señal de nuestra dedicación de por vida a ese objetivo.

En tercer lugar, el bautismo simboliza la fe de uno en la esperanza de la resurrección literal futura, en la que “ha de haber resurrección de los muertos, así de justos como de injustos” (Hechos 24:15).

### Mucho más que una ceremonia

El simbolismo es importante, pero el bautismo es *mucho* más que un simbolismo. Si les preguntara a 100 personas que quieran ser bautizadas, “¿Alguna vez le han pedido a Dios que los perdone?” Probablemente 99 dirían que sí. Luego pregunte a esas 99: “¿Creen que Dios respondió sus oraciones y los perdonó?” Quizás 98 de ellas digan que sí. Luego pregúntele: “Entonces, ¿por qué se bautizan si Dios ya los ha perdonado, pues Hechos 2:38 dice que el propósito del bautismo es que sus pecados sean perdonados?”

La mayoría de las personas están confundidas. Incluso cuando se dan cuenta de que el bautismo es un requisito bíblico, lo consideran un simple ritual de gratitud por el perdón de Dios. Pero Hechos 2:38 declara que el bautismo es *una condición necesaria* para el perdón. Antes del perdón, Dios exige esta *confesión* pública de compromiso con Jesucristo como nuestro Salvador y Señor (es decir, *Maestro*, para gobernar nuestras vidas, Lucas 6:46).

Muchos han malinterpretado 1 Juan 1:9, que dice: “Si confesamos nuestros pecados, él es fiel y justo para perdonar nuestros pecados, y limpiarnos de toda maldad”.

La mayoría no se da cuenta de que las epístolas del Nuevo Testamento fueron escritas principalmente para los miembros de la Iglesia, los que ya están bautizados. En las epístolas, los pronombres “nosotros” y “nos” se refieren a miembros bautizados, mientras que “ellos” generalmente se refiere a los no miembros.

Por lo tanto, 1 Juan 1:9 nos dice que si una persona que ha recibido el perdón inicial a través del bautismo peca después, no necesita ser bautizada varias veces. Cada vez que peca, solo necesita arrepentirse de ese pecado, confesarlo ante Dios y pedirle perdón, y él la perdonará de inmediato. ¡Este es uno de los maravillosos privilegios que

tiene una persona una vez que se ha bautizado!

¡Esto explica por qué el bautismo *es tan importante!* Dios hace responsable a cada persona de *todos los pecado que haya cometido* hasta que estos sean borrados en el bautismo (Hechos 3:19; 22:16). En el momento en que la persona arrepentida es sumergida en agua, ¡todos sus pecados pasados son perdonados! ¡Qué gozo es estar limpio ante Dios!

### El siguiente paso: recibir el Espíritu Santo de Dios

Una vez que una persona ha sido bautizada, está lista para recibir el Espíritu Santo de Dios. La Biblia muestra que el Espíritu Santo es la esencia espiritual y el poder que emanan de Dios el Padre y de Jesucristo. Muchos se sorprenden al descubrir que la Biblia nunca menciona una Trinidad. De hecho, un estudio cuidadoso de este tema revela que las creencias tradicionales de los hombres son bastante diferentes de la enseñanza bíblica.

El don del Espíritu Santo no llega durante el bautismo o la inmersión en sí. Las Escrituras muestran que Dios lo otorga inmediatamente después, durante *la imposición de manos* por parte de un ministro de Dios que ora para que la persona bautizada reciba el don de su Espíritu (Hechos 8:14-17; 19:6; 2 Timoteo 1:6).

Una vez que ya tiene el Espíritu Santo, también “Cristo está en [usted]” (Colosenses 1:27, Dios Habla Hoy). Ha quedado “[revestido] de Cristo” (Gálatas 3:27). Usted permanece en Cristo y él en usted (1 Juan 3:24). Está entre los “participantes de la naturaleza divina” (2 Pedro 1:4). Tiene un “corazón nuevo” y se está convirtiendo en un “nuevo hombre” (Ezequiel 18:31; Efesios 4:24).

“Porque por un solo Espíritu fuimos todos bautizados en un cuerpo . . . el cuerpo de Cristo” (1 Corintios 12:13, 27). Ese “cuerpo” es “la iglesia de Dios” (Colosenses 1:18; 1 Corintios 1:2). No podemos “unirnos” a la Iglesia de Dios. Dios nos agrega cuando nos da el don de su Espíritu. Así es como nos convertimos en *miembros* de la Iglesia de Dios (1 Corintios 12:27).

