



La Resurrección da Esperanza y Razón de Vivir

Verica Dering
Sacramento, California

Ilse Dering nació el 18 de septiembre de 1934 en Riga, Letonia, un país poco conocido en la región báltica del norte de Europa. Nos es poco conocida porque fue ocupada y anexada por la Unión Soviética en 1940, recuperando su independencia más de cincuenta años después.

Ilse era la menor de siete hijos de Julius y Ana Dering. Tres de sus hijos mayores murieron en la infancia a causa de una epidemia de viruela que se extendió por el Cáucaso, una región entre el Mar Negro y el Mar Caspio, donde la familia había huido para escapar de una grave hambruna en su país. A Ilse le encantaba contarme historias conmovedoras sobre los pequeños Ralph, Herbert e Irene, a quienes nunca había conocido, pero a quienes deseaba conocer en la gran mañana de la resurrección. Su favorita era la historia sobre el pequeño Ralph, de tres años, que yacía en el hospital muriendo. Le había pedido a su papá un pequeño animalito de peluche, pero luego se enteró de que papá no podía traerle uno; o bien no pudo encontrar ninguno o simplemente no tenía para comprar uno. Cuando Ilse llegaba al corazón de la historia, que era la respuesta inocente del pequeño Ralph, "No te preocupes, Papi, jugaré con los leones en la nueva tierra", simplemente no podías evitar derramar lágrimas.

Antes de abandonar el Cáucaso para regresar a Riga, el padre de Ilse había pintado una imagen de sus tres pequeñas tumbas, pero durante los muchos movimientos de la familia, de alguna manera esa pintura se había perdido. Al recordar el hecho triste, sus ojos se llenaban de lágrimas,

pero ella siempre terminó recordando una nota positiva: ¡Jesús volverá pronto y ella se unirá a todos ellos!

Sí, a medida que crecía, Ilse me contó historias y experiencias de su infancia, pero algo de lo que sé sobre su vida temprana lo aprendí del libro de Margie Holmstroem Seely, *Marie: Woman of Beauty, Mother of Courage*, que se ha descrito como La verdadera epopeya de la providencia de Dios en la vida y los tiempos de su abuela, Marie Holmstroem. En la biografía, Margie también escribe sobre las diversas familias e individuos cuyas vidas fueron bendecidas por su amistad con los Holmstroems, entre los cuales los miembros de la familia Dering ocupan un lugar destacado. Margie escribe que Julius y Ana Dering, los padres de Ilse, fueron hospitalarios, amables y extremadamente talentosos; y siempre hicieron que August (el esposo de Marie y el abuelo de Margie) se sintieran cómodos.

Ilse fue bendecida con una rica herencia de fe. Su familia experimentó pruebas de miedo, guerra y pobreza, pero se mantuvieron fieles a su Dios. Para escapar de la invasión soviética, los Derings (los padres de Ilse, su hermano Kurt y su esposa Ruth, su hermana Kaethe y la pequeña Ilse) salieron de Letonia hacia Alemania en la primavera de 1941, cuando Ilse tenía solo seis años. Se alojaron en un campamento de refugiados cerca de Leipzig. Debido a que el padre, Julius, leía su Biblia a diario y compartía su fe con otros, él y su hijo Kurt fueron arrestados y llevados a la prisión de Leipzig. La madre Ana, Ruth y la pequeña Ilse visitaron la oficina de las SS para pedir la liberación de Julius y Kurt. "¿Cuándo saldrán?" Preguntó Ana al oficial. "No son criminales. No han cometido ningún deli-

to. ¿Cuándo los soltarás? Irritado, el oficial salió de detrás de su escritorio, se acercó a las mujeres y las empujó bruscamente hacia afuera. "¡NUNCA!" Gritó mientras violentamente cerraba la puerta detrás de las mujeres. Pero Dios hizo un milagro verdaderamente sorprendente, uno similar a la historia del Nuevo Testamento de los apóstoles encarcelados Pablo y Silas, el terremoto, el carcelero y su liberación.

Julius fue enviado a Leipzig para trabajar como litógrafo, mientras que Kurt fue trasladado a setenta millas de distancia para hacer cajas de madera en Dresden. En febrero de 1945, Dresden fue el objetivo de los bombardeos aliados. En cuatro ataques separados distribuidos en tres días, más de 1,200 aviones aliados lanzaron más de 3,900 toneladas de explosivos, matando a aproximadamente 24,000



personas. Kurt, el hermano mayor de Ilse, decidió que era un buen momento para escapar. Encontró una bicicleta abandonada y pedaleó las setenta millas hasta Leipzig. Sin saberlo, Leipzig también había sido bombardeado el año anterior. En las primeras horas de la mañana del 20 de febrero de 1944, 700 bombarderos aliados habían lanzado 2.300 toneladas de bombas en las áreas residenciales e industriales de la ciudad.

Cuando Kurt finalmente llegó a Leipzig, la devastación que encontró fue indescriptible. Estaba seguro de que su familia había perecido. Pero cuando llegó al lugar donde había vivido su familia, para su sorpresa, allí, en medio de las ruinas aplanadas de Leipzig, había una hilera de casas intacta. Corrió hacia la puerta y golpeó sin aliento. Cuando la puerta se abrió, apenas podía creer lo que veía. Todos los miembros de su familia, incluida Ilse, de 9 años, estaban a salvo. ¡Recuerdo que Ilse me contó lo terriblemente asustada que estaba cuando sonaban las sirenas del ataque aéreo y todas tenían que correr al refugio! No podía dejar de temblar todo el tiempo. Y ella no quería comer la poca comida que podían encontrar; ¡extrañaba demasiado el pan dulce y ácido que tenían en Letonia!

