

A continuación encontrarás una muestra del libro
«Una pausa en tu vida antología».

Puedes adquirir el libro aquí:
<https://www.editorialunilit.com/una-pausa-en-tu-vida-antologia>

Para mayor información puedes comunicarte con nosotros
por el correo info@editorialunilit.com



Una Pausa
En Tu Vida
Antología

1 de enero

Usando máscaras

Este proverbio expone con claridad una de las patologías más comunes del ser humano. Vivimos en una sociedad demandante. Somos presionados a “mostrar” la imagen que nos conviene para ser aceptados. Se le rinde culto a la imagen, todo se vale para hacernos un espacio, teniendo en cuenta que el entorno social (amigos, familia, pareja) vive estresado y

estresando a los demás. Por tal motivo, las personas detestan al malgeniado, *“Bastante tengo yo con mis propios problemas para tener que cargar con los problemas ajenos. ¡Que se los solucione otro, yo no!”* de manera que, si quiero ser aceptado no debo mostrar un perfil amargo sino alegre, optimista, hasta caricaturesco, aunque me muera por dentro; es lo que la gente quiere ver en mí. Pero permíteme decirte que eso es sólo una máscara, y durará lo que dura una enmienda, nada más. Es interesante la versión de la Biblia PDT del siguiente texto: **“La depresión se oculta con la risa, pero al final, reaparece la tristeza”**. Cuando se rompe el parche, se cae la máscara, no se sostiene más la fachada alegre, la persona queda en evidencia, y se asoma la misma depresión de siempre; todos se van, se acaba tu fiesta de cumpleaños, se cansó tu amiga de escucharte al otro lado de teléfono y te dice que debe colgar, en ese momento, quedas solo, sola... Lágrimas, desconsuelo y dolor. El agudo dolor del vacío y la incomprensión. Si hubo alguien en este mundo que tuvo ese discernimiento para ver las lágrimas detrás de las risas, fue Jesús. Sí, me dirás, pero Él existió hace más de dos mil años. ¡Esa es la buena noticia! Que Él está vivo y te ofrece el mismo consuelo y fortaleza que levantó a tantos de su caída del alma. Si se lo permites y le abres tu corazón, Él será tu Pastor. Lloro a Sus pies como lo hizo María Magdalena. Pero no anestesies el dolor con carcajadas. Muchos payasos ríen y se suicidan después de la función. No vivas entre risas con tu corazón en llanto...

“También de reírse duele el corazón, y hay alegrías que acaban en tristeza”.

Proverbios 14:13

**Que este nuevo año que comienza sea diferente
con el gozo que viene del cielo**

2 de enero

No bajas los brazos

“Y allí se metió en una cueva, donde pasó la noche. Y vino a él palabra de Jehová, el cual le dijo: ¿Qué haces aquí, Elías?”

1° Reyes 19:9

Una persona desanimada es como una persona muerta. Ha perdido su ánimo, su motor se ha apagado, no quiere continuar, es como pelear con los brazos abajo. La vida le golpea y no puede defenderse. No tiene muchas ganas de salir. Sé que hay situaciones que nos superan, abaten y sorprenden; circunstancias inesperadas e indeseadas de las cuales no

sabemos cómo salir. Entonces, ¿qué hacer? Como diría un famoso comediante: “Y ahora ¿quién podrá defenderme?”. Encerrarse y deprimirse no sirve. Enojarse, menos. Tal vez estos simples consejos te ayuden en la crisis:

No lledes solo la carga. Busca la compañía de alguien que esté capacitado para sostenerte. ¡No cualquiera! Uno que no te juzgue, sino que te escuche y se ponga a tu nivel para acompañarte; no intentes pelear solo, no escondas tus sentimientos fingiendo que todo está bien. Busca alguien con quien orar.