“Y si alguno no tiene el Espíritu de Cristo, *no es de él*”, no le pertenece a Cristo (Romanos 8:9). No es un verdadero cristiano o “hijo de Dios” (v. 14). Para convertirse en un verdadero cristiano, debe creer, arrepentirse, bautizarse, que un ministro de Dios le imponga las manos y recibir el don del Espíritu Santo.

Cuando una persona madura tiene entendimiento espiritual y fe y se ha arrepentido de sus pecados, no debe demorar el bautismo. Si Dios le ofrece un regalo, ¿por qué no aceptarlo? Jesús advirtió acerca del rechazo de la oferta de Dios: “El que creyere y fuere bautizado, será salvo; mas el que no creyere, será condenado” (Marcos 16:16). Como Ananías le dijo a Saulo (cuyo nombre fue cambiado a Pablo): “¿Ahora, pues, ¿por qué te detienes? Levántate y bautízate, y lava tus pecados” (Hechos 22:16).

¡Después de que uno recibe el Espíritu Santo es cuando comienza el verdadero crecimiento espiritual! *BN*



# Los festivales proféticos bíblicos

Dios proclamó siete festivales anuales que representan la obra de Jesucristo para salvar a la humanidad. Es fundamental que sepamos cuáles son y también lo que significan.

Por Vince Szymkowiak y Tom Robinson

**C**omo revela en su Palabra, la Santa Biblia, el Dios creador hizo a los seres humanos con la intención de que llegaran a ser parte de su familia: miles de millones de hijos que se unirán en gloria a Dios el Padre y Jesucristo para siempre, compartiendo su naturaleza y carácter.

Sin embargo, desde los tiempos de Adán y Eva, el primer hombre y la primera mujer, la humanidad ha sido descarriada por el ángel rebelde caído conocido ahora como Satanás el diablo. Debido a su influencia, todos los seres humanos han pecado (han desobedecido a Dios) y han sufrido el consecuente castigo y en última instancia la muerte (ver Romanos 3:23 y 6:23).

¿Quiere decir entonces que la humanidad está irremediablemente perdida? ¿Acaso el plan de Dios de tener a su familia se ha visto impedido? De ninguna manera, porque Dios ya tenía listo un plan para salvar a sus preciados hijos incluso antes de que existieran.

La Biblia describe el asombroso plan de salvación de Dios. Como dicho plan abarca muchos siglos, incluye a algunos que han sido guiados en esta era para que se den cuenta de la necesidad del perdón de sus pecados, y continúa hasta el momento en que se ofrezca la salvación a todos los que alguna vez hayan existido. Los pasos principales de este plan se revelan por medio de las

festividades bíblicas que la Palabra de Dios nos manda observar (según la secuencia explicada en Levítico 23). Y a través de estas conmemoraciones anuales aprendemos el papel clave que desempeña Jesucristo en la salvación de la humanidad.

## La Pascua

Éxodo 12 presenta al cordero pascual como el medio de redención para los antiguos israelitas en la esclavitud egipcia. Cuando Dios envió una plaga mortal sobre la tierra de Egipto, la sangre de los corderos sacrificados untada en las puertas de las casas de los israelitas permitió que ellos se salvaran. Tal ocasión debía celebrarse todos los años el mismo día en que ocurrió, a principios de la primavera, como una conmemoración (ver también Levítico 23:4-5). Sin embargo, el principal propósito de sacrificar un cordero sin defecto era representar a Jesucristo, en quien no hubo defecto espiritual alguno por el pecado.

El Nuevo Testamento revela que Cristo fue crucificado en el mismo día de la Pascua y que él es “nuestra Pascua, sacrificada por nosotros” (1 Corintios 5:7). De hecho, él es “el Cordero de Dios que quita el pecado del mundo” (Juan 1:29). A través de su sacrificio, por la gracia de Dios, nuestros pecados son perdonados y finalmente somos librados de la pena de muerte por el pecado.

Hoy en día a los cristianos se nos ordena conmemorar la Pascua todos los años, en la misma época, bebiendo de la copa del nuevo pacto y comiendo panes sin levadura en memoria del increíble sacrificio de Cristo. Al hacerlo, recordamos con gratitud y solemnidad la muerte del Señor hasta que regrese (1 Corintios 11:25-26). Este festival representa el comienzo del plan de redención de Dios: el lavamiento de nuestros pecados por la propia sangre de Jesucristo.

### La Fiesta de los Panes sin Levadura

¿Acaso quiere decir esto que una vez perdonados nuestros pecados por la gracia de Dios mediante el sacrificio de Cristo, tenemos derecho a seguir pecando?