Lamentablemente, debido a la inanición y la brutalidad que soportó en la cárcel, la salud del padre de Ilse se deterioró y murió repentinamente de un ataque al corazón en 1947. Ilse me dijo que había salido de la casa y que iba a comprarle leche fresca para ella cuando ¡Cayó, boca abajo, en la calle! Tenía trece años en ese momento. Cada vez que viajamos a Alemania, Henry

y yo, y esta última vez también Wesley, visitamos su tumba en el viejo cementerio de Kirchberg. Henry tenía solo unos pocos meses cuando murió su abuelo Julius, pero todavía llora cuando lee la inscripción en la lápida: "Hier ruht in Gott..." ("Aquí descansa en Dios").

En su habitación en nuestra casa, Ilse estaba rodeada por las pinturas de su querido padre y me indicaba lugares que recordaba de su infancia: Riga y el río Daugau, Bad Mergentheim, donde nació el bebé Henry, el hijo de su hermano Kurt, en enero de 1947 en el campamento de refugiados de la UNRRA (Administración de Rehabilitación de las Naciones Unidas), Kirchberg, y varias escenas de bosques y paisajes. Sin embargo, su pintura más preciosa era la de su mamá, que fue hecha por su bella y talentosa hermana mayor Kaethe.

Cuando terminó la guerra, la familia Dering quería emigrar a Estados Unidos, pero necesitaban patrocinadores. Su vieja amiga Marie Holmstroem, la protagonista del libro mencionado anteriormente, encontró patrocinadores para ellos y también pudo ayudar con los costos necesarios. Su amistad, que comenzó antes del levantamiento nazi y soviético de la Segunda Guerra Mundial en los países bálticos, ha continuado entre sus descendientes durante décadas, y ahora abarca dos siglos y dos continentes. Mientras cruzaban el Atlántico, en marzo de 1952, estalló una tormenta feroz, y su barco se llenó de agua y llegaron con dificultad al puerto de Brooklyn.

Los Derings se establecieron en Nueva York, donde Ilse creció y fue a la escuela. Era una trabajadora y diseñadora talentosa, y eventualmente se convirtió en socia de Ed y Adele Slutsky en W. 36th Street en el distrito de garment en Manhattan. En 1976 perdió a su muy querida y devota madre Ana. Una de las cosas más dulces que me dijo es que su mamá me amaba, y me lo dijo repetidamente durante sus últimos meses.

Ilse construyó una hermosa casa en Boca Raton, Florida, donde se mudó en sus años dorados. Durante muchos años disfrutó de la cercanía de su familia. Su hermano Kurt y su esposa Ruth también se habían retirado en Boca Raton. Su hermana Kaethe y su esposo Bruno y sus tres hijos Perry, Sidney y Debby también se mudaron a Florida y vivían cerca. Ella los amaba a todos. Era una hermana cariñosa y una tía amorosa y generosa. Sólo su sobrino Henry y su familia vivían lejos, en California.

Al final, fuimos los más cercanos, ¡porque ella vino a vivir con nosotros en nuestra casa! Ella creció para disfrutar el vivir con nuestra familia y toda la atención y el cuidado que recibió de nosotros, nuestro hijo Wesley, su esposa Jelena y nuestras dos encantadoras nietas, Angela y Katarina. Cuando ya no podía caminar, Wesley y Jelena la llevaban literalmente al auto para su cita médica.

El padre, el hermano y la hermana de Ilse eran artistas muy talentosos. Incluso ahora, nuestras paredes están adornadas con las pinturas en acuarela del abuelo Julius y los dibujos en colores pastel y pinturas al óleo de la tía Kaethe. Ilse heredó un gran sentido del estilo y un ojo para el diseño. En los últimos meses de su vida, traté de animarla e inspirarla leyendo y hablándole sobre la herencia futura de los peregrinos salvados de la tierra. Apelé a esa aptitud de ella pintando sus palabras de las mansiones que Cristo ha preparado: los arroyos claros como el cristal, las amplias llanuras que se extienden en colinas de belleza, la vida social armoniosa con los ángeles bendecidos y con los fieles de todas las edades, las ocupaciones y los placeres que dieron felicidad a Adán y Eva al principio, la vida en el jardín y en el campo.

Amaba estos versos del profeta mesiánico Isaías: "Edificarán casas y morarán en ellas; plantarán viñas, y comerán el fruto de ellas. No edificarán para que otro habite, ni plantarán para que otro coma; porque según los días de los árboles serán los días de mi pueblo, y mis escogidos disfrutarán la obra de sus manos". Isaías 65:21, 22. Y como ella amaba a los animales, podíamos hablarle sobre cómo "morará el lobo con el cordero, y el leopardo con el cabrito... y un niño los pastoreará. La vaca y la osa pacerán, sus crías se echarán juntas; y el león como el buey comerá paja." "No harán mal ni dañarán en todo mi santo monte: porque la tierra será llena del conocimiento de Jehová, como las aguas cubren el mar." Isaías 11: 6, 7, 9. Ella a menudo exclamaba con deleite, tomaba mi mano, me preguntaba si estaría con ella y tartamudeaba: "Yo, yo, yo... ¡te amo!"

A través de hermosas imágenes, traté de hacer que las atracciones del cielo fueran familiares a sus pensamientos, para que la sala de su memoria se colgara con imágenes de la belleza celestial y eterna. Una vez le pregunté: "¿Por qué me amas?" Ella señaló y dijo: "Porque amas al Señor".



UNA MEMORIA BENDITA

Ilse Dering



Henry Dering
Vicepresidente del Campo Oeste
Sacramento, California

Me gustaría compartir algunos pensamientos y experiencias sobre mi tía Ilse. Como ya han leído en el elogio de mi esposa, nací en Alemania después de la guerra y viví con mi padre, mi madre, mi abuela y Tante (tía) Ilse.

A pesar de que me dijeron que ella me alimentaba y me llevaba y me empujaba en mi cochecito cuando era un bebé, a medida que crecía, Ilse se convirtió más en una hermana para mí que en una tía. Siempre supe que ella se preocupaba por mí y me amaba.

Mientras todavía vivíamos en Kirchberg, Alemania, ella me acompañó a la escuela (preescolar) y me recogía después de la escuela. Teníamos el acuerdo en que ella me esperaba en la esquina del edificio de la escuela.

