

3º Trimestre 2010  
3er Trimestre



Área Feminina da Associação Ministerial  
DIVISÃO SUL-AMERICANA

Área Femenina de la Asociación Ministerial  
DIVISIÓN SUDAMERICANA

# Revista da *Afam*

**TRANSFORMADAS  
PELA GRAÇA**

**TRANSFORMADAS  
POR LA GRACIA**

**Leia mais:**

Identifique sua fonte de luz – Pág. 4

Juntos à mesa – Pág. 18

O poder das frutas – Pág. 26

**Lea más:**

Identifica tu fuente de luz – Pág. 5

Juntos a la mesa – Pág. 19

El poder de las frutas – Pág. 27





# ÍNDICE

## SEÇÕES/SECCIONES

### 3 Editorial

- 10** Para crianças  
Tarde de primavera

- 16** Notícias  
Ucob / UE / UCB / UB

- 20** Perfil  
Cynthia R. de Martínez

- 21** Testemunhando  
Faça o que puder...

- 22** Pensando em você  
Respiração

- 25** Nutrição

- 28** Humor



### 3 Editorial

- 11** Para los niños  
Tarde de primavera

- 16** Noticias  
Ucob / UE / UCB / UB

- 20** Perfil  
Cynthia R. de Martínez

- 21** Testificando  
Haz lo que puedas...

- 23** Pensando en ti  
Respiración

- 25** Nutrición

- 28** Humor



## ARTIGOS/ARTÍCULOS

- 4** Mensagem  
Identifique sua fonte de luz

- 6** Ministério  
Transformadas pela graça

- 12** Minha jornada  
Por caminhos seguros

- 15** Para pensar  
De Pai para Filho

- 18** Vida familiar  
Juntos à mesa

- 26** Saúde  
O poder das frutas

- 29** Reflexão  
Suave fragrância

- 30** Vida espiritual  
Refletindo o amor de Cristo



- 5** Mensaje  
Identifica tu fuente de luz

- 8** Ministerio  
Transformadas por la gracia

- 13** Mi jornada  
Por caminos seguros

- 15** Para pensar  
Del Padre, para el Hijo

- 19** Vida familiar  
Juntos a la mesa

- 27** Salud  
El poder de las frutas

- 29** Reflexión  
Suave fragancia

- 31** Vida espiritual  
Reflejando el amor de Cristo



Revista Trimestral  
Ano 10 – Nº 39 – Julho-Setembro de 2010  
Año 10 – Nº 39 – Julio-Septiembre de 2010

**Afam**  
Revista da  
Área Feminina da Associação Ministerial

Jornalista Responsável  
Periodista Responsable  
Márcia Raposo Ebinger

Editoração: Grace C. F. Deana  
Traducción en Español: ACES

Coordenação Geral AFAM-DSA  
Coordinación General AFAM-DSA  
Williane Steiner Marroni

Secretária DSA/Secretaria DSA  
Gláucia Meireles

Líderes da AFAM – União Brasileira  
União Central Brasileira: Sonia Rigoli dos Santos  
União Centro-Oeste Brasileira: Débora Meira Silva  
União Este Brasileira: Sara M. Guimarães Lima  
União Nordeste Brasileira: Roseder L. de Queiroz  
União Noroeste Brasileira: Analu Zahn  
União Norte Brasileira: Cybelle Florêncio  
União Sul Brasileira: Denise Lopes

Líderes de AFAM – Uniones Hispanas  
Unión Argentina: Susana de Cayrus  
Unión Boliviana: Silvia B. de Jara  
Unión Chilena: Fátima Liessi  
Unión Ecuatoriana: Esther A. de Lozano  
Unión Paraguaya: Cynthia R. de Martínez  
Unión Peruana del Norte: Clara de Ramos  
Unión Peruana del Sur: Flor de María de Sandoval  
Unión Uruguaya: Silvia de Peter

Visite o site: <http://www.igrejaadventista.org.br>  
Visite el sitio: <http://www.portaladventista.com>  
E-mail da Redação: [afam.dsa@dsa.org.br](mailto:afam.dsa@dsa.org.br)



Tiragem: 3.320 exemplares

Diagramação, impressão  
e acabamento:

CASA  
PUBLICADORA  
casa BRASILEIRA

Chefe de Arte  
Marcelo de Souza

Projeto Gráfico  
Vilma Baldin

Programação Visual  
Vilma Baldin

Capa  
Fotos: Shutterstock  
Arte: Vilma Baldin

**AFAM:** Marca Registrada no Instituto Nacional de Propriedade Industrial.  
Todos os direitos reservados.  
Não é permitida a reprodução total ou parcial de matérias deste periódico  
sem autorização por escrito dos editores.

# EDITORIAL

Wiliâne Steiner Marroni



“**E**is que passou o inverno, cessou a chuva e se foi. Aparecem as flores, o tempo de as aves cantarem chegou, e a voz da rola ouve-se em nossa terra. A figueira já deu os seus figuinhos, e as vides em flor exalam o seu aroma” (Cantares 2:11-13).

Luz e vida vemos nessa bela descrição bíblica da primavera, a estação que se aproxima. Luz que alegra o nosso coração, e vida que se renova no verde, nas flores, nas aves e nos frutos, provas autênticas das digitais do Criador, pois “nEle vivemos, e nos movemos, e existimos” (Atos 17:28).

NEle vivemos, como família ministerial, com uma missão a cumprir dentro do plano de Deus para a nossa vida.

NEle nos movemos, em uma vida de serviço, revelando assim o Seu amor aos outros.

NEle existimos para ser focos de luz e iluminar o mundo com a esperança da breve volta do Senhor Jesus.

Em sua mensagem às líderes, Ella Simmons afirma que “Deus chama mulheres que se entreguem à comissão por Ele ordenada, para uma liderança de serviço. Através do dom da Sua graça, Ele nos chama hoje para levarmos avante a Sua Causa, e a Igreja nos chama para prestarmos um maior serviço à humanidade”.

Fomos feitos para o Céu, para vivermos a primavera eterna. Enquanto aqui estivermos, que tenhamos Jesus como nossa fonte de luz, vivendo uma vida de serviço e amor em favor daqueles a quem Ele deu a Sua vida.

Que o Senhor nos abençoe a todas e que a cada passo deixemos atrás de nós um rastro luminoso em direção ao Céu. 🌸

“**P**orque he aquí ha pasado el invierno, se ha mudado, la lluvia se fue; se han mostrado las flores en la tierra, el tiempo de la canción ha venido, y en nuestro país se ha oído la voz de la tortola. La higuera ha echado sus higos, y las vides en cierne dieron olor” (Cant. 2:11-13).

En esta bella descripción bíblica de la primavera que se aproxima, vemos la luz y la vida. Luz que alegra nuestro corazón y la vida que se renueva en el verde, en las flores, en las aves y en los frutos, auténticas pruebas de las manos de Dios, pues, “en él vivimos, nos movemos y somos” (Hech. 17:28).

En él vivimos, como familia ministerial, con una misión para ser cumplida dentro del plan de Dios para nuestra vida.

En él nos movemos, en una vida de servicio, revelando, de esa manera, el amor de Dios hacia los demás.

En él existimos para ser focos de luz y iluminar el mundo con la esperanza de la breve venida del Señor Jesús.

En su mensaje para las líderes, Ella Simmons afirma que “Dios llama a las mujeres para que se entreguen a la comisión por él ordenada, para un liderazgo de servicio. A través del don de su gracia, él nos llama hoy para llevarnos al frente de su causa; y a la iglesia la llama para que preste un mayor servicio a la humanidad”.