Pablo pregunta: “¿Perseveraremos en el pecado para que la gracia abunde?” (Romanos 6:1). En otras palabras, ¿seguiremos siendo iguales, con nuestros hábitos pecaminosos, esperando que Dios los pase por alto? Pablo responde enfáticamente: “En ninguna manera. Porque los que hemos muerto al pecado, ¿cómo viviremos aún en él?” (Romanos 6:2).

Por el contrario, debemos valorar profundamente lo que Dios ha hecho y está haciendo por nosotros por medio de su Hijo, continuar arrepintiéndonos de nuestros pecados y vivir una vida transformada. A medida que nos sometemos a la gracia y la misericordia de Dios, debemos continuar “limpiándonos de toda contaminación de carne y de espíritu, perfeccionando la santidad en el temor de Dios” (2 Corintios 7:1).

En su gran sabiduría, Dios tiene un plan para ofrecerles a todos los que alguna vez hayan vivido: la oportunidad de heredar la vida eterna.

Los Días de Panes sin levadura siguen inmediatamente a la Pascua (Levítico 23:5-8). Históricamente, los siete días de este festival conmemoran el momento de la liberación de los israelitas que abandonaron Egipto y sus caminos impíos. Para un cristiano que vive bajo el nuevo pacto, estos días revelan la verdad incuestionable de que debemos dejar nuestros caminos pecaminosos y luchar para vencer el pecado. ¡No podemos continuar pecando!

Sin embargo, a diferencia de los israelitas de antaño, tenemos una nueva y mejor manera de hacer este trabajo espiritual. Este festival comienza a mostrarnos cómo se puede lograr una nueva vida, basada en Cristo.

Este festival de siete días destaca elementos de la obra de Jesucristo que son esenciales para nuestro entendimiento del proceso de salvación de Dios el Padre. Por un lado, fue durante esta fiesta que Jesucristo resucitó de entre los muertos, tres días y tres noches después de haber sido puesto en la tumba, como él dijo que sucedería

(1 Corintios 15:3-4). Esta verdad medular de las Escrituras es clave para nuestra salvación, porque sin un Salvador resucitado todavía estamos en nuestros pecados, sin esperanza (1 Corintios 15:14, 17).

Las Escrituras nos dicen que durante el lapso de una semana debemos evitar toda la levadura, el agente que hace que el pan se expanda al hornearlo. La levadura representa “malicia y maldad”, o pecado (1 Corintios 5:8). Y durante esta semana, en cambio, debemos consumir pan *sin* levadura con nuestras comidas (Éxodo 12:15; 19-20). Al hacerlo, recordamos nuestra constante necesidad de eliminar el pecado de nuestras vidas reemplazándolo por la sinceridad y la verdad (1 Corintios 5:8) *en* nuestras vidas.

Además, los Días de Panes sin levadura también representan la obra de Cristo resucitado. En cumplimiento de una ofrenda especial de las primicias de los granos que se traía durante esta fiesta (véase Levítico 23:9-14; 1 Corintios 15:20, 23), Jesús, en el momento en que iba a ser ofrecido, ascendió al trono de Dios a presentarse para ser aceptado como la primicia de la cosecha espiritual de Dios de la humanidad y como Aquel que nos guía a todos por el camino de la salvación. Al ser aceptado como el Cordero de Dios, entró al Lugar Santísimo con su propia sangre y comenzó un nuevo papel como Sumo Sacerdote intercediendo por nosotros (Hebreos 9:12, 24-25).

Además, esa labor continua hace que el consumo de panes sin levadura durante esta fiesta tenga mayor significado. Jesucristo, como el pan de vida (Juan 6:48, 51), entra en la vida de un cristiano a través del Espíritu de Dios. Entonces es posible vivir una nueva vida con Jesucristo, gracias a su ayuda, mientras él vive de nuevo a través de nosotros y en nosotros.

El apóstol Pablo habló de esta asombrosa verdad cuando escribió: “Con Cristo estoy juntamente crucificado, y ya no vivo yo, mas vive Cristo en mí; y lo que ahora vivo en la carne, lo vivo en la fe del Hijo de Dios, el cual me amó y se entregó a sí mismo por mí” (Gálatas 2:20).