Un día, la escuela terminó, y cuando salí, no vi a Ilse esperándome en la esquina. Ella llegó tarde, yo estaba descontento. Dio la casualidad de que había un charco de agua fangosa cerca; y cuando vi que Ilse se acercaba, para mostrar mi disgusto, me arrojé al charco. Le dije, mientras señalaba ese lugar, ¡"Du solltest hier sein!" (¡Deberías haber estado aquí!) Le encantaba contarnos esa historia, y siempre lo hacía con una gran sonrisa.

En 1952, nuestra familia emigró a Estados Unidos y nos establecimos en la ciudad de Nueva York. Cuando mi abuelo Julius murió y mi tía Ilse tenía solo trece años, mi padre le prometió a su madre que siempre la cuidaría a ella y a su hermana, que siempre habría un lugar en su hogar para ellas. Mi padre cumplió su promesa y todos vivimos juntos hasta que Verica (mi esposa) y yo nos fuimos a California 20 años después.

Ilse era muy trabajadora. Salía de casa muy temprano por la mañana y viajaba en automóvil y metro para trabajar en el distrito de la confección en Manhattan. Sus días eran largos y agotadores, y a menudo regresaba a casa tarde en la noche. De vez en cuando me pedía que la ayudara con su trabajo. Algunos de los empleados de Ilse trabajaban en la tienda, mientras que otros trabajaban en casa. Mi trabajo consistía en entregar paquetes de tela y varios accesorios para que ellos trabajaran. Disfruté manejando y siempre estaba feliz por la oportunidad de dar un paseo en su auto.

Un día en 1967, le pedí a Tante Ilse que me prestara algo de dinero para comprar un auto viejo. Fue un 1957 Chevy Muscle Car. ¡Fue hermoso! Ilse se negó a prestarme el dinero. ¿Su razón? El coche era demasiado viejo. Tenía diez años. ¡Pero yo quería un auto propio! Entonces, Ilse aceptó prestarme el dinero para comprar un nuevo Corvette de alto rendimiento, con el permiso de mi padre, por supuesto. Después de aproximadamente un año de duro manejo, el Corvette convertible llegó al final de su viaje, ya que fue robado frente a nuestros ojos, alrededor de las 2:00 a.m., cuando la mayor parte de la ciudad estaba dormida. Escuchando el sonido familiar de mi auto, salté de la cama para mirar por la ventana. Observé que, lentamente, salía del garaje y salía al callejón oscuro, grité. "¡Detente! ¡Detente!" El grito fuerte y toda la actividad despertaron a Ilse, que vivía en el piso de arriba. Para asustar a los ladrones, ella hizo sonidos como una sirena de policía. Un ladrón saltó del auto y corrió. El otro siguió maniobrando el coche fuera del garaje. Ilse pensó en arrojar una maceta al ladrón, pero temía que pudiera matarlo. Sin embargo, si ella hubiera dejado caer la maceta, él podría haber pagado una fuerte pena por su crimen en ese momento. En cambio, en medio de todos los gritos y conmoción, el Corvette y el conductor se alejaron a toda velocidad.

Tengo muchos recuerdos hermosos de Tante Ilse. Ella siempre será recordada. ¡Su memoria vivirá en mi corazón, y la esperanza de reunirnos con nuestros seres queridos en el cielo nos recordará que debemos confiar en Jesús siempre! "... Yo soy la resurrección y la vida; el que cree en mí, aunque esté muerto, vivirá". Juan 11:25. El volverá otra vez; ¡Que Dios los bendiga a todos!

Haga clic en el siguiente enlace para ver un video en YouTube especialmente preparado en memoria de mi tía Ilse, "Recordando a nuestra querida tía Ilse Dering": <https://youtu.be/NcwQsFt2EI>.



Una buena noche ¡oh, cómo nos encanta! ¿Pero cuánto tiempo ha pasado desde que tu has tenido una? Hoy en día, muchas personas se ven afectadas por los problemas del sueño: la apnea del sueño, el insomnio, el síndrome de las piernas inquietas, el rechinar de los dientes (bruxismo) y varias afecciones científicamente nombradas que impiden el sueño de millones de personas.

En los últimos años, se ha investigado mucho sobre el fenómeno del sueño. Los médicos saben que, si una persona duerme muy poco, especialmente el sueño REM (movimiento ocular rápido), o incluso si duerme demasiado, corre un mayor riesgo de morir antes que aquellos que duermen regularmente durante la noche. ¿Y qué es eso? Al menos siete horas de sueño ininterrumpido (7½-8 horas es mejor) con cuatro o cinco períodos de REM.

Los ciclos de sueño REM, que constituyen aproximadamente el 25% del tiempo de sueño, son esenciales para que uno pueda aprender y recordar cosas. Durante estos ciclos, el cerebro está más activo que en cualquier otro momento, incluso más que cuando está despierto. Si no duerme lo suficiente, por el motivo que sea, el cerebro de una persona no puede rejuvenecerse adecuadamente, deshacerse de los desperdicios y recompilar los eventos del día para que la vida tenga sentido. Entonces ¿qué pasa? La falta de un buen sueño da como resultado un rendimiento deficiente, que a su vez provoca estrés, lo que desencadena un ciclo descendente de aumento del insomnio e incluso más estrés. A eso se suma el estilo de vida actual con su jet lag, sus medicamentos y sus bebidas cargadas de cafeína, una tormenta perfecta que conduce a más trastornos del estado de ánimo, como la ansiedad y la depresión. ¿Y qué hacen los médicos para tratar de ayudar? Recetar medicamentos. Eso es una locura. Las drogas solo exacerban el problema, pero son solo uno de los contribuyentes que matan el sueño en el mundo moderno.