Fuimos creados para habitar en el cielo, para vivir una eterna primavera. Mientras estemos aquí, debemos tener a Jesús como nuestra fuente de luz, a través de una vida de servicio y amor por aquellos para quien Cristo dio su vida.

Que el Señor nos bendiga a todas y que, a cada paso que demos, dejemos detrás de cada una de nosotras un rastro luminoso en dirección al cielo. 🌿

W. Steiner

# IDENTIFIQUE SUA FONTE DE LUZ

Helder Cavalcanti

A partir do momento em que fui solicitado a escrever este artigo dirigido às esposas de pastores de toda a Divisão Sul-Americana, comecei a pensar: O que uma esposa de pastor gostaria de encontrar ao abrir as páginas desta revista?

É um grande desafio encontrar palavras que falem ao coração de pessoas que neste exato momento podem estar vivendo as mais diferentes situações. Algumas são jovens e estão cheias de sonhos ou ansiedades diante dos desafios do ministério. Outras estão felizes e empolgadas onde estão e com o que estão fazendo.

Há, entretanto, aquelas que podem estar sofrendo pelo fato de terem perdido oportunidades de estudos ou de trabalho por causa das frequentes transferências do esposo, ou que convivem com um esposo que pode estar desmotivado e aguardando apenas completar o tempo para jubilação.

Talvez alguma de vocês esteja enfrentando problemas no matrimônio e permanece em silêncio para não comprometer o ministério do esposo. Há ainda aquelas que sofrem com algum filho ou filha que atravessa uma forte crise espiritual e se encontra longe dos caminhos do Senhor, ou talvez se sinta solitária porque os filhos foram para o colégio, o esposo está envolvido em muitas atividades, e também porque vive distante dos seus familiares.

Algumas podem estar cansadas de conviver com problemas financeiros que parecem não ter fim, e outras extremamente sobrecarregadas com o trabalho, atenção à família, às vezes ainda estudando, além do seu envolvimento com o ministério.

Posso estar escrevendo até mesmo para alguém que, apesar de ser uma esposa de pastor, está vacilante na fé e vivendo um forte conflito interior.

Como está você neste momento?

No livro *Jesus Coach (Jesus Como Conselheiro)*, da escritora e conferencista Laurie Beth Jones, há um pequeno capítulo cujo título é: "Com Jesus como o orientador de sua vida, você identificará sua fonte de luz".

Nele a autora fala de sua apreciação por quem é capaz de criar o belo em uma tela em branco. Embora não tivesse seguido o caminho

da mãe, uma artista, resolveu a certa altura da vida frequentar aulas de arte em uma universidade local e ficou surpresa com alguns exercícios realizados pela instrutora. Um deles envolvia esboçar objetos simples em uma mesa. A instrutora dizia: "Antes de começar qualquer desenho, primeiro identifique sua fonte de luz. Por exemplo... este vaso sobre a mesa à minha frente, de onde a luz está vindo? – Notávamos que a luz vinha precisamente da janela do lado esquerdo da sala – Saber de onde vem a luz afetará cada aspecto de seu desenho. Aprenda a identificá-la antes mesmo de começar o esboço."

Ela comenta que ficou pensando sobre essa lição por muito tempo. Provavelmente, a fonte fundamental de qualquer condição humana pode ser rastreada para esta pergunta: Onde está a fonte de luz?

Jesus aplicou-Se em ajudar as pessoas a identificarem sua fonte de luz. Quando pediu ao jovem rico para vender o que tinha e dar aos pobres, na verdade Ele estava dizendo: "Olhe para sua fonte de luz, e não permita que seja o dinheiro."

Qual tem sido a sua fonte de luz? O casamento, os filhos, seus sonhos profissionais, um emprego com boa remuneração, uma posição específica para o seu esposo, a aquisição de certas coisas materiais, esforçar-se para atender às expectativas da sua igreja, da Organização? A alegria de ver vidas sendo transformadas, restauradas? A alegria de participar do processo da salvação de pessoas e no preparo delas para viverem toda a eternidade com o Senhor? O amor e o carinho dos irmãos e irmãs que você tem ajudado, aconselhado e amado?

Em João 8:12, Jesus nos diz: "Eu Sou a luz do mundo; quem Me segue não andará nas trevas; pelo contrário, terá a luz da vida."

Que Cristo seja a sua fonte de inspiração, força espiritual, perdão, sabedoria, descanso e reconhecimento. Quando Jesus voltar, a única coisa que será aproveitada deste mundo são as pessoas, e aí você e seu esposo poderão ter o mesmo sentimento de Cristo: "Ele verá o fruto do penoso trabalho de Sua alma e ficará satisfeito..."

Que o Senhor seja a luz da sua vida, hoje e sempre. 

O PASTOR HELDER ROGER CAVALCANTI SILVA É PRESIDENTE DA UNIÃO CENTRO-OESTE BRASILEIRA.



# IDENTIFICA TU FUENTE DE LUZ

Helder Cavalcanti

A partir del momento en que me pidieron que escribiera este artículo dirigido a las esposas de los pastores de toda la División Sudamericana, comencé a pensar: ¿Qué será lo que a una esposa de pastor le gustaría encontrar al abrir las páginas de esta revista?

Resulta un gran desafío encontrar las palabras justas, aquellas que hablen al corazón de las personas, en el exacto momento en que puedan estar viviendo las más diferentes situaciones. Algunas son jóvenes y están llenas de sueños o ansiedades ante los desafíos del ministerio. Otras están felices y entusiasmadas en el lugar donde están y con lo que están haciendo.

Existen, también, aquellas que pueden estar sufriendo por el hecho de haber perdido oportunidades de estudiar o de trabajar, a causa de las frecuentes transferencias de su esposo. Existen, además, aquellas que conviven con un esposo que puede estar desmotivado y únicamente esperando completar el tiempo necesario para jubilarse.

Tal vez alguna de ustedes esté enfrentando problemas en el matrimonio y permanece en silencio a fin de no comprometer el ministerio de su esposo. Existen incluso aquellas que sufren por algún hijo o alguna hija que está atravesando una fuerte crisis espiritual, y se encuentra alejado de los caminos del Señor; o quienes se sienten solitarias porque los hijos ya se fueron al colegio con internado, el esposo está involucrado en muchas actividades, y también porque están viviendo distantes de sus familiares.

Algunas pueden estar cansadas de convivir con problemas financieros que parecen no tener fin; y otras, extremadamente sobrecargadas con el trabajo, la atención a la familia, a veces también estudiando, más allá de su nivel de compromiso con el ministerio.

Puedo estar escribiendo hasta para alguien que, aun siendo una esposa de pastor, está vacilante en la fe y viviendo un fuerte conflicto interior.

¿Cómo estás tú en este momento?

En el libro *Jesus Coach* [Jesús como Consejero], de la escritora y conferenciante Laurie Beth Jones, existe un pequeño capítulo cuyo título es: “Con Jesús como el orientador de tu vida, tú identificarás tu fuente de luz”. En este, la autora habla de su aprecio por una persona que fue capaz de crear belleza en una tela en blanco. Aunque no siguió el camino de la madre, una artista, resolvió a cierta altura de su vida asistir a clases de arte en una universidad local, y se sorprendió con algunos ejercicios que realizaba la instructora. Uno de ellos consistía en bosquejar objetos simples en una mesa. La instructora decía: “Antes de comenzar cualquier dibujo, primero identifica tu fuente de luz. Por ejemplo... este florero que está en la mesa, enfrente de mí, ¿de donde le está viniendo la luz? –Notábamos precisamente que esta procedía de la ventana del lado izquierdo del aula– Saber de dónde viene la luz

afectará cada aspecto de tu diseño. Aprende a identificarla aun antes de comenzar los bosquejos”.