No te compares con otro. Cada uno tiene su propia identidad y sufrimiento, aunque enfrente de manera diferente el dolor, esto te hace único. La meta en la vida no es competir con los demás sino ayudarnos mutuamente.

No te dejes manejar por tus emociones. Somos muy cambiantes. Nuestros sentimientos nos traicionan cuando estamos bajo presión. Allí es donde juega un papel fundamental tu fe por encima de tus emociones y las verdades bíblicas, más que tus sentimientos.

No exageres las cosas. Elías, sumido en profunda depresión, le dijo a Dios: “He quedado solo y me buscan para matarme”. En realidad estaba exagerando; no era así. Había siete mil fieles como él, en todo Israel. No te hagas la víctima. Muchos sufren peores cosas que tú.

No te metas en tu cueva. Elías hizo eso. Los problemas hay que enfrentarlos y tratar de resolverlos. Muchos se encierran en sus cuartos, no quieren salir de sus casas pero es la peor receta para enfrentar la crisis. Allí no está la respuesta a tus interrogantes. El techo no tiene la solución. Está más arriba, en los cielos, en Jesús. Ese Dios que sufrió más que tú y lo soportó todo por amor. Él te entiende y es el más interesado en tu restauración.

El desánimo se vence con una dosis extra de ánimo que encuentras solamente en Dios

3 de enero

Estadísticas

La población del mundo en 1960 era de 3,5 mil millones de personas, el doble de lo que había en 1900. Siguiendo este ritmo de crecimiento, hemos llegado en la actualidad a superar los 7 mil millones. Cada año, dicha población aumenta en unos 70 millones de personas, un promedio de 190.000 por día. El 85% de los niños que nacen diariamente

se encuentra en los países en vías de desarrollo como Asia, África y Sur América. La población de Sur América está triplicándose cada 35 años. En la India, hay más de un millón de recién nacidos cada mes. Mientras la población del mundo aumenta en un 2% al mes, la producción de alimentos crece al 1%. En la actualidad el 70% de los niños menores de 6 años sufre de desnutrición. Unas 12.000 personas mueren de hambre cada día y más de 4.000.000 al año. Aproximadamente una tercera parte de los habitantes del mundo es analfabeta y se incrementó el analfabetismo en más de 200 millones en el mundo desde 1960. Evidentemente, estas cifras son alarmantes. El crecimiento demográfico acelerado, sumado a los crecientes índices de pobreza, desempleo, escasez de alimentos y guerras devastadoras, muestra un futuro negro para la humanidad. Y no es precisamente el culpable Dios de esta realidad a nivel mundial; Dios advirtió que el mundo estaría tal cual como está, si se le daba la espalda a Él, cosa que el ser humano ha hecho desde tiempos inmemoriales. **“Cada cual se apartó por su camino, dice el profeta Isaías, ellos no estimaron tener en cuenta a Dios”**, dice el apóstol Pablo en Romanos capítulo 1. Una rápida mirada al Apocalipsis, muestra la condición depravada y, consecuentemente, empobrecida que la humanidad entera experimentará antes de la venida de Cristo. Sólo cuando Él venga habrá alimento, empleo y justicia para todos. Reflexiona hoy y experimenta esta realidad desde ya, dejando que Él reine en tu corazón. Busca socorro en Él, en lugar de echarle la culpa por las cosas que pasan en el mundo. Encontrarás a un Dios de amor que sigue llamando a Sus criaturas al arrepentimiento.

“Además, como estimaron que no valía la pena tomar en cuenta el conocimiento de Dios, él a su vez los entregó a la depravación mental, para que hicieran lo que no debían hacer. Se han llenado de toda clase de maldad... Saben bien que, según el justo decreto de Dios, quienes practican tales cosas merecen la muerte; sin embargo, no sólo siguen practicándolas sino que incluso aprueban a quienes las practican”.