Los resultados de un estudio de enero de 2015 publicado en el *PNSA Journal de la*

Continuada en la página 8

Gracias por ser Agradecido

Manuela Di Franca
Asistente del Dto. De Educación
de la Asociación General
Munich, Alemania

Un día, un padre y su hijo viajaron a la ciudad para visitar a un amigo rico y su familia. El padre estaba un poco preocupado ya que vivían en una granja en el campo y tenían una vida simple. A su regreso, el padre le preguntó a su hijo: “¿Te gustó el viaje?”

Su hijo respondió: “Fue genial, papá. ¡Aprendí mucho de este viaje!” El hombre se sorprendió cuando su niño continuó. “Tienen un perro, pero nosotros tenemos cuatro. Tienen que comprar su comida mientras que nosotros cultivamos la nuestra. Tienen paredes alrededor de sus propiedades para protegerlas, y nosotros tenemos amigos que nos protegen. Tienen una piscina que llega hasta el centro del jardín, pero nosotros tenemos un arroyo que no tiene fin. Han importado linternas en su jardín, nosotros tenemos estrellas por la noche. Su patio llega hasta el patio delantero, nosotros tenemos todo el horizonte. Tienen un pequeño pedazo de tierra para vivir y nosotros tenemos campos que van más allá de nuestra vista”. El padre del niño se quedó sin habla. Luego, su hijo agregó: “Gracias, papá, por mostrarme lo ricos que somos”.

Tal vez esta historia te haga sonreír un poco, pero hay algo más que una simple observación desde la perspectiva de la vida de un niño. Hay una poderosa lección que aprender aquí.



Dios nos insta a “dar gracias” sesenta y dos veces en la Biblia. Efesios 5:15, 20 nos recuerda: “Mirad, pues, con diligencia cómo andéis, no como necios sino como sabios”. “Dando siempre gracias por todo al Dios y Padre, en el nombre de nuestro Señor Jesucristo”. Dios

sabe que estar agradecido en todas las circunstancias tiene un impacto poderoso en cada área de la vida cristiana. Aquí hay algunos beneficios emocionales, físicos y espirituales de la gratitud:

1. La gratitud es un ingrediente esencial para la alegría. No hay manera de “regocijarse siempre” (1 Tesalonicenses 5:16) sin dar gracias en todo. Verso 18. ...Es por eso que las personas ingratas están de mal humor. La alegría es un sentido interno de satisfacción, que se deriva de una profunda seguridad de que todos los propósitos de Dios son buenos y que Él tiene el control completo de cada situación. El Dr. Brené Brown, profesor investigador de la Universidad de Houston, descubrió que todas las personas que entrevistó y que se describían a sí mismas como felices también practicaban activamente la gratitud. La siguiente cita afirma su trabajo: “No es la alegría lo que nos hace agradecidos; es la gratitud lo que nos alegra”.

Ellen G. White escribió: “Si diéramos más expresión a nuestra fe, si nos alegrásemos más de las bendiciones que sabemos que tenemos: la gran misericordia y el gran amor de Dios, tendríamos más fe y gozo. Ninguna lengua puede expresar, ninguna mente finita puede concebir la bendición resultante de la debida apreciación de la bondad y el amor de Dios. Aun en la tierra puede ser nuestro gozo como una fuente inagotable, alimentada por las corrientes que manan del trono de Dios”. —*El Ministerio de Curación*, página 195.

2. La gratitud puede mejorar el sueño. La gratitud activa la rama parasimpática del sistema nervioso, también llamada respuesta de relajación, mientras que las emociones negativas activan la rama simpática. Teniendo en cuenta eso, no es de extrañar que se haya demostrado que la gratitud reduce el tiempo necesario para conciliar el sueño y aumenta la calidad y la duración del sueño. Al final de cada día, no hay nada mejor que puedas hacer que agradecer a Dios por sus bendiciones y su presencia a través de cada hora del día y recono-

cer las maneras en que Él te guio, brindó protección sobre tu familia y suplió tus necesidades. A menudo nos olvidamos de darle gracias por la manera constante en que Él trabaja en nuestras vidas. “En paz me acostaré, y asimismo dormiré; Porque solo tú, Jehová, me haces vivir confiado”. Salmo 4:8.

Jacy se quedó mirando la luz de la noche. Era demasiado brillante. Ella se cubrió los ojos con la manta. ¡Ahora estaba demasiado oscuro! Ella no podía dormir Jacy agarró su osito de peluche. Tenía una pequeña campana que hacía ruido. Jacy sacudió el oso. Ting, ting, ting fue la campana. Eso tampoco la ayudó a dormir. ¡Estaba tan aburrida! ¡No había nadie con quien hablar! Y era demasiado silencioso y oscuro.

Jacy se echó a llorar. ¡Ella nunca se quedaría dormida! Justo entonces su puerta se abrió suavemente. “¿Jacy?” ¡Era papá! Él se acercó y se sentó a su lado en la cama. “¿Qué pasa?” preguntó.

“¡Está demasiado tranquilo! No puedo dormir ¡Mi cerebro sigue pensando en las cosas!” Jacy se enjugó las lágrimas de las mejillas.

Papá le frotó la espalda. “A veces, cuando no puedo dormir, canto mi canción favorita. Y luego cuento mis bendiciones”. Papá comenzó a cantar: “Cuenta tus muchas bendiciones, nómbrelas una por una. Cuenta sus muchas bendiciones, mira lo que Dios ha hecho”. Jacy siguió con un zumbido. A ella también le gustó esta canción. “¿Cuáles son algunas de tus bendiciones?” preguntó papá.

“Um, mi osito de peluche”, dijo Jacy. Agitó el oso para hacer que la campana tintinee.

“Eso es una buena bendición”, dijo papá. “¿Qué más?”

“¡Papá!” dijo Jacy. “Papá es una bendición”. Eso hizo que papá sonriera. “Y mamá,” dijo Jacy. “Y el bebé Darel. Es una especie de bendición”. Papá se rio.

“¿Qué tal tu cama caliente y tu luz nocturna?” Jacy asintió. Estaba empezando a sentir sueño.