### La Fiesta de Pentecostés

La siguiente fiesta que Dios reveló a los israelitas (Levítico 23:15-22) caía a finales de la primavera en Israel, después de siete semanas o el día cincuenta después de la ofrenda de las primicias que había tenido lugar durante la Fiesta de los Panes sin levadura. En este día, llamado también *fiesta de las semanas* (Éxodo 34:22; Deuteronomio 16:10, 16), *Pentecostés* (que significa 50, o quincuagésimo, en griego) y *fiesta de la cosecha* (Éxodo 23:16), se traía otra ofrenda de grano de las primicias. Este día representa el siguiente paso en el gran plan de salvación de Dios.

Hechos 2 explica que el Espíritu Santo de Dios fue derramado sobre los discípulos de Cristo en este mismo día. Ese Espíritu cambió para siempre a estas personas.



Enseguida Pedro pronunció un sermón inspirado y exclamó a la multitud reunida: “Arrepentíos, y bautícese cada uno de vosotros en el nombre de Jesucristo para perdón de los pecados; y recibiréis el don del Espíritu Santo. Porque para vosotros es la promesa, y para vuestros hijos, y para todos los que están lejos; para cuantos el Señor nuestro Dios llamare” (vv. 38-39).

Sí, la promesa de recibir el Espíritu Santo está disponible para todos aquellos a quienes Dios está llamando hoy. Se dice que los que reciben el Espíritu de Dios tienen “las primicias del Espíritu” (Romanos 8:23), siendo ellos mismos “una especie de primicias de sus criaturas” (Santiago 1:18).

Si bien Jesús, como vimos, fue las primicias de la cosecha espiritual de Dios para la humanidad, aquí vemos que los seguidores de Cristo en esta era también son considerados primicias — por lo tanto, Jesús es el primero de los primeros frutos. El hecho de que los siervos de Dios en la era actual sean sus primicias significa que otros se convertirán espiritualmente en el futuro, un hecho que analizaremos más detenidamente en breve.

### De los festivales de primavera a los de otoño

Hasta aquí vemos una secuencia lógica en el plan de salvación de Dios. Primero, Jesús, nuestro cordero pascual, demuestra el amor de Dios por nosotros al morir por nuestros pecados.

En segundo lugar, los Días de los Panes sin levadura nos enseñan a vencer el pecado en nuestras vidas y a seguir el ejemplo del Cristo resucitado, quien nos libra del poder del pecado y nos ayuda a vivir en rectitud.

En tercer lugar, aprendemos a través del Día de Pentecostés que Dios promete darnos el Espíritu Santo, su poder, mente y vida, como primicias en la cosecha espiritual de su familia. Únicamente a través del Espíritu podemos “hacer morir las obras [pecaminosas] de la carne” (Romanos 8:13) y caminar como lo hizo Cristo.

Ahora echemos un vistazo a los últimos cuatro festivales. Desde finales del verano y el otoño en la tierra de Israel, las fiestas otoñales proféticas representan sucesos que acontecen después de los que se describen en las fiestas de primavera. De hecho, presagian acontecimientos maravillosos que aún no han ocurrido en el gran plan de Dios.

### La Fiesta de las Trompetas

Levítico 23:23-25 ordena al pueblo de Dios observar “un reposo sabático, un memorial al toque de trompetas”.

Las trompetas tenían un gran significado para los israelitas. Eran utilizadas para convocar asambleas especiales (Números 10:1-10) y para hacer sonar la alarma de guerra (Jeremías 4:19). Además, en una manifestación de poder, Dios había descendido en el monte Sinaí para revelar su ley con el sonido de una trompeta (Éxodo 19:16-19).

Las Escrituras también profetizan que las trompetas

servirán como señal de grandes eventos futuros que pronto tendrán lugar en la Tierra. El libro del Apocalipsis nos dice que unos ángeles tocarán siete trompetas para anunciar asombrosos acontecimientos del tiempo del fin. La trompeta del primer ángel anunciará una gran plaga de granizo, fuego y sangre que destruirá una tercera parte de la vegetación de la Tierra (Apocalipsis 8:7).

Se escucharán más toques de trompeta, culminando con la séptima y última trompeta (Apocalipsis 11:15). Esta trompeta anuncia el regreso de Jesucristo a la Tierra y el establecimiento de su glorioso reino sobre todas las naciones.

El apóstol Pablo también nos dice que esta trompeta marcará la resurrección de los muertos en Cristo y la transformación de todos los seguidores de Cristo de carne física a una existencia espiritual glorificada (1 Tesalonicenses 4:16; 1 Corintios 15:50-52). Jesús mismo dijo que su pueblo escogido se reunirá al “gran sonido de trompeta” (Mateo 24:31).

Al observar este festival de Trompetas hoy, debemos tener en cuenta los grandes eventos que pronto tendrán lugar en la Tierra, que culminarán con el regreso de Jesucristo y la resurrección de los santos.