Ella nos comenta que se quedó pensando sobre esa lección durante mucho tiempo. Probablemente, la fuente fundamental de cualquier condición humana podría ser rastreada de acuerdo con esta pregunta: ¿Dónde está la fuente de la luz?

Jesús se dedicó a ayudar a las personas a identificar su fuente de luz. Cuando le pidió al joven rico que vendiera lo que tenía y se lo diera a los pobres, verdaderamente le estaba diciendo: “Mira hacia tu fuente de luz, y no permitas que sea el dinero”.

¿Cuál ha sido tu fuente de luz? ¿El matrimonio, los hijos, tus sueños profesionales, un empleo con una buena remuneración, una posición específica para tu esposo, la adquisición de ciertos bienes materiales, esforzarse para atender las expectativas de su iglesia, de la Organización? ¿La alegría de ver las vidas siendo transformadas, restauradas? ¿La alegría de participar del proceso de la salvación de las personas y de la preparación de ellas a fin de vivir toda la eternidad con el Señor? ¿El amor y el cariño de los hermanos y las hermanas que tú has ayudado, aconsejado y amado?

En Juan 8:12, Jesús nos dice: “Yo soy la luz del mundo; el que me sigue no andará en tinieblas, sino que tendrá la luz de la vida”.

Que Cristo sea tu fuente de inspiración, tu fuerza espiritual, perdón, sabiduría, descanso y reconocimiento. Cuando Jesús regrese, la única cosa que podremos aprovechar de este mundo serán las personas; y ahí, tu esposo y tú podrán tener el mismo sentimiento de Cristo: “Él verá el fruto del penoso trabajo de su alma y se sentirá satisfecho...”

Que el Señor sea la luz de tu vida, hoy y siempre. 

EL PASTOR HELDER ROGER CAVALCANTI SILVA ES PRESIDENTE DE LA UNIÓN CENTRO-OESTE BRASILEÑA.



# TRANSFORMADAS PELA GRAÇA ... PARA O SERVIÇO

**Ella Simmons**

**S**e você visitar Louisville, nos Estados Unidos, durante a corrida de cavalos mais famosa do mundo, realizada todos os anos no mês de maio, irá ver os mais lindos chapéus e adereços de cabeça. As mulheres lá aderiram à mania, embora muitos homens usem seus requintados chapéus também.

Louisville foi o local onde nasci e, por ser de lá, sempre admirei esse aspecto do evento. Ao pensar na beleza dos chapéus, fui levada a considerações mais sérias a respeito. Aquelas cabeças são lindas por fora, mas o que teriam elas por dentro? Com o que essas mulheres têm enchido sua mente? Que pensamentos elas cultivam? Quais são os seus propósitos de vida? Sua existência faz a diferença no mundo, além da grande exibição que acontece naquele lugar? São elas apenas agradáveis aos olhos ou levam doçura, graça e suavidade às suas famílias e ao mundo ao seu redor?

No entanto, ao olhar para um e outro chapéu nas ruas, meus

pensamentos foram dirigidos para assuntos mais importantes que a aparência.

Certa vez, Jesus aproximou-Se de uma figueira coberta por rica folhagem, de grande exuberância, e que parecia ter muitos frutos; era adornada do mais belo verde, esplêndida de se ver e admirar. Nosso Senhor, porém, olhou mais profundamente para aquela figueira. Olhou além da sua beleza externa, para o seu interior, e ficou decepcionado com o que viu. E isso pode acontecer conosco. Podemos também ser semelhantes àquela figueira.

Embora não haja nada de errado em ter uma boa aparência, temos que ter bom conteúdo em nossa mente e fazer o trabalho que nos foi indicado, cumprindo assim o propósito de Deus para a nossa vida. Que ao Jesus olhar para cada uma de nós, possa Ele encontrar o verdadeiro fruto que está procurando. E essa deve ser a nossa oração.



Ellen White nos diz, em seu comentário sobre esse encontro de Jesus com a figueira, que há ainda uma segunda e mais importante lição para os nossos dias, sobre a fome que Jesus sentia naquele momento. Ela diz que o Senhor representava as pessoas famintas que não conseguem obter os frutos da figueira aparentemente tão viçosa – a figueira que representa o povo de Deus, nós, com necessidades espirituais que não são devidamente supridas para satisfazer as pessoas por quem Cristo depôs a sua vida para salvá-las, por Sua graça e justiça.

A Sra. White continua dizendo que quando Seu povo partilha o que recebe de Deus, torna-se então rico em frutos: “À medida que trabalharmos com todas as forças que Deus nos concede, bem como em humildade de coração, confiando inteiramente nEle, nossos esforços não ficarão sem frutos. Nossos resolutos esforços para levar almas ao conhecimento da verdade para este tempo serão reforçados por santos anjos, e muitas almas serão salvas. O Senhor jamais abandonará Seus fiéis mensageiros. Ele envia, em seu auxílio, os agentes celestiais e acompanha suas atividades, com o poder de Seu Santo Espírito para os convencer e converter” (*Evangelismo*, p. 38).

Permitam-me expandir um pouco mais especificamente essa citação de Ellen G. White, à luz da mensagem do Evangelho, incluindo aqui o alívio da dor, do sofrimento e melhoria das condições de vida para as pessoas em todos os lugares do mundo.

A projeção para as próximas décadas, segundo fontes internacionais, não são nada animadoras. Os alvos do milênio, propostos para os anos 2000 a 2015 provam-se acurados quanto à sua não concretização. Crescem os números da desnutrição. Muitos lugares experimentam fome devastadora devido aos conflitos e aos desastres naturais. Vamos nós dar frutos para alimentar essas pessoas famintas?

A escassez de água, a AIDS e outras doenças dizimam populações inteiras. Vamos nós produzir frutos para saciar a sede e aliviar o sofredor?

Dados confirmam o aumento dos grupos criminosos, do tráfico de entorpecentes, contrabando de armas, tráfico de mulheres e crianças em grande escala. Vamos nós produzir frutos para atender a essas urgentes necessidades e levar segurança ao povo?

E há muito, muito mais, com o colapso das famílias e o aumento do ódio e da intolerância. Deus deseja que produzamos “frutos maduros” para este tempo. Estou convencida de que vivemos nos últimos dias e que Deus está buscando um exército de homens e mulheres que estejam preparados e desejosos de assumir a responsabilidade do serviço. Deus busca para a Sua Causa uma ampla gama de líderes dispostos a servir, que não se limitem a dar sua contribuição a uma raça, etnia, origem nacional, social, status econômico, idade ou gênero. E eu creio, verdadeiramente, que as pessoas mais naturalmente indicadas para essa liderança de serviço são as mulheres.

Vejo Ester como nosso exemplo hoje. Ela saiu de uma vida obscura para tornar-se a rainha de um grande império e alcançou as alturas por meio de um ato heróico. Um comentarista a retrata como uma bela mulher, com claro discernimento, notável autocontrole e nobre disposição para se sacrificar. Ela possuía, na mente e no cora-



ção, os atributos da líder exemplar e serva abnegada. Era inteligente, boa ouvinte, comunicava-se bem, era de personalidade agradável, psicologicamente saudável e mantinha firme a sua crença em Deus. Tinha grande força moral e muita coragem, era segura e possuía uma sensibilidade incomum diante da necessidade alheia, atributos e talentos esses que lhe foram concedidos por Deus, características e traços pessoais vindos de Deus para serem usados em Sua Causa.