Papá tiró de la manta hasta la barbilla de Jacy. “Tú también eres una bendición, Jacy. Te amo.” Le dio un beso y cerró la puerta detrás de él.

Jacy volvió a canturrear la canción. “Cuenta tus muchas bendiciones, nómbrelas una por una”. Y pronto ella se quedó profundamente dormida.

3. La gratitud aumenta la resiliencia. La resiliencia es la capacidad de recuperarse más rápidamente de contratiempos o situaciones estresantes. Las personas agra-

decidas pueden ver el panorama general y recordar las cosas positivas de sus vidas. Como resultado, es menos probable que los malos eventos los lleven a una espiral descendente y es más probable que crezcan en momentos de estrés.

El año pasado luché con la pérdida de mi padre, quien falleció debido a un cáncer cerebral. Durante los últimos meses de dolor, todavía intenté agradecer a Dios por todos los momentos maravillosos que había vivido con mi padre y todas las lecciones que había aprendido de él. Estar agradecida me ayudó a evitar quedarme atrapada en la depresión y, en cambio me ayudó a concentrarme en Dios y en todas sus bendiciones. Una persona en las Escrituras en particular me viene a la mente cuando pienso en la resiliencia y la gratitud y en su enseñanza bien conocida sobre cómo superar la adversidad. De hecho, Pablo habla de regocijarse durante las dificultades en Romanos 5, porque “la tribulación produce paciencia, y la paciencia, prueba; y la prueba, esperanza; y la esperanza no avergüenza; porque el amor de Dios ha sido derramado en nuestros corazones por el Espíritu Santo que nos fue dado”. Versículos 3-5. Muchas de sus cartas a la iglesia primitiva comienzan expresando agradecimiento. “Y todo lo que hacéis, sea de palabra o de hecho, hacedlo todo en el nombre del Señor Jesús, dando gracias a Dios Padre por medio de él”. Colosenses 3:17.

4. La gratitud reduce la comparación social.

En algún momento de la semana pasada me conecté a Instagram. Vi una foto que uno de mis compañeros de trabajo había publicado de sus vacaciones en las Maldivas. En unos minutos sentí envidia y secretamente deseé poder ir allí también. Pero enseguida comencé a agradecer a Dios por todos los otros lugares a los que ya había viajado y las maravillosas experiencias que había tenido.

La comparación social es un juego en el que no hay un punto final. Te atrae a no apreciar lo que se te ha dado, sino a alimentar un deseo infinito de tener lo que otros tienen. El artículo “La salud mental de los adolescentes y la comparación social”, publicado en el sitio web de la Academia de Newport, afirma que la comparación social “puede ser perjudicial para la autoestima, la autoimagen y el bienestar. Además, la evaluación constante de uno mismo frente a otros puede crear una perspectiva crítica y competitiva. Por lo tanto, un estudio encontró que las personas que hacen comparaciones sociales frecuentes tienen más probabilidades de experimentar envidia, culpa, arrepentimiento y actitud defensiva”.



La Biblia llama a este acto de comparación “codiciar”: “No codiciarás la casa de tu prójimo, ni su siervo, ni su criada, ni su buey, ni su asno, ni cosa alguna de tu prójimo.” Éxodo 20:17. Si te comprometes a estar profundamente agradecido por lo que Dios ha hecho en tu vida y te lo recuerdas a diario, serás mucho menos vulnerable a la comparación y la envidia. Si alguien o algo desencadena ese feo sentimiento de comparación negativa, detente y recuerda las bendiciones de Dios.

5. La gratitud se enfoca en Dios. Agradecer a Dios enfoca nuestra atención en Él más que en nuestras circunstancias. La clave para un corazón agradecido comienza con la comprensión de Su carácter. Él sabe exactamente por lo que estás pasando, te ama incondicionalmente y te entiende perfectamente. Cuando le agradeces en tiempos difíciles, Él se hace más grande y las circunstancias se vuelven más pequeñas. Te recuerda que no tienes el control, pero que sirves a un Dios poderoso. Te mantiene en un lugar de humildad y dependencia de Él a medida que reconoces lo mucho que lo necesitas. “Jehová es mi fortaleza y mi escudo; En él confió mi corazón, y fui ayudado, Por lo que se gozó mi corazón, Y con mi cántico le alabaré”. Salmos 28:7.

Hace algún tiempo me conmovió la historia de Borghild Dahl. Ella nació en 1890 y desde sus primeros años sufrió una disminución severa de la visión. Contra el consejo de los educadores, que consideraban que su discapacidad era demasiado grande, asistió a la universidad. Finalmente se con-

virtió en la directora de ocho escuelas. Ella escribió lo siguiente en uno de los diecisiete libros que escribió: “Tenía un solo ojo, y estaba tan cubierto de densas cicatrices que tuve que ver todo lo que vi a través de una pequeña abertura en la parte izquierda del ojo. Solo pude ver un libro sosteniéndolo cerca de mi cara y forzando mi ojo tan fuerte como pude hacia la izquierda.” Cuando tenía más de cincuenta años, un procedimiento médico finalmente restauró gran parte de la visión que tenía. He estado fuera durante tanto tiempo. Un mundo nuevo y emocionante se abrió ante ella. Se complacía mucho con las pequeñas cosas, como observar a un pájaro en vuelo, notar la luz reflejada en las burbujas del agua de su plato u observar las fases de la luna cada noche. Ella cerró uno de sus libros con estas palabras: “Querido... Padre celestial, te agradezco, te agradezco.” Borghild Dahl, tanto antes como después de que se recuperara su vista, se sintió agradecida por sus bendiciones.

“Olvidando nuestras propias dificultades y molestias, alabemos a Dios por la oportunidad de vivir para la gloria de su nombre. Despierten las frescas bendiciones de cada nuevo día la alabanza en nuestro corazón por estos indicios de su cuidado amoroso. Al abrir vuestros ojos por la mañana, dad gracias a Dios por haberos guardado durante la noche. Dadle gracias por la paz con que llena vuestro corazón. Por la mañana, al medio día y por la noche, suba vuestro agradecimiento hasta el cielo cual dulce perfume.” –*Ministerio de Curación*, página 195.