Romanos 1:28-32

Dios está tan lejos de ti, como quieras tenerlo

4 de enero

Cuando las cosas no cambian

“Si a alguno de ustedes le falta sabiduría, pídasela a Dios, y él se la dará, pues Dios da a todos generosamente sin menospreciar a nadie”.

Santiago 1:5

El hecho de que tengamos o no la sabiduría necesaria para entender todos los acontecimientos de la vida, no quiere decir va a cambiar la trayectoria de esas situaciones. Es verdad que hay circunstancias que son inesperadas, no deseadas y que nos toman por sorpresa, activando en nuestro interior un estado de reclamo, reproche y queja por lo sucedido.

Muchas veces, podemos ser un factor de cambio ante esa situación, pero usualmente somos espectadores impotentes. Y entonces: ¿Qué hacer? ¿Me exaspero, me enervo, grito, pierdo el control de mis actos?... En esos momentos es ideal la reflexión, para pedirle al Dueño de todas las respuestas de la vida, luz para mis tinieblas. Santiago dice en su epístola que debemos tener una actitud optimista ante los desafíos de la vida. Veamos: **“Hermanos míos, considérense muy dichosos cuando tengan que enfrentarse con diversas pruebas, pues ya saben que la prueba de su fe produce constancia”**. (Santiago 1:2-3). Y también en el versículo 5 nos dice que cuando no comprendamos el obrar de Dios, podemos pedirle sabiduría.

Alguien dijo que, muchas veces, la circunstancia no cambia; una enfermedad terminal, la pérdida de un ser querido, un divorcio, abandono del hogar, o una violación en la niñez, pero puedo cambiar mi actitud hacia esa circunstancia, y si cambio yo, ésta también podrá cambiar (por lo menos para mí). Debemos aprender a mirar de manera correcta. Muchos dicen: “No puedo ver a Dios a través de esto que sucedió”. Es cierto, no lo verás porque pones en primer lugar tu problema, entonces eso es lo que primero ves. Pero intenta ver tu dificultad a través de Dios, Invierte tu óptica. Cuando las cosas no cambien... cambia tú.

Si comprendes, las cosas son como son, y si no lo comprendes, seguirán igual

5 de enero

Corazones, no cantidades

El capítulo 15 del evangelio de Lucas, nos cuenta tres historias narradas por el Señor. La primera es la de una oveja extraviada de su rebaño, la segunda sobre una moneda perdida en la misma casa de su dueña y la tercera, tal vez la más recordada, el hijo pródigo. En el primer caso se perdió una entre cien, en el segundo una entre diez, y en la parábola del

hijo, pródigo uno de dos. Si eres bueno en matemáticas sabrás que se perdió el 1 % del rebaño, el 10 % de las monedas y el 50 % del los hijos de aquel padre. En realidad eso no le interesaba tanto al Señor. Ya sea uno entre cien o uno entre dos, para Dios vale igual. La matemática del cielo no es como la de la tierra. Alguien dijo, que si hubiese sido el único habitante de esta raza caída y en tragedia, Dios hubiese venido igual a socorrerlo y a dar Su Hijo en rescate por él. Lo que Él busca no es tanto cantidades sino corazones arrepentidos. Tal vez, tengas que llegar tan bajo como el muchacho de la historia. “Trataba de saciarse con lo que comían los cerdos”. En realidad, lo que el mundo ofrece no satisface, no alimenta, si acaso llena el “estómago de tu alma”, sacia por unas horas, ofrece el cielo instantáneo, pero a la vez conduce al infierno eterno. Drogas, vicios, fiebre de un sábado por la noche, diversión... Claro, hasta que comienza a faltarte (Lucas 15:14) salud, la esposa fiel de toda la vida, el trabajo, pero sobre todo, Dios... Si tienes que llegar a ese punto para salvar lo que te queda, vale; pero ¡qué triste! ¿No? El Padre espera. ¡No lo dudes! Los recuerdos del hogar llevaron al hijo de regreso a casa. ¿Y tú? ¿Lo recuerdas? Esos días de felicidad y sensación de satisfacción verdadera... Suspiras... Sigue andando rumbo al hogar. Ya se divisa a lo lejos la silueta del Padre.