Não há dúvida de que Ester era uma mulher brilhante, impecavelmente vestida, mas podemos notar também que ela era muito

mais do que os olhos podiam ver, e quando chegou o momento certo, Deus lhe conferiu uma missão, um chamado divino. Ela simplesmente sabia o que Deus desejava que ela fizesse.

Deus chama hoje mulheres que estejam preparadas, mulheres que tenham algo mais além de belos adereços, mulheres que ouçam o Seu chamado e compreendam que foram trazidas para o reino de Deus para um tempo como este.

Deus chama mulheres que se entreguem à comissão evangélica por Ele ordenada, para uma liderança de serviço. Através do dom da

Sua graça, Ele nos chama hoje para levarmos avante a Sua Causa, e a Igreja nos chama para prestarmos um maior serviço à humanidade.

Esta Igreja não será mais eficaz em alcançar o seu propósito até que utilizemos todos os talentos e dons que Deus colocou em cada uma de nós. Esta Igreja não será uma igreja triunfante até que nós mulheres cumpramos o propósito para o qual viemos ao mundo.

Em Louisville, como em muitos outros lugares, as pessoas preocupam-se muito em estar propriamente vestidas para a ocasião. Da mesma forma, devemos nós nos preocupar em estarmos adequadamente vestidas, mas não como temos pensado até aqui. Disse alguém que deveríamos vestir nossas “roupas de guerra” para oferecer nossos serviços a este mundo perdido no pecado. Ao avançarmos nesta luta, devemos estar vestidas, sim, mas com toda a armadura de Deus!

Minhas irmãs, temos uma responsabilidade quanto a esse assunto. Devemos nos levantar, sair de nossa zona de conforto e assumir a nossa missão através de uma liderança de serviço.

Que Deus nos abençoe a todas e que possamos dizer como Isaías: “Eis-me aqui, envia-me a mim” (Isaías 6:8). 

EMBORA NÃO HAJA  
NADA DE ERRADO EM TER UMA  
BOA APARÊNCIA, TEMOS QUE  
TER BOM CONTEÚDO EM NOSSA  
MENTE E FAZER O TRABALHO QUE  
NOS FOI INDICADO, CUMPRINDO  
ASSIM O PROPÓSITO DE DEUS  
PARA A NOSSA VIDA.

EXCERTOS DO SERMÃO DE ELLA S. SIMMONS, VICE-PRESIDENTE DA ASSOCIAÇÃO GERAL,  
PROFERIDO PRIMEIRAMENTE DURANTE AS REUNIÕES DO MINISTÉRIO DA MULHER  
NA ASSEMBLEIA MUNDIAL DE ST. LOUIS, MISSOURI, EUA.



# TRANSFORMADAS POR LA GRACIA

## ... PARA EL SERVICIO

**Ella Simmons**

**S**i tú visitaras Louisville, EE.UU., durante la carrera de caballos más famosa del mundo, que allí se realiza todos los años en el mes de mayo, podrías ver los más hermosos sombreros y adornos en la cabeza. Las mujeres, allí, se “engancharon” con esa manía; sin embargo, muchos hombres también usan sus elegantes sombreros.

Louisville fue el lugar donde nací y, por ser de allá, siempre me produjo admiración el aspecto del evento. Al pensar en la belleza de los sombreros, mi mente me llevó a consideraciones más serias con respecto a esto. Aquellas cabezas son lindas por fuera; en cambio, ¿qué tendrán por dentro? ¿Con qué cosas habrán llenado su cabeza, esas mujeres? ¿Qué pensamientos cultivan? ¿Cuáles son sus propósitos de vida? Su existencia ¿produce una diferencia en el mundo, más allá de esa gran exhibición que sucede en aquel lugar? ¿Acaso ellas son únicamente agradables a los ojos o les proveen dulzura, gracia y suavidad a sus familias, y al mundo a su alrededor?

Mientras tanto, al mirar hacia uno y hacia otro sombrero en la calles, mis pensamientos se dirigen hacia asuntos más importantes que la apariencia.

Cierta vez, Jesús se acercó a una higuera cubierta de follaje, y de gran exuberancia, que parecía tener muchos frutos; adornada con el más bello verde, espléndida a la vista y digna de admiración. Nuestro Señor, sin embargo, miró más profundamente, hacia dentro de aquella higuera. Miró más allá de su belleza externa, hacia su interior, y quedó decepcionado con lo que vio. A veces nosotras podemos ser semejantes a aquella higuera.

Aun cuando no haya nada de malo en tener una buena apariencia, tenemos que tener un buen contenido en nuestra mente, y hacer el trabajo que se nos ha encomendado, cumpliendo de ese modo el propósito de Dios para nuestras vidas. Oremos para que, cuando Jesús nos mire a cada una de nosotras, pueda encontrar el verdadero fruto que está buscando.



Elena de White nos dice, en su comentario acerca de ese encuentro de Jesús con la higuera, que todavía existe una segunda y más importante lección para nuestros días con relación al hambre que Jesús sentía en aquel momento. Ella dice que el Señor representaba a las personas hambrientas que no consiguen obtener los frutos de la higuera, aparentemente tan exuberante. La higuera representa al pueblo de Dios, nosotros, y las necesidades espirituales que no son debidamente suplidas, a fin de satisfacer a las personas por las cuales Cristo dio su vida para salvarlas por medio de su gracia y justicia.

La señora de White continúa diciendo que cuando su pueblo comparte lo que recibe de Dios se convierte, entonces, en rico en frutos: "Si trabajan con todo el poder que Dios les concede, con un corazón humilde y confiando enteramente en él, sus labores no quedarán sin fruto. Los esfuerzos resueltos hechos con el propósito de comunicar a las almas el conocimiento de la verdad para nuestra época serán secundados por los santos ángeles, y muchas almas serán salvadas. El Señor nunca olvida a sus fieles

mensajeros. Él manda en su auxilio a los agentes celestiales y acompaña sus labores con el poder de su Espíritu Santo, para convencer y convertir. Todo el cielo respaldará vuestras suplicas a la gente" (*El evangelismo*, p. 32).

Permítanme explayarme un poco más específicamente sobre esta cita de Elena de White, a la luz del mensaje del evangelio, incluyendo aquí el alivio del dolor y del sufrimiento, y la mejoría de las condiciones de vida para las personas, en todos los lugares del mundo.

La proyección para las próximas décadas, de acuerdo con fuentes internacionales, no resulta nada prometedora en relación con las necesidades básicas humanas. Los blancos del milenio, propuestos para los años 2000 hasta 2015, prueban no estar siendo realizados con respecto a su concreción. Los números de desnutridos crecen. En muchos lugares existe un hambre devastadora, a causa de los conflictos y a los desastres naturales. ¿Daremos, nosotros, frutos para alimentar a esas personas hambrientas?

La escasez de agua, el sida y otras varias enfermedades están exterminando poblaciones enteras. ¿Vamos a producir frutos para saciar su sed y aliviar al sufriente?

Diversos datos nos confirman el aumento de los grupos de criminales, del tráfico de estupefacientes, del contrabando de armas, del tráfico de mujeres y de criaturas, todo a gran escala. ¿Produciremos nosotros frutos para atender esas urgentes necesidades y proveerles seguridad a los pueblos?

Y existe más, mucho más, con la ruptura de las familias, y el aumento del odio y la intolerancia. Dios desea que produzcamos "frutos maduros" para este tiempo. Estoy convencida de que estamos viviendo en los últimos días, y de que Dios está buscando a un ejército de hombres y mujeres que estén preparados y deseosos de asumir la responsabilidad del servicio. Dios busca, para su causa, una amplia gama de líderes dispuestos a servir, que no se limiten a dar su contribución a una raza, etnia, origen nacional, social, estatus económico, edad o género. Creo, verdaderamente,

que las personas más naturalmente indicadas para ese liderazgo de servicio son las mujeres.