### El Día de Expiación

El Día de Expiación (Levítico 23:26-32) se menciona en el Nuevo Testamento en Hechos 27:9, donde se le llama “el ayuno”, como afirman las notas marginales en muchas Biblias modernas. Por lo tanto, para los cristianos del Nuevo Testamento era una celebración normal que aún guardaban con ayuno.

Este Día de Expiación, en el cual debemos ayunar, es un “día oficial de asamblea santa” (Levítico 23:27-32, Nueva Traducción Viviente). Los antiguos rituales del día se explican con gran detalle en Levítico 16. La ceremonia principal incluía dos machos cabríos: uno era sacrificado en representación del Señor ya el otro, llamado en hebreo *Azazel*, significaba “el macho cabrío expulsado” y era enviado al desierto, representando a Satanás.

Levítico 16:22 nos dice: “El macho cabrío llevará sobre sí todas las iniquidades [es decir, las de los israelitas] a tierra inhabitada; y él [el hombre idóneo elegido para la tarea, versículo 21] dejará ir el macho cabrío en el desierto”.

A este macho cabrío no se le permitía volver a habitar entre los humanos: era expulsado y desterrado. Este es el concepto exactamente opuesto al papel de Jesucristo, quien como Emanuel, que significa “Dios con nosotros” (Mateo 1:23), ha prometido estar siempre cerca nuestro. Él nos dice que nunca nos dejará ni desamparará (Hebreos 13:5). Entonces, a diferencia del macho cabrío desterrado, Jesús estará siempre con nosotros.

Satanás es quien será desterrado de la faz de la Tierra. Cuando Jesús regrese, el diablo será atado y arrojado a un abismo (Apocalipsis 20:1-3) y luego será apartado de la

humanidad para siempre (versículo 10).

El Día de Expiación representa el maravilloso momento en que la humanidad en general se arrepentirá y aceptará el sacrificio expiatorio de Cristo, representado por el primer macho cabrío, y Satanás será desterrado, como lo muestra el destierro del segundo macho cabrío. Se nos dará la victoria completa sobre el diablo por medio de Jesucristo.

### La Fiesta de los Tabernáculos

El siguiente festival anual, de siete días, la Fiesta de los Tabernáculos (Levítico 23:33-36), fue celebrada por los antiguos israelitas con viviendas improvisadas, recordando su morada transitoria cuando salieron de Egipto y se dirigieron a la Tierra Prometida.

También llamada *fiesta de la cosecha* (Éxodo 23:16; Deuteronomio 16:13), este festival celebraba la cosecha de finales del verano y principios del otoño en la tierra de Israel. En un sentido espiritual, representa la gran cosecha espiritual de la humanidad que llevará a cabo Dios después del regreso de Cristo. Esta fiesta anticipa el tiempo del reinado terrenal de Jesucristo.

Jesús mismo observó esta fiesta durante su ministerio y les dijo a otros que también lo hicieran (Juan 7:8-14). La Biblia incluso dice que esta fiesta, en lugar de ser eliminada, será guardada por las naciones gentiles (no israelitas) durante el reinado de Cristo sobre la Tierra (Zacarías 14:9, 16-18).

La Escritura nos dice que los santos resucitados reinarán con Cristo. Apocalipsis 20:4 dice: “Y vi tronos, y se sentaron sobre ellos los que recibieron facultad de juzgar . . . Y vivieron y reinaron con Cristo mil años” (comparar con Daniel 7:27).

La maravillosa verdad es que cuando Cristo regrese, los verdaderos cristianos de esta época gobernarán bajo su mando como reyes y sacerdotes (Apocalipsis 5:10; 20:6), guiando al resto del mundo a los caminos de Dios.

### El Octavo Día

Inmediatamente después de los siete días de la Fiesta de los Tabernáculos hay otro día santo, o sábado, al que las Escrituras se refieren simplemente como “el octavo día” (Levítico 23:36, 39). Este día representa el acontecimiento más gozoso de todos los que han tenido lugar en el gran plan de Dios.

Debemos tener presente que la celebración de la cosecha de toda la humanidad no se completa con el reinado de Cristo de mil años. ¿Qué sucederá entonces con todos los que hayan muerto en esta era, aquellos que no hayan sido llamados a ser parte de las primicias de Dios? Habrá miles de millones de personas que aún no habrán sido salvadas.

Entonces, ¿se perderán para siempre?