Seminario: “La Riqueza de la Salud”

Michael Petrovich
y Jeremiah Nelson
Sacramento, California

Del 21 al 23 de marzo de 2019, se realizó un seminario de salud en Sacramento, California. Aprendimos mucho del Seminario, que fue presentado por la Hermana Helen Marttinen, R.N., B.S.N., de Ontario, Canadá. Los que asistieron fueron grandemente bendecidos. A continuación, hay un resumen de lo que ella compartió.

Dormir: no solo por la belleza

Nuestros cuerpos producen melatonina, una hormona que induce el sueño y prepara nuestros cuerpos para dormir. Los dispositivos electrónicos que emiten luz azul afectan al cuerpo haciéndolo pensar que aún es de día, lo que hace que el cuerpo no quiera quedarse dormido y retrasa la liberación de melatonina. El uso de estos dispositivos por la noche antes de acostarse restablecerá el ritmo circadiano del cuerpo (el reloj interno del cuerpo) a un horario posterior. Por lo tanto, es aconsejable dejar de usar dispositivos que emitan luz azul, como iPhones, tabletas, iPad y otros dispositivos electrónicos en un tiempo razonable antes de dormir. Leer un libro regular bajo la luz normal es una buena alternativa.

Leyendo las etiquetas de nutrición: ¿Qué hay en nuestra comida?

El azúcar se encuentra en muchos de los alimentos que la gente come todos los días. Se puede disfrazar en etiquetas con nombres como jarabe de maíz, azúcar de maíz, azúcar cruda, miel, azúcar de caña, azúcar morena, azúcar de dátiles, jarabe de malta, jarabe de maíz alto en fructosa y otros.

Educarse a uno mismo y saber qué azúcares son más saludables es altamente recomendable para vivir una vida más



Helen Marttinen, R.N., B.S.N.

larga y sin enfermedades, ya que los azúcares son altamente adictivos. Muchos alimentos también contienen una gran cantidad de grasa. Muchas etiquetas nuevas ya no enumeran las calorías totales de la grasa. También se debe tener en cuenta que palabras como “sin grasa” y “bajo en grasa” no significan “sin calorías”. Muchos alimentos sin grasa y bajos en grasa tienen azúcar agregada para mejorar el sabor.

Memoria: ¿Cómo recordamos?

Nuestros cerebros están cambiando, creciendo, reinventándose y pensando constantemente. Tienen que hacerlo, porque así es como crecemos y maduramos. Nuestro entorno también está cambiando siempre. Llevamos información a nuestro cerebro a través de nuestros sentidos: tacto, vista, oído, gusto y olfato. Con estos cinco sentidos, creamos patrones de pensamiento o “hábitos” comunes. Tales hábitos pueden ser algo tan simple como poner las llaves en un lugar regular o algo complicado como analizar las lecturas de las computadoras para determinar por qué las ventas suben o bajan un .0002 por ciento. ¡Definitivamente increíble!

Organismos modificados genéticamente: ¿Son seguros los OMG?

Según los informes, las personas que consumieron OMG tuvieron los siguientes efectos secundarios:

- Incremento de las alergias.
- Problema con el sistema endocrino.
- Aumento de problemas de envejecimiento.

- Tumores cancerosos crecientes.

Los alimentos que están más modificados genéticamente son:

- Soja – 94%
- Maíz – 93%
- Canola – 90%
- Papaya hawaiana, más del 50%

Organismos modificados genéticamente: ¿Son seguros los OGM?

Según los informes, las personas que consumieron OMG tuvieron los siguientes efectos secundarios:

- Incremento de las alergias.
- Problema con el sistema endocrino.
- Aumento de problemas de envejecimiento.
- Tumores cancerosos

Los alimentos que están más modificados genéticamente son:

- Soja – 94%
- Maíz – 93%
- Canola – 90%
- Papaya hawaiana: más del 50%

¿Entonces, qué aprendemos de esto? Lea y preste atención a las etiquetas de los alimentos. Ese mensaje fue el más repetido a lo largo del seminario. Ponemos comida directamente en nuestros cuerpos; por lo tanto, debemos tener mucho cuidado en investigar cómo se cultiva, con qué se trata y de dónde proviene.

No tome todo en las etiquetas como un hecho. Verifique y busque lo que escriben los fabricantes de alimentos. Hay muchos sitios web o documentos diferentes que brindan información importante sobre los diferentes tipos de alimentos, qué contienen y cómo se procesan.



Noticias del Mundo: Cerca del Final

Henry Dering
Vicepresidente del Campo Oeste
Sacramento, California

Un artículo titulado, “El Papa firma un pacto con los musulmanes e impulsan una religión mundial”, escrito por David Fiorazo, publicado el 19 de febrero de 2019 (<https://freedomproject.com/christ-culture/1011-pope-signs-pact-with-muslims-pulso>), habla de unidad entre musulmanes y cristianos. El Papa Francisco recientemente firmó un acuerdo con los musulmanes en un posible impulso hacia una religión mundial y declaró que la diversidad de las religiones es la voluntad de Dios. ¡Pero espera! ¿La Biblia no advierte a los cristianos contra la unificación con aquellos que adoran a otros dioses y tienen creencias contradictorias?

Dios envió a su Hijo para salvar a los pecadores, pero Alá no tuvo un hijo. ¿No es esto un problema con alguien más? Hay muchos contrastes deslumbrantes entre los fundadores del cristianismo (Jesús) y el Islam (Mahoma), así como lo que enseñaron. Jesús enseñó amor y perdón, y también instruyó a sus discípulos a “orar por los que te persiguen”. Mateo 5:44. Pero el profeta Mahoma fue un guerrero violento que promovió la conquista, tuvo varias esposas y mató a judíos y cristianos, refiriéndose a ellos como infieles y enemigos.