Estoy viendo a Ester como nuestro ejemplo actual. Ella salió de una vida oscura para convertirse en la reina de un gran imperio y alcanzó las alturas por medio de un acto heroico. Un comentarista la retrata como una mujer bella, con gran discernimiento, notable autocontrol y noble disposición para sacrificarse. Ella poseía, en la mente y el corazón, los atributos de una líder ejemplar y una sierva abnegada. Era inteligente, buena oyente, se comunicaba bien, era de personalidad agradable, psicológicamente saludable y mantenía firme su creencia en Dios. Tenía gran fuerza moral y mucho coraje, era segura y poseía una sensibilidad fuera de lo común cuando se enfrentaba con la necesidad ajena. Todos estos atributos y talentos le habían sido concedidos por Dios. Características y marcas personales enviadas por Dios a fin de ser usadas en su causa.

No existe duda alguna de que Ester era una mujer brillante e impecablemente vestida; sin embargo, podemos notar también que ella era mucho más de lo que los ojos podían llegar a ver.

Cuando llegó el momento preciso, Dios le confió una misión, un llamado divino. Ella, simplemente, sabía lo que Dios deseaba que hiciera.

Dios llama, hoy en día, a mujeres que estén preparadas, mujeres que tengan algo más allá de lindos adornos, mujeres que oigan su llamado y comprendan que han sido colocadas para servir al Reino de Dios, en un tiempo como el que vivimos.

Dios llama a las mujeres para que se entreguen a la comisión evangélica que él ordenó, a fin de cumplir un liderazgo de servicio. Por medio del don de su gracia, él nos llama hoy a fin de llevarnos al frente de su

causa, y la iglesia nos llama a fin de prestar un servicio superior a la humanidad.

Esta iglesia no será tan eficaz en alcanzar sus propósitos mientras no utilicemos todos los talentos y los dones que Dios colocó en cada una de nosotras. Esta iglesia no será una iglesia triunfante hasta que cumplamos con el propósito para el cual hemos venido a este mundo.

En Louisville, y en muchas otras partes, las personas se preocupan mucho por estar adecuadamente vestidas para la ocasión. De la misma manera, nosotras debemos preocuparnos por estar adecuadamente vestidas, pero no como lo hemos estado haciendo hasta el día de hoy. Una persona manifestó que deberíamos vestir nuestras "ropas de guerra", a fin de ofrecerle nuestros servicios a este mundo perdido en el pecado. Al avanzar en esta lucha, debemos estar, sin duda, ¡vestidas con toda la armadura de Dios!

Mis hermanas, tenemos una responsabilidad con respecto a estos asuntos. Debemos levantarnos, salir de la zona de confort y tomar nuestra cruz por medio de un liderazgo de servicio.

Que Dios nos bendiga a todas, y que podamos decir, como Isaías: "[...] Heme aquí, envíame a mí" (Isa. 6:8). 🙏

EXTRACTOS DEL SERMÓN DE ELLA S. SIMMONS, VICEPRESIDENTA DE LA ASOCIACIÓN GENERAL,  
PRONUNCIADO POR PRIMERA VEZ DURANTE LAS REUNIONES DEL MINISTERIO DE LA MUJER  
EN LA ASAMBLEA MUNDIAL DE ST. LOUIS, EE.UU.



Para crianças

# TARDE DE

 dia estava lindo! Nely e Cris terminaram suas tarefas escolares e saíram para brincar. A praça em frente à casa das meninas estava toda florida. Borboletas, abelhas e passarinhos enchem o ar. Era tudo tão bonito que parecia mais um belo cartão-postal.

– Veja, Nely! – disse Cris. Que lindo! É uma família de codorninhas.

O papai e a mamãe andavam pela beira da rua tentando fazer com que os filhotinhos subissem na calçada.

– Cris, eles são muito pequenos, não conseguem subir, vamos ajudá-los!

Os bichinhos, porém, assustaram-se e fugiram, piando, piando, e tentaram se esconder, pois não sabiam da intenção das meninas.

Elas se assentaram ali na calçada e ficaram bem quietinhas, aguardando então para ver o que iria acontecer.

Aos poucos, papai e mamãe codorna apareceram piando, piando, chamando pelos filhinhos, e em seguida as codorninhas começaram a sair de seu esconderijo.

Que alegria, a família estava novamente reunida!

O papai codorna puxava a fila, e a mamãe, piando, piando, os conduzia e empurrava com o bico até alcançarem um lugar mais baixo onde conseguiram subir. Correram então direto para uma moita que havia no campo atrás da praça e sumiram da vista das meninas.

– Que família linda! – disse Cris. – Até parece o papai e a mamãe cuidando de nós!

– É verdade, Nely. É muito bom saber que Deus coloca esse sentimento de cuidado nos animais que Ele criou. Como diz aquele belo hino: “Se Deus protege as aves, cuidará também de mim”... e de você! 

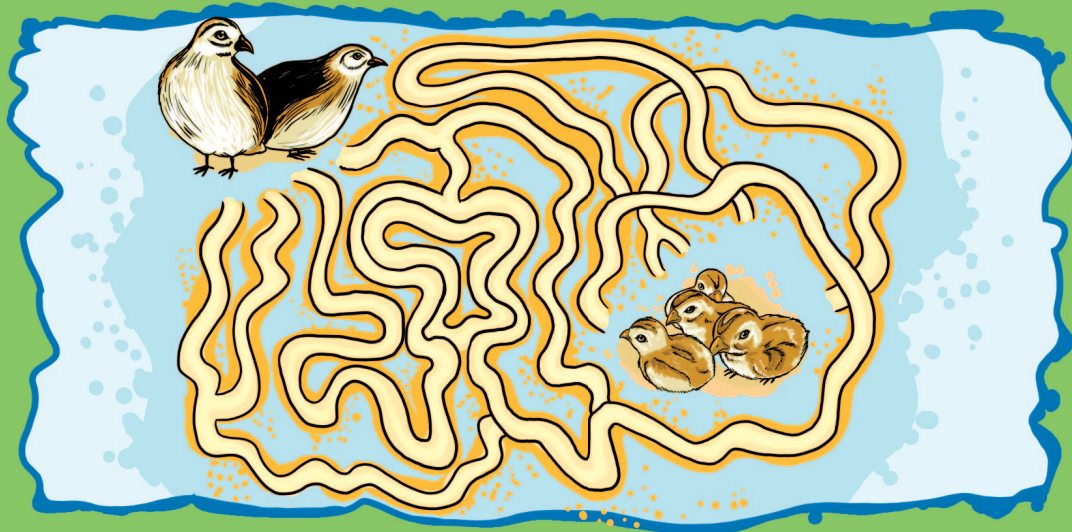


ARQUIVO GFD

## ATIVIDADES/ACTIVIDADES

**Ajude o papai e a mamãe codorna a encontrar os filhotinhos.**

***Ayuda a papá y mamá codorniz a encontrar los pichoncitos.***







# PRIMAVERA



El día estaba lindo... Nely y Cris terminaron sus tareas escolares y salieron a jugar. La plaza, que estaba enfrente de la casa de las niñas, estaba toda florecida. Mariposas, abejas y pajaritos llenaban el aire. Todo estaba tan bonito que parecía una bella tarjeta postal.

¡Mira, Nely! –dijo Cris–. ¡Qué lindo! Es una familia de codornices.

El papá y la mamá codorniz andaban por el borde de la calle, procurando que los pichoncitos subieran a la vereda.

–Cris, ellos son muy pequeños, no logran subir; ¡vamos a ayudarlos!