Muchos estudiosos de la Biblia se dan cuenta de que un día todos estaremos ante el tribunal de Cristo

(2 Corintios 5:10). Lo que la mayoría no percibe es que para quienes murieron sin el verdadero conocimiento del plan de salvación, llegará el momento en que serán resucitados a vida física y tendrán la oportunidad de comprender realmente el plan de Dios y tomar una decisión consciente al respecto.

Apocalipsis 20:11-15 habla de aquel tiempo futuro, mil años después de “la primera resurrección” (ver Apocalipsis 20:6), cuando “los otros muertos” volverán a la vida en una *segunda* resurrección (ver Apocalipsis 20:5). Ezequiel 37:1-14 describe el mismo período, un tiempo en el que aquellos que parecían condenados, sin ninguna esperanza (versículo 11), resucitarán. Se asombrarán al descubrir que Dios les ofrecerá su Espíritu Santo (versículo 14) y les dará la oportunidad, por primera vez, de saber realmente quién es el Dios verdadero (versículo 13).

Esta visión, por tanto, habla del tiempo en que todos los seres humanos que nunca comprendieron suficientemente la verdad de Dios finalmente llegarán a conocerla. Será en ese momento cuando tendrán que decidir si van a someterse y servir a Dios. En otras palabras, su salvación dependerá de si eligen o no aceptar la sangre derramada de Jesús por sus pecados y servir a Dios fielmente una vez que lleguen a conocerlo.

Este será un tiempo de juicio en el sentido de que las vidas de estas multitudes resucitadas estarán bajo evaluación. Aquellos que permanezcan en el camino correcto con la ayuda de Dios serán salvos. Los que finalmente rechacen a Dios son los únicos que finalmente serán condenados. Sin duda, la mayoría de la humanidad tomará la decisión correcta de obedecerle y seguir sus caminos.

En su gran sabiduría, Dios tiene un plan para ofrecer a todos los que alguna vez han vivido: la oportunidad de heredar la vida eterna. Él está llamando a algunos al arrepentimiento ahora, y llamará al resto durante el reinado de Cristo en el Milenio y en la futura segunda resurrección.

Si ha leído hasta aquí y está comprendiendo el gran plan de Dios, tal vez él lo esté llamando en este momento. ¡Que Dios le ayude a responder a su llamado de recibir a Jesucristo y seguir sus caminos, incluida la observancia de estos importantes festivales que muestran el camino a la salvación eterna en la familia de Dios! **BN**

#### Para más información



La Palabra de Dios contiene muchos más detalles sobre el significado de estos festivales bíblicos, los cuales nos enseñan acerca del plan de Dios para la salvación de la humanidad. Descargue o solicite nuestro folleto gratuito *Las fiestas santas de Dios* si desea aprender más sobre este tema.

[LasBN.org/folletos](http://LasBN.org/folletos)



# Cómo la pluma del pavo real refuta la teoría de la evolución

Por Mario Seiglie

La belleza de las plumas de esta ave desafían la hipótesis de la selección sexual de Darwin.

No cabe duda de que uno de los ejemplos más sobresalientes de belleza en los seres vivos es el despliegue de las majestuosas plumas del pavo real para formar un abanico de cola multicolor. Es difícil no contemplarlo con extraordinario asombro.

Sin embargo Carlos Darwin, el principal proponente de la teoría de la evolución, le escribió lo siguiente a un amigo: “Cada vez que contemplo una pluma en la cola de un pavo real, *¡me enfermo!*” (Carta a Asa Gray, 3 de abril de 1860, *The Life and Letters of Charles Darwin* [Vida y cartas de Carlos Darwin], vol. 2, 1911, pp. 90-91, énfasis nuestro en todo este artículo).

¿Por qué razón iba a decir eso? Normalmente, un naturalista como él se maravillaría ante un diseño tan intrincado, colorido y armonioso. Sin embargo, en su famoso libro *El origen de las especies* detalló la razón de su disgusto. Mencionó que algunos naturalistas “creen . . . que muchas conformaciones han sido creadas con un fin de belleza . . . Estas doctrinas, si fuesen verdaderas, serían en absoluto funestas para mi teoría” (*El origen de las especies por medio de la selección natural*, memoria chilena.gob.cl/archivos2, pp. 57-58, traducción por Antonio de Zulueta). En otras palabras, cuando se dio cuenta de que una pluma de pavo real es una obra maestra cuidadosamente elaborada, ¡vio una seria amenaza para su teoría de la evolución!

## Especulación sobre la selección sexual

Para contrarrestar la idea de la creación de la belleza por el simple placer que provoca, Darwin ideó otra teoría cuestionable a la que llamó “selección sexual”.