“Porque no quieres sacrificio, que yo lo daría; No quieres holocausto. Los sacrificios de Dios son el espíritu quebrantado; al corazón contrito y humillado no despreciarás tú, oh Dios”.

Salmo 51:16-17

Dios ama a todo el mundo, pero te busca a ti

6 de enero

Heridas en el frío

“El conocimiento envanece, mientras que el amor edifica. El que cree que sabe algo, todavía no sabe como debiera saber. Pero el que ama a Dios es conocido por Él”.

1 Corintios 8:1-3

Durante la era glacial, muchos animales murieron por causa del frío. Los puercos espines, al sentir el invierno, empezaron a vivir en grupos, dándose abrigo y protección mutua. Pero las espinas de unos, herían a los otros, justamente a aquellos que les brindaban calor. Entonces se aislaron. Pero nuevamente volvieron a sentir frío y tuvieron que tomar

una decisión: o desaparecían de la faz de la tierra o aceptaban las espinas de sus vecinos. Con sabiduría, decidieron volver a estar juntos. Aprendieron así a vivir con las pequeñas heridas que una relación muy cercana les podía ocasionar, pues realmente lo que importaba era el calor del otro. Fue así como sobrevivieron. La mejor relación no es aquella que une personas perfectas, es aquella donde cada uno acepta los defectos del otro y obtiene perdón por los suyos. Hay quienes viven cambiando constantemente de amigos, iglesia, trabajo, etc., solamente porque argumentan que no son comprendidos, que son lastimados, que el ambiente es frío. Al admitir esto ignoran que el frío es producto del distanciamiento que muchas veces provoca nuestro orgullo, nuestros prejuicios y nuestra impaciencia. Acércate a los otros y sentirás poco a poco la tibieza necesaria para sobrevivir. Si te lastiman perdona, —dijo Jesús en Mateo 18:22— hasta 70 veces 7. Si lastimas a otro pídele perdón dejando a un lado el orgullo. No te aisles. No existe la persona perfecta, el amigo perfecto, la pareja perfecta. Somos edificios en construcción, dijo Pablo en 1ª Tesalonicenses 5:11, **“y debemos edificarnos mutuamente en vez de destruirnos”**. “El amor edifica”, dice la Biblia en 1ª Corintios 8:1. ¿No consigues construir una relación ni edificar con amor? Quizás necesites que se derrame sobre ti el amor de Dios, ingrediente indispensable para la vida. Pídele a Él, quien da a todos abundantemente y sin reproche, y te será dado. Aprendamos de los puercos espines que por algo siguen vivos.

Edifiquémonos mutuamente en vez de destruirnos

7 de enero

Molido, prensado

El relato de los evangelios nos presenta un cuadro con sabor a humanidad, en las instancias finales del ministerio de Jesús. Sólo, angustiado en medio del dolor, se arrodilla en el suelo húmedo de un huerto solitario y ruega a sus amigos que lo conforten en oración. Destila gotas de sangre. El alma se le arruga como un pañuelo. El pecho se comprime y, con un