Las avecillas, sin embargo, se asustaron y huyeron, piando, piando y procurando esconderse, pues no sabían de las intenciones de las niñas.

Ellas se sentaron allí en la vereda y se quedaron bien quietitas, esperando para ver lo que iba a suceder.

Al poco tiempo, el papá y la mamá codorniz aparecieron piando, piando y llamando a los hijitos, y enseguida las codornicitas comenzaron a salir de su escondrijo.

¡Qué alegría, la familia estaba nuevamente reunida!

El papá codorniz lideraba la fila, y la mamá, piando y piando, los conducía y empujaba con el pico, hasta que llegaron al lugar más bajo donde lograron subir. Corrieron entonces directo hacia un matorral, en el campo que estaba detrás de la plaza, y desaparecieron de la vista de las niñas.

–¡Qué linda familia!–dijo Cris–. ¡Hasta parecen papá y mamá cuidándonos!

–Es verdad, Nely. Es muy bueno saber que Dios pone ese sentimiento de cuidado en los animalitos que creó. Como dice aquel bello himno: “Si él cuida de las aves, cuidará también de mí”... ¡y de ti! 🐣

ARCHIVO GFD

Foto: Shutterstock/Ilustrações: Carlos Serbelli

Entre os dois desenhos há 7 diferenças. Você é capaz de encontrá-las?

Entre los dos dibujos hay 7 diferencias. ¿Eres capaz de encontrarlas?



# POR CAMINHOS SEGUROS

Isabel de Caro

Fazia oito anos que havia aceitado a Cristo como meu Salvador, passando então a pertencer à Igreja Adventista da província de Tucumán, na Argentina. Naquela época, era noiva de meu esposo, Marcos, mas as coisas não caminhavam bem para ele. Devido à enfermidade de seu pai, não podia apenas estudar; tinha que estudar e trabalhar, mas não conseguia trabalho.

Ele teve que deixar o curso de Administração que havia começado e viu que não lhe estavam sobrando muitas possibilidades. O Senhor, porém, através do pastor Henry Schimpf, que havia chegado do Colégio Adventista del Plata (UAP, atualmente), procurou convencê-lo a estudar Teologia. Eu já trabalhava como professora primária, estudava Psicologia, e ele necessitava então de uma bolsa de estudos para ir para o colégio.

Conversamos com o pastor, e ele nos informou que era muito difícil eu conseguir trabalho na Obra, pois sempre pediam professores que houvessem estudado em nossos colégios (eu havia feito o curso em minha cidade), além de haver muitas esposas de pastores que também eram professoras. Para Marcos, a situação era semelhante, pois não havia mais tempo para fazer o pedido de bolsa de estudos.

Começamos a orar para ouvir a voz Deus guiando-nos em nossas decisões. Confiante na direção divina, Marcos se inscreveu em uma escola de terceiro grau para fazer o magistério ou estudar inglês.

Verdadeiramente, o Senhor conhece o fim desde o princípio, e nossa tarefa é confiar plenamente em Sua providência, ainda que o cenário nos pareça sombrio e difícil.

No verão seguinte, o pastor Schimpf foi a Libertador San Martín

para resolver assuntos pessoais e se encontrou com o diretor de assuntos estudantis, que comentou com ele sobre a necessidade que tinham de professores do nível primário. O pastor lembrou-se da minha necessidade de ir para lá e conversou com ele a respeito. O diretor lhe deu então um prazo de dez dias para que eu apresentasse meu currículo.

Enviei meu dossiê imediatamente. Depois de quatro dias, o pastor já tinha uma resposta positiva para mim. Eu devia me apresentar naquela mesma semana para trabalhar em Entre Rios. Naquele mesmo dia, quando lhe deram a resposta sobre o meu caso, ele também falou com o diretor do Bem-Estar Estudantil. Embora já tivessem a porcentagem de bolsas preenchidas, mesmo assim ele perguntou a respeito dos antecedentes de Marcos e o seu sobrenome. Ele apreciava muito o irmão mais velho de Marcos que havia estudado Teologia lá. Por causa dessas referências, deram uma oportunidade a Marcos.

Eu estava assombrada com o que o Senhor havia feito, pois, em apenas uma semana, todas as dificuldades haviam sido resolvidas.

Fomos então para o colégio. Marcos foi como bolsista, e eu comecei a trabalhar na escola nº 104 de Libertador San Martín. No ano seguinte, com a inauguração da *Universidad Adventista del Plata*, Marcos começou a estudar Teologia. Nessa época já estávamos casados. Um ano depois, nasceu nossa primeira filha.

Fomos para lá a fim de que Marcos pudesse estudar, no entanto, logo que terminou o curso de Teologia, ofereceram a ele a oportunidade de ficar trabalhando na rádio da Universidade e estudar Comunicação. Eu também pude continuar estudando,

Fotos Shutterstock



e acabamos ficando por ali catorze anos. Lecionei para todos os níveis, e Marcos trabalhou na rádio e em capelania, além de dar aulas.

Quando pensamos que íamos ficar definitivamente ali, chegou um chamado para ele ser distrital no interior da província de Buenos Aires. Custou-nos tomar essa decisão, mas esse chamado foi a escola que necessitávamos para liderar as igrejas que o Senhor já tinha em mente para nós pastorearmos.

Passamos então a servir em vários distritos, e agora estamos trabalhando no escritório da Associação. Ao longo de todo esse tempo, aprendemos que:

- O Senhor sabe onde devemos e onde não devemos estar, e que devemos confiar plenamente no que Sua Palavra nos diz: "...lançando sobre Ele toda a vossa ansiedade, porque Ele tem cuidado de vós" (1 Pedro 5:8).

- Ainda que tudo pareça impossível de se realizar, devemos pedir ao Senhor que nos faça entender a Sua vontade, pois, se é o melhor para nós, Deus removerá todas as dificuldades.

- O mais importante é a Sua presença e a Sua companhia conosco, e é por isso que precisamos lutar, e não apenas buscar um futuro melhor.

- Devemos manter sempre o nosso foco em fazer a Sua vontade e não viver insistindo para que o Senhor faça a nossa.

- Renuncia-se a uma forma de liberdade em prol de uma liberdade maior.

Jamais me arrependi de tudo o que deixei em Tucumán, pois o Senhor estava me indicando que isso era o melhor. Já se passaram vinte anos desde que tivemos que tomar a decisão de sair da província onde morávamos, e quão bom foi o Senhor para nós, mesmo quando as nuvens de dificuldades pareciam ocultar-nos de Sua presença. Louvo o Seu nome porque nos dá o privilégio de servi-Lo. Não o mereço, e ainda assim a Sua bondade e misericórdia têm sido infinitas.