Jesús fue un líder espiritual sin pecado que dio su vida para salvar a la humanidad. Él oró: “...Padre, perdónalos...” (Lucas 23:34), por los que lo crucificaron. Jesús nunca mató a nadie. Mahoma también era un líder espiritual; pero se hizo político y practicó el engaño como un líder militar violento. Cristo gobernó por la paz, mientras que Mahoma gobernó en gran parte por la espada.

Sin embargo, se firmó un pacto interreligioso histórico en el Medio Oriente entre estos grupos religiosos, y ¿no es interesante que los medios de comunicación de los Esta-

dos Unidos estén prácticamente en silencio al respecto? El jeque Ahmed al-Tayeb, considerado el imán más importante en el Islam sunita, llegó a la ceremonia de la firma con el líder de la Iglesia Católica Romana, el Papa Francisco, “mano a mano en un símbolo de hermandad interreligiosa”.

El Papa y el gran Imán de al-Azhar firmaron lo que se denominó “una declaración histórica de fraternidad, que pide la paz entre las naciones, las religiones y las razas, frente a una audiencia mundial de líderes religiosos del cristianismo, el Islam, el judaísmo, y otras religiones”. Existen muchos dioses y espíritus; pero si una religión es verdadera, todas las demás tienen que ser falsas. ¿Qué dice la Biblia sobre esto? “Amados, no creáis a todo espíritu, sino probad los espíritus si son de Dios; porque muchos falsos profetas han salido por el mundo. En esto conoced el Espíritu de Dios: Todo espíritu que confiesa que Jesucristo ha venido en carne, es de Dios; y todo espíritu que no confiesa que Jesucristo ha venido en carne, no es de Dios; y este es el espíritu del anticristo, el cual vosotros habéis oído que viene, y que ahora ya está en el mundo”. 1 Juan 4:1-3.

Aunque hay algunas similitudes, el Islam es bastante incompatible con la Biblia y con América, una sociedad que afirma valorar los principios judeo-cristianos y la libertad religiosa. El Islam no aceptará otras religiones, ninguna opinión económica o política en conflicto, y ningún sistema legal, excepto la ley Sharia, que prohibiría el cristianismo. Y, por cierto, ¿sabía que los musulmanes que son elegidos para el Congreso de los Estados Unidos exigen jurar sobre el Corán, no sobre la Biblia? Entonces, ¿a quién o a qué están jurando lealtad?

Muchos pasajes en los libros sagrados islámicos ordenan y justifican la violencia en nombre de Alá. ¿Qué dice el Corán sobre otras religiones? “El castigo de los que hacen la guerra contra Alá y su mensajero y se esfuerzan por hacer daño en la tierra es solo este, que deben ser asesinados o crucificados o que sus manos y pies deben ser cortados en lados opuestos o deben ser encarcelados”. Quran 5:33.

“Pondré terror en los corazones de aquellos que no creen (que desafían a Allah). Por lo tanto, cortale la cabeza y quítale la punta de los dedos”. Quran 8:12. El Corán con-

tiene al menos 109 versos que hablan de guerra con los no creyentes, que generalmente significan no musulmanes, así como 164 versos que declaran jihad, guerra santa. La religión de la paz, ¿de verdad?. El Islam es un sistema social, político y económico (ley Sharia) que utiliza una falsa deidad (Allah) para avanzar en su agenda de control. El significado de “Islam” es “sumisión”, y la gente debe inclinarse ante Allah.

El Dios de la Biblia, Jesucristo, dijo: “Todo el poder me es dado...” Mateo 28:18. El Islam, sin embargo, enseña que Jesús era solo un profeta. Dicen que no era Dios; y enseñan que Él no se sacrificó por el pecado del mundo, ni murió en la cruz, ni se levantó de entre los muertos. ¡Pero estos son elementos esenciales de la fe cristiana! Mahoma afirmó ser el último y el más grande de todos los profetas de Dios. Tuvo quince esposas, y sancionó el castigo de las esposas. Sura 4:34. Mahoma era bien conocido por difundir su nueva religión por la fuerza. Cinco años después de su muerte, los seguidores de Mahoma capturaron Jerusalén y, hacia el año 732, se dirigieron a España. Su agresión continuó durante cientos de años hasta que finalmente la resistencia se levantó a través de las Cruzadas, que comenzaron en 1095.

De vuelta al Papa Francisco. Otra cosa que hizo fue declarar a los Emiratos Árabes Unidos gobernados por la Sharia la “patria de la tolerancia”. Solo vea la historia y los informes de noticias, y verá que esto no es cierto. Entonces, el Papa estrechó la mano, la besó y firmó un acuerdo con El-Tayeb, un abogado abierto de la ley Sharia. De hecho, en una entrevista televisiva de junio de 2016, este hombre declaró: “La pena para un apóstata abierto, que se aleja de la comunidad [Islam], está bien estipulada en la sharia. Un apóstata debe ser presionado para que se arrepienta dentro de un período variable o sea asesinado”. Claramente, el Islam y el cristianismo se excluyen mutuamente. Ambos afirman ser el único camino verdadero a Dios, pero ambos no pueden ser correctos. El ex musulmán, Elijah Abraham, es un experto en el Islam; como evangelista, viaja por todo el mundo para capacitar a los pastores sobre apologética y cómo dar testimonio a los musulmanes. Afirma: “El Islam está avanzando en Occidente con una agenda malvada para convertir a los occidentales y especialmente a

los estadounidenses al Islam y dominar el mundo. Si eso sucede, el mayor perdedor será la iglesia de Jesucristo en Occidente debido a la pérdida de su libertad religiosa y libertad de expresión”.