nudo en la garganta, exclama: **“Padre, si es posible, pasa de mí esta copa amarga”**. La palabra *Getsemaní* significa prensa de aceite, y en aquel huerto había muchas, formadas por grandes palos, firmes por un extremo y con pesas en el otro, donde se colocaban bandejas con aceitunas para triturarlas. Lucas en el capítulo 22:44 nos dice: **“Y estando en agonía, oraba más intensamente”**. Nadie le ayuda, Él lo quiso así. Igual sucedió en Su llegada a la tierra en el pesebre de Belén: sólo, indefenso, necesitado de sus padres José y María. Con un establo por paisaje y animales como simples espectadores, del milagro más grande de la historia. Creo que tanto al nacer como al despedirse, nos transmitió la misma lección: “No dudes en buscar socorro cuando te encuentres en necesidad”. Si te muestras vulnerable ¿cuál es el problema? ¿Y qué si te notan triste, débil y necesitado? ¿Qué es lo vergonzoso? Te aseguro que te llevará al huerto como hiciera aquel jueves por la noche con Sus discípulos. Ese lugar de soledad, incompreensión y desamparo que Él pisó antes que tú. Cuando te encuentres en tu huerto, en tu prensa, llegarás a exclamar lo que Él: **“Que pases de mí esta copa, pero que no haga mi voluntad, sino la tuya”**. Lo que debe ser prensado es tu voluntad, tal vez tus planes, tu “imagen”, tus sueños. Aceptación y entrega incondicional a Su designio será el aceite más puro que encenderá la lámpara de la verdadera adoración a Dios, que el Padre está buscando; todo lo demás seguirá siendo pura apariencia.

«Padre, si quieres, no me hagas beber este trago amargo; pero no se cumpla mi voluntad, sino la tuya.» Entonces se le apareció un ángel del cielo para fortalecerlo. Pero, como estaba angustiado, se puso a orar con más fervor, y su sudor era como gotas de sangre que caían a tierra”.

Lucas 22:42-44

**Se despedía y nos quiso dejar una lección.
Él se mostró molido, prensado y...
no tuvo vergüenza de hacerlo**

8 de enero

¿Pare de sufrir?

“Me hizo bien haber sufrido, porque así llegué a conocer tus decretos”.

Salmo 119:71

El capítulo cuatro del evangelio según San Juan, narra la conversación que Jesús mantuvo con una mujer samaritana a la vera del camino, junto a un pozo de agua. ¿Su nombre? lo desconocemos, pero sí sabemos el trasfondo de su vida, sus necesidades, prioridades y tristezas. El Maestro le habló tiernamente, de una vida que transcurre en un plano superior, espiritual, satisfactorio. Jesús le dijo **“Todo el que beba de esta agua no volverá a tener sed”**, pero ella no comprendió el mensaje. Su mente estaba centrada en lo material y pasajero; en las cosas que esta vida ofrece: placer momentáneo, vida fácil, cómoda. Estaba cansada de caminar kilómetros cada día desde Sicar, hasta aquel pozo, con su cántaro al hombro para llevar el preciado líquido a su casa. Cuando Jesús le habló de aquella agua ella dijo ansiosamente: **“Dame, para que no tenga yo más sed, ni venga aquí a sacarla”**. Jesús le dijo: No. **“Primero ve y llama a tu marido”**. Él sabía que ella convivía con un hombre que no era su marido y era el sexto en su lista de amoríos. En otras palabras, Jesús se enfocó en lo realmente prioritario; en el estado de su alma, sus pecados, y su sed espiritual. Lo otro: el trabajo, el dinero, lo físico, era secundario. Ella entendió lo que Jesús le brindaba y por su testimonio, toda una ciudad fue salva. Hoy en día muchos se acercan a Dios esperando una “ayudita” para solucionar sus problemas (físicos, financieros, amorosos, etc.), pero pocos llegan a Él con su alma quebrantada, arrepentidos de sus pecados, y echando sus ansiedades espirituales a los pies de Jesús. Van a Jesús como un amuleto de la suerte y no para reconocerle como la fuente de agua eterna que calma la sed del alma. Nunca dejarás de sufrir en esta tierra, pero si comprendes Su mensaje y lo aceptas, contarás con una asistencia sobrenatural para enfrentar los momentos de crisis con optimismo hasta que llegues al cielo. Entonces sí ¡pararás de sufrir!

**Si el Señor de la Gloria recorrió el camino
del sufrimiento sin quejarse...
¿Por qué nosotros no?**