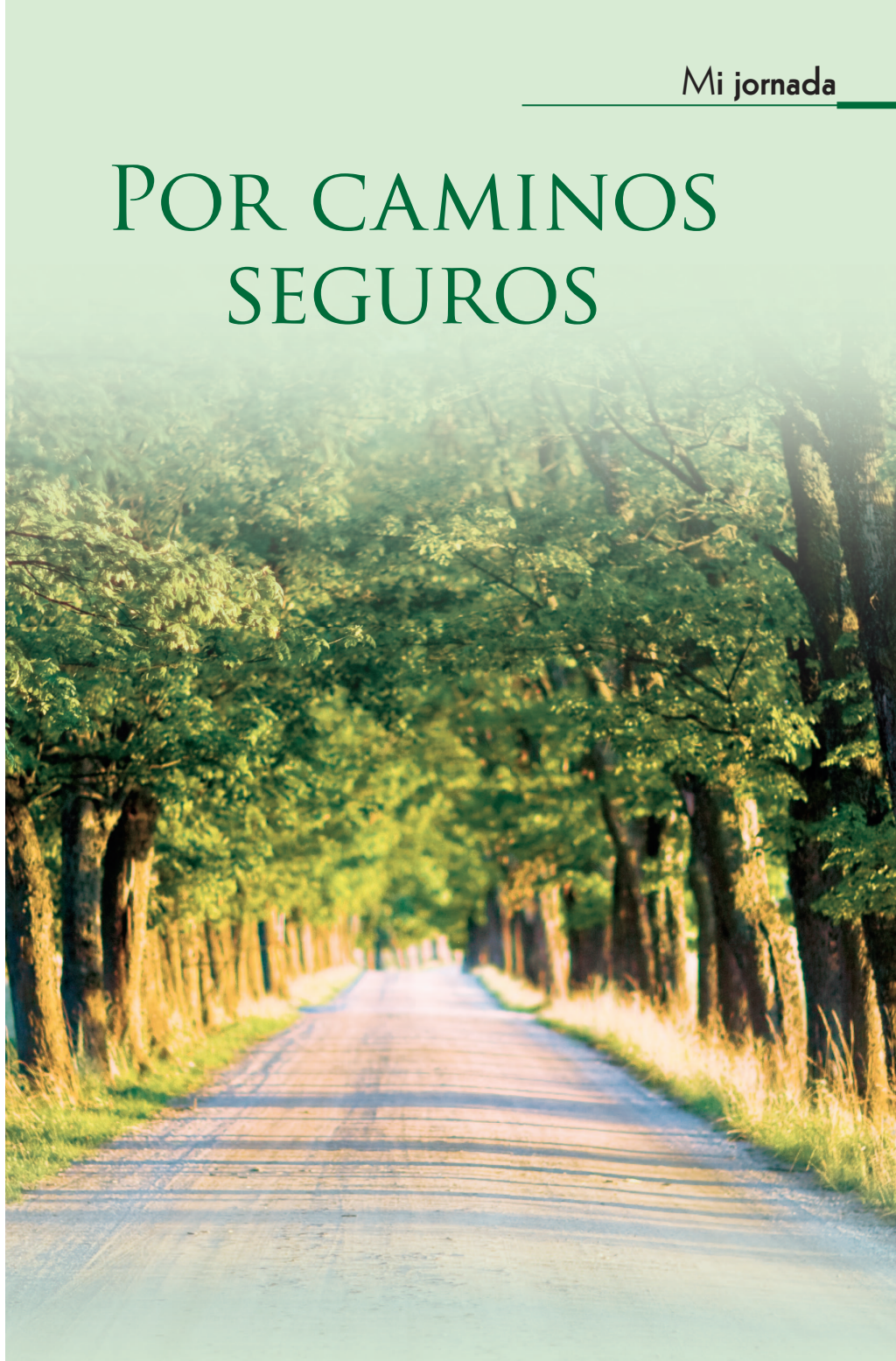
Até aqui, posso dizer com segurança que não devemos temer o futuro porque temos a promessa: "O Senhor é quem vai adiante de ti; Ele será contigo, não te deixará, nem te desampará; não temas, nem te atemorizes" (Deuteronômio 31:8).

O Senhor cumpre o que prometeu. Devemos estar seguros quanto a isso e quanto ao amor que Ele tem por nós. 

ISABEL DE CARO É DIRETORA DO MINISTÉRIO DA CRIANÇA NA ASSOCIAÇÃO BONAERENSE, NA ARGENTINA.

Foto: Shutterstock

# POR CAMINOS SEGUROS



## Isabel de Caro

**H**acía ocho años que había aceptado a Cristo como Salvador e ingresado a la Iglesia Adventista en la provincia de Tucumán, República Argentina. En ese tiempo éramos novios con Marcos, mi esposo, y las cosas no marchaban bien para él. Por una enfermedad de su padre, no podía estudiar sin trabajar y tampoco conseguía trabajo.

Él tuvo entonces que dejar la carrera re-

cién empezada de Administración por problemas en el trabajo. Observó que no estaban quedando muchas posibilidades, pero el Señor, a través del pastor Henry Schimpf, recién llegado del Colegio Adventista del Plata (actual UAP), empezó a obrar para que pensara en estudiar Teología. Yo ya trabajaba como docente en escuela primaria, estudiaba también Psicología en la universidad, y él necesitaba una beca para ir al colegio.

Hablamos con el pastor, y él nos dijo que era muy difícil que yo pudiera trabajar dentro de la obra, porque siempre pedían a docentes que hubieran estudiado en nuestros colegios (yo había estudiado en mi ciudad), y había siempre esposas de pastores disponibles como docentes. Para Marcos, la situación era parecida porque ya no había tiempo para solicitar una beca.

Empezamos a orar para escuchar la voz de Dios que nos guiara sobre qué decisiones tomar. Confiando en la dirección divina, Marcos se inscribió en una escuela de nivel terciario, para estudiar Magisterio o Inglés.

Verdaderamente, el Señor conoce el fin desde el principio, y nuestra tarea es confiar plenamente en su providencia, aunque el panorama aparezca como sombrío y difícil.

En el verano, el pastor Shimpf fue por asuntos personales a Libertador San Martín, donde se encontró con el director de Asuntos Estudiantiles, y este le comentó que estaban necesitando docentes en el nivel primario. El pastor se acordó de mi necesidad. Le planteó mi situación, y el director le dio un plazo de diez días para que yo presentara mi currículum.

Envíé mi legajo inmediatamente. Luego de cuatro días, el pastor recibió una respuesta positiva para mí. Yo debía presentarme esa semana misma a trabajar en Entre Ríos. Ese mismo día, cuando le respondieron por mi situación, el pastor habló con el director de Bienestar Estudiantil. En principio ya tenían el cupo de becarios cubierto, pero le preguntó por los antecedentes de Marcos y su apellido. Resultó que él apreciaba mucho al hermano mayor de Marcos, que había estudiado Teología durante algún tiempo. En función de esas referencias, le dio una oportunidad.

Yo estaba asombradísima con el Señor, porque en una semana se habían despejado todas las dificultades.

Fuimos al Colegio. Marcos fue becario y yo empecé a trabajar en la escuela N° 104 de Libertador San Martín. El año siguiente, con la inauguración de la Universidad Adventista del Plata, Marcos empezó a estudiar Teología. Ya estábamos casados. Al año siguiente nació nuestra primera hija.

Fuimos para que Marcos estudiara, pero luego de terminar Teología le ofrecieron quedarse en la radio de la Universidad y estudiar Comunicación. Yo también pude estudiar otra y nos termi-

namos quedando allí catorce años. Yo pasé por todos los niveles de enseñanza, y Marcos estuvo en la radio, en capellanía y también dictó clases.

Cuando pensamos que ya nos quedábamos a vivir en Libertador, vino un llamado para ir al interior de la provincia de Buenos Aires, a fin de atender un distrito. Nos costó tomar la decisión, pero ese llamado fue la escuela que necesitábamos para liderar las iglesias que el Señor ya tenía en mente que pastoreáramos.

Desde entonces, hemos atendido distritos y ahora estamos en las oficinas de la Asociación, pero algunas de las cosas que he ido aprendiendo a lo largo de todo este tiempo transcurrido son que:

- El Señor sabe dónde tenemos que estar y dónde tenemos que dejar de estar, y hay que confiar plenamente en lo que su Palabra dice: "Echando toda vuestra ansiedad sobre él, porque él tiene cuidado de vosotros" (1 Ped. 5:8).
- Aunque todo se presente imposible, debemos pedirle al Señor que nos haga entender su voluntad; porque, si es lo mejor para nosotros, Dios despejará las dificultades.
- Lo más importante de todo es su presencia y su compañía, y por eso debemos luchar; no tanto por buscar solos un futuro mejor.
- Pongamos siempre el foco en hacer su voluntad y no luchemos para que el Señor haga la nuestra.
- Uno renuncia a una "libertad en pro de libertades mayores".