En ninguna parte de la Biblia, Dios alienta a unirse con otras religiones. Si bien ha habido muchos intentos en los últimos años para encontrar un terreno común entre el islam y el cristianismo, el hecho es que las diferencias persisten. Es erróneo centrarse en algunas enseñanzas comunes sin tener en cuenta las diferencias en las principales doctrinas que son diametralmente opuestas entre sí. Esto no quiere decir que no debemos evangelizar a las personas de otras religiones; pero cuando se trata de “unidad”, los cristianos son a menudo los primeros en comprometerse, y es a menudo la doctrina bíblica la que se deja de lado. A lo largo del Nuevo Testamento, leemos que la salvación se recibe solo por la fe en Cristo; que uno es salvo por la gracia de Dios al confiar en el sacrificio de Jesús. Efesios 2:8, 9.

Sabemos que las poderosas élites mundiales están promoviendo la uniformidad y una religión universal, pero aún es sorprendente ver a los principales líderes mundiales del catolicismo y el Islam hacer una exhibición tan dramática. Esto es claramente una señal de que estamos llegando muy cerca del final.

¡Duerme tranquilo!

Continuada de la página 3

Academia Nacional de Ciencias muestran que “el uso nocturno de lectores electrónicos emisores de luz afecta negativamente el sueño, el tiempo circadiano y el estado de alerta a la mañana siguiente”. El estudio confirma que usar emisores de luz dispositivos para cualquier propósito, varias horas antes de que la hora de acostarse prolonga el tiempo que lleva quedarse dormido, retrasa el reloj circadiano, suprime los niveles de melatonina (la hormona que promueve el sueño), reduce la cantidad y retrasa el tiempo de sueño REM, y reduce la alerta de la mañana siguiente..., lo que puede tener un impacto adverso en el rendimiento, la salud y la seguridad”. -https://www.pnas.org/content/112/4/1232?utm_content=&utm_medium=email&utm_source=Sailthru&nr_email_referer=1.

Para mejorar la calidad de vida, debe comenzar por irse a la cama más temprano y evitar el tiempo de pantalla en la noche, especialmente en las horas antes de ir a descansar. Si necesitas leer, elige un libro antiguo. Por ejemplo, ¿ha terminado de leer la serie Conflicto de los Siglos recientemente? Para un resurgimiento de la espiritualidad, un buen alimento para el cerebro antes de retirarse será una bendición, además de guardar los aparatos modernos y volver a la luz natural y las palabras en el papel.

Proyecto Terminado de la Casa Publicadora

Lecciones de Escuela Sabática en inglés para primaria, junior, adolescentes y jóvenes, todas actualizadas y rediseñadas con ilustraciones a color.

Hay 12 folletos de lecciones para cada grupo de edad (primaria, junior, adolescentes y jóvenes), un total de 48 libros. En la Tienda en línea en www.sda1888.org, vea Ebooks para archivos descargables. Es posible que desee comprar todos los libros electrónicos para tener disponibles en su computadora, de modo que tenga la información a mano para seleccionar el libro apropiado para un niño, una clase u otros. Los folletos de las lecciones también se pueden comprar en la Tienda.

Estas lecciones fueron desarrolladas para dar a los niños y jóvenes un fundamento espiritual en la enseñanza bíblica básica. Los estudios brindan a los estudiantes oportunidades para practicar el uso de sus propias Biblias desde la primera lección para encontrar respuestas a preguntas desafiantes, mientras aprenden a confiar en la Santa Palabra como fuente de conocimiento.

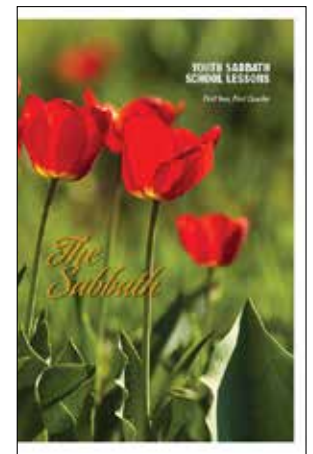
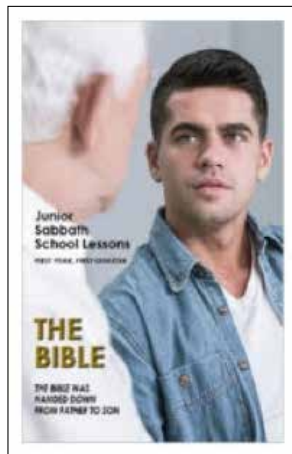
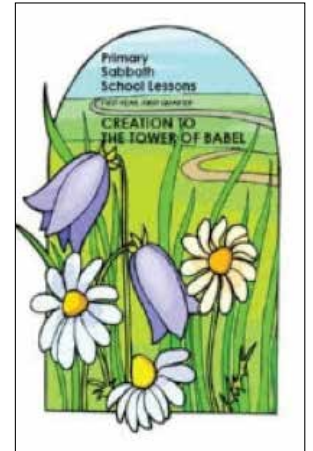
Aquí hay algunas otras formas en que estos folletos pueden ser una bendición.

Individual: Una persona puede estudiar a su propio ritmo. ¡Las lecciones se pueden utilizar para llegar a familiares y amigos, niños, jóvenes y adultos también!

Familias: estos son como libros de ejercicios para que los niños y jóvenes estudien a su propio ritmo, y los padres pueden participar en el estudio o revisar las lecciones de sus hijos.

Iglesias y grupos: para las clases regulares de la Escuela Sabática, así como material complementario para nuevos miembros y creyentes experimentados para estudiar individualmente o en grupos pequeños.

Compartir con vecinos y amigos sobre temas en los que ellos y sus hijos estén interesados.



Publicado mensualmente, la *Carta de Noticias de la Unión Americana* es el órgano oficial de la Iglesia Adventista del Séptimo Día, Movimiento de Reforma, Unión Americana. Es de cortesía para los miembros y amigos y tiene artículos de interés enviados por los creyentes. Nos reservamos el derecho de realizar cambios según sea necesario y de rechazar la impresión de ciertos artículos. Para enviar noticias, envíe su artículo en un correo electrónico a atramirez829@gmail.com. 9999 E. Mississippi Avenue, Denver, CO 80247-1927. Email: info@sda1888.org / Website: sda1888.org.