Especuló en *El origen de las especies*: “Esto me lleva a decir algunas palabras sobre lo que he llamado selección sexual. Esta forma de selección depende, no de una lucha por la existencia en relación con otros seres orgánicos o con condiciones externas, sino de una lucha entre los individuos de un sexo –generalmente, los machos– por la posesión del otro sexo. El resultado no es la muerte del competidor desafortunado, sino el que deja poca o ninguna descendencia . . . así, sir R. Heron ha descrito cómo un pavo real manchado era sumamente atractivo para todas sus pavas. No puedo entrar aquí en los detalles necesarios; pero . . . no se ve ninguna razón legítima para dudar de que las aves hembras, eligiendo durante miles de generaciones los machos más hermosos y melódicos según sus tipos de belleza, puedan producir un efecto señalado” ([http://www.uls.edu.sv/libroslibres/cienciasnaturales/origen\\_especies.pdf](http://www.uls.edu.sv/libroslibres/cienciasnaturales/origen_especies.pdf), p. 74). Nótese que no estaba seguro de su afirmación, pero suponía que podía ser cierta.

## Investigación exhaustiva sobre el tema

Sin embargo, cuando los científicos pusieron a prueba su idea de que las pavas reales se sentían más atraídas por “los machos más hermosos y melódicos” descubrieron, para su consternación, que no era así.

Los investigadores de la Universidad de Tokio estudiaron minuciosamente durante siete años a pavos y pavas reales en un zoológico. Fotografiaron cuidadosamente a cada uno de los machos durante el ritual de agitación de la cola y contaron el número de ocelos (comúnmente llamados “ojos”), un indicador de la calidad de la cola. A continuación observaron si las hembras elegían a los compañeros con las colas de mejor calidad. Durante este periodo de análisis, los científicos notaron 268 apareamientos exitosos. Sin embargo, para su sorpresa, descubrieron que las hembras se aparearon con pavos reales de cola gris con la misma frecuencia que con los machos llamativos. Llegaron a la conclusión de que las colas de los pavos reales no eran el motivo de la atracción de las hembras por un compañero, un resultado que contradice la teoría de la selección sexual de Darwin (*Animal Behaviour* [Comportamiento animal], abril de 2008, pp. 1209-1219).

Examinemos más de cerca la pluma de un pavo real, que provocó náuseas a Darwin porque desafiaba su teoría de que no había pruebas de Dios en la naturaleza. Es irónico que en la Biblia Dios le preguntara en una ocasión a un hombre llamado Job: “¿Diste tú hermosas alas al pavo real?” (Job 39:13). Job había cuestionado la sabiduría de Dios, un error que Darwin repetiría más tarde. Evidentemente, ni Job ni Darwin jamás crearon cosa semejante, y en realidad, ¡ninguna otra!

## Tres características de las plumas del pavo real que desafían la evolución darwiniana

### 1. Iridiscencia

¿A qué se debe el brillo multicolor del pavo real bajo la luz del sol? Los científicos estaban desconcertados acerca de esos colores brillantes hasta que, bajo el microscopio, descubrieron que las plumas del pavo real no tienen pigmentos de color, como se pensaba, sino una estructura en forma de prisma que se asemeja a tejas superpuestas. Cada una de estas tejas refracta la luz en un ángulo cuidadosamente regulado para darle ese impresionante color luminoso. Ese brillo se llama *iridiscencia* y también se encuentra en colibríes, patos y mariposas, entre otras criaturas.

### 2. Ocelos

Una de las características más destacadas del abanico de un



Las plumas del pavo real forman un complejo patrón con pares de espirales complementarias en direcciones opuestas.

pavo real son los ocelos, las hermosas manchas que parecen ojos. Un pavo real promedio tiene unas 200 plumas en la cola y unos 170 ocelos. Normalmente, las plumas se desprenden cada año y luego vuelven a crecer, repitiendo todas el mismo y preciso patrón. Es difícil imaginar que todos estos ocelos puedan evolucionar gradualmente, y que cada púa de la pluma se adapte a su ubicación precisa para producir una belleza tan asombrosa.

### 3. Secuencia de Fibonacci

Tal vez la evidencia más extraña del diseño en una pluma de pavo real tenga que ver con su intrincado diseño en espiral. Este tipo de espiral se encuentra en toda la naturaleza (girasoles, piñas y piñones, por ejemplo), y en matemáticas a menudo se alude a él como “secuencia de Fibonacci”. Las plumas del pavo real forman un complejo patrón con pares de espirales complementarias en direcciones opuestas (ver gráfico).

Estos son solo algunos ejemplos del impresionante diseño de la naturaleza que socavan la famosa teoría de la evolución de Darwin. A nivel molecular, los elaborados patrones de las plumas del pavo real son posibles, en realidad, gracias a las máquinas moleculares automatizadas y a los códigos genéticos que cumplen las órdenes de Dios en el interior de la célula, mostrando la evidencia inequívoca de un diseño inteligente.

Como respondió el investigador estadounidense Michael Behe a un escéptico religioso: “Para convencerse de la existencia de Dios, el escéptico Coyne [el biólogo Jerry Coyne] quiere que se le aparezca un Jesús de doscientos metros de altura a los habitantes de Nueva York, o algo igualmente impresionante. Algunos de nosotros [los bioquímicos] consideramos que el código genético y la intrincada maquinaria molecular de la vida son bastante más espectaculares que una aparición de gran tamaño” (*A Mousetrap for Darwin* [Una trampa de ratones para Darwin], p. 76).

Gracias a las crecientes pruebas bioquímicas en su contra, la teoría de la evolución está siendo silenciosamente descartada por un número cada vez mayor de científicos. Está resultando ser una idea obsoleta del siglo XIX propuesta por Carlos Darwin, incapaz de explicar la complejidad de la vida, las nanomáquinas biológicas y el código genético a nivel molecular.

Su refutación nos trae a la mente 1 Corintios 3:19: “Él [Dios] atrapa a los sabios en la trampa de su propia astucia” (Nueva Traducción Viviente). Aunque la investigación científica aporta mucho valor a la vida humana, recordemos al más grande científico de todos: ¡el Creador del universo! **BN**



## Las Buenas Noticias en línea

Si le gusta leer los artículos de *Las Buenas Noticias*, puede acceder a todos los números anteriores a través de Internet. Puede descargar nuestros folletos, revistas, cursos bíblicos, estudios bíblicos y mucho más, absolutamente GRATIS. También puede disfrutar de nuestro programa de televisión *Beyond Today en español*, con temas de actualidad desde una perspectiva bíblica. Visite nuestro sitio [LasBN.org](http://LasBN.org).

Para recibir comentarios bíblicos y actualizaciones directamente en su correo electrónico, suscríbese a nuestro noticiero por Internet en [LasBN.org](http://LasBN.org).



¡Descubra hoy un mundo de información!

### Cómo se ha pagado su suscripción a la revista *Las Buenas Noticias*

*Las Buenas Noticias* es una revista internacional dedicada a la proclamación del verdadero evangelio de Jesucristo y a revelar las soluciones bíblicas para tantos problemas que plagan a la humanidad. Esta revista se envía *gratuitamente* a toda persona que la solicite.

El precio de las suscripciones ha sido pagado por los miembros de la Iglesia de Dios Unida y otros colaboradores y voluntarios que contribuyen al respaldo de esta labor.

Estamos muy agradecidos por las generosas ofrendas y diezmos de los miembros de la Iglesia y otros contribuyentes que voluntariamente asisten en este esfuerzo de proclamar el verdadero evangelio a todas las naciones. Aunque nosotros no solicitamos fondos del público, si aceptamos contribuciones voluntarias para ayudar a compartir este mensaje de verdad y esperanza con otros.

La Iglesia de Dios Unida, de acuerdo a su responsabilidad financiera, pasa por auditorías anuales realizadas por una firma de contabilidad independiente.

Si desea obtener una suscripción gratuita, solo tiene que solicitarla a la dirección más cercana a su domicilio o por medio de nuestro sitio de Internet [LasBN.org](http://LasBN.org).

# “¿Por qué es tan difícil la vida?”

¿Cuál es la razón de los conflictos en nuestras vidas? ¿Qué significado tienen?

La mayoría de la gente no entiende el increíble propósito de la vida. Pero las Escrituras revelan la asombrosa respuesta—que **Dios está formando una familia** y quiere que todos los seres humanos, incluido **usted**, se conviertan en sus hijos.

Para descubrir qué significa ser parte de **la familia de Dios** y el increíble impacto que este conocimiento puede tener en su vida, descargue o solicite nuestro folleto gratuito **¿Por qué existimos?**

Descubra el verdadero plan que Dios tiene para usted. **SOLICITE O DESCARGUE SU COPIA GRATUITA** de **¿Por qué existimos?** o léala en nuestro sitio web [LasBN.org/folletos](http://LasBN.org/folletos)