Nunca me arrepentí de todo lo que había dejado en Tucumán, porque el Señor me estaba indicando que eso era lo mejor. Han pasado veinte años desde que tuvimos que tomar la decisión de irnos de nuestra provincia, y cuán bueno fue el Señor, aun cuando las nubes de dificultades parecían ocultar su presencia. Alabo su nombre porque nos da el privilegio de servirlo. No lo merezco, y sin embargo su bondad y su misericordia siguen siendo infinitas.

Hasta aquí puedo decir con seguridad que no debemos temer por nuestro futuro, porque "Jehová irá delante de ti; él estará contigo, no te dejará ni desamparará; no temas ni te intimides" (Deut. 31:8). El Señor cumple lo que asumió como compromiso. De eso y de su amor debemos estar seguros. 

ISABEL DE CARO ES DIRECTORA DEL MINISTERIO DEL NIÑO Y ADOLESCENTE  
EN LA ASOCIACIÓN BONAERENSE, REPÚBLICA ARGENTINA.

Fotos: Shutterstock







# DE PAI PARA FILHO

# DEL PADRE, PARA EL HIJO

Filho!

O que Me pedes é o que todo pai gostaria de ouvir.

Acho até que lestes o Meu pensamento.

Filho!

Devo advertir-Te da caminhada que irás percorrer.

Por isso, não posso deixar de falar-Te da Minha preocupação.

Sei que és bondoso, porém, precisarás muito mais do que isso.

Tu bem sabes que és Meu Filho e a enorme responsabilidade que estás assumindo.

Encontrarás muitos no caminho que vais percorrer.

Alguns Te reconhecerão, outros fingirão que não Te conhecem.

Vai Filho!

Terás o Meu apoio em toda a Tua jornada.

Não terás privilégios, somente os Meus ensinamentos.

Tu saberás como usá-los, verás os resultados e ficarás satisfeito.

Rirão das Tuas convicções, olharão com desconfiança os Teus gestos, Tuas palavras.

Cuspirão no Teu rosto, marcarão o Teu corpo, e assim mesmo os amarás.

Deves olhar para os mais pobres, os famintos.

Esses precisarão de mais cuidados.

Dá-lhes conforto para a alma, mas dá-lhes também o pão.

Sentirás na carne o ódio dos homens, Teus irmãos, como também a agonia de Tua mãe, e terás que confortá-la.

Serás tentado de toda maneira para desviar-Te de Tua missão.

Filho!

Pagarás caro pela Tua ousadia e pelo Teu modo de agir.

Até com a Tua própria vida.

Vai Filho!

Cumprir o Teu desejo e vontade.

Eles precisam de Ti e não sabem.

Mostra-lhes que és o Caminho, a Verdade e a Vida.

Vai Filho!

Tens a Minha bênção para a Tua decisão.

Tens o apoio de um Pai amigo.

Vai Filho!

Quando nasceres na Terra, Teu nome será JESUS! 🏡

¡Hijo!

Lo que me pides es lo que a todo padre le gustaría oír.

Creo que leíste mi pensamiento.

¡Hijo!

Debo advertirte acerca del camino que recorrerás.

Es por eso que no puedo dejar de contarte de mi preocupación.

Sé que eres bondadoso; sin embargo, necesitarás mucho más que eso.

Tú bien sabes que eres mi Hijo, y de la enorme responsabilidad que estás asumiendo.

Encontrarás a muchas personas en el camino que vas a recorrer.

Algunos te reconocerán; otros fingirán que no te conocen.

¡Ve, Hijo!

Tendrás mi apoyo en toda tu jornada.

No tendrás privilegios; solamente mis enseñanzas.

Tú sabrás cómo usarlas; verás los resultados, y quedarás satisfecho.

Se reirán de tus convicciones, y mirarán con desconfianza tus gestos, tus palabras.

Escupirán en tu rostro, marcarán tu cuerpo, y aun así los amarás.

Debes mirar a los más pobres, a los hambrientos.

Ellos necesitarán más cuidados.

Dales consuelo para el alma, pero también dales pan.

Sentirás en tu carne el odio de los hombres, tus hermanos, como así también la agonia de tu madre, y tendrás que confortarla.

Serás tentado de todas las maneras posibles para desviarte de tu misión.

¡Hijo!

Pagarás caro por tu osadía y por tu modo de proceder.

Sé que hasta con tu propia vida.

¡Ve, Hijo!

Cumple con tu deseo y con tu voluntad.

Ellos te necesitan y no lo saben.

Muéstrales que es el camino, la verdad y la vida.

¡Ve, Hijo!

Tienes mi bendición para tu decisión.

Tienes el apoyo de un Padre amigo.

¡Ve, hijo!

Quando nazcas en la tierra, tu nombre será ¡JESÚS! 🏡



## AFAM EM AÇÃO... FOTOS QUE FALAM MAIS QUE PALAVRAS!

## AFAM EN ACCIÓN... ¡FOTOS QUE HABLAN MÁS QUE LAS PALABRAS!

### UNIÃO CENTRO-OESTE BRASILEIRA / UNIÓN CENTRO-OESTE BRASILEÑA

Esposas de pastores da Associação Planalto Central (Aplac), no Brasil, durante o café da manhã realizado no domingo 28 de março de 2010, sob a liderança da coordenadora Afam local, Gilza Torres.



Esposas de los pastores de la Asociación del Planalto Central (Aplac), en la República del Brasil, participando de un desayuno, durante el domingo 28 de marzo pasado, lideradas por la coordinadora local de la Afam, Gilza Torres.

Novos pastores e esposas, após a cerimônia de ordenação realizada na Associação Mato-Grossense (AMT), no Brasil.

Nuevos pastores y sus esposas, luego de la ceremonia de ordenación en la Asociación Mato-Grosense (AMT), en la República del Brasil.



Esposas de pastores participantes do concílio para anciãos e esposas, realizado no sábado 10 de abril de 2010, com a presença de mais de 600 pessoas, no Centro de Eventos Pantanal, em Cuiabá, MT, no Brasil, sob a coordenação do pastor Eronildes Chagas, da Associação Ministerial, e Lucilene Britis, coordenadora da Afam-AMT.



Esposas de los pastores participantes del concilio para los ancianos y sus esposas, durante el sábado 10 de abril, en el cual se reunieron más de seiscientas personas en el Centro de Eventos Pantanal en Cuiabá, Mato-Groso, en el Brasil, bajo la coordinación del pastor Eronildes Chagas, de la Asociación Ministerial; y Lucilene Britis, coordinadora de la Afam-AMT.

### UNIÃO EQUATORIANA / UNIÓN ECUATORIANA

Participantes do concílio de esposas de pastores da Missão Equatoriana do Sul (MES), realizado nos dias 14 a 16 de março de 2010, na cidade de Guayaquil, Equador, sob a coordenação de Colombia de Cevallos.



Participantes del concilio de esposas de los pastores de la Misión Ecuatoriana del Sur (MES), durante los días 14 al 16 de marzo, en la ciudad de Guayaquil, en el Ecuador, bajo la coordinación de Colombia y Cevallos.





## UNIÃO CENTRAL BRASILEIRA / UNIÓN CENTRAL BRASILEÑA

Homenagem à esposa do prefeito da cidade de Mogi-Guaçu, no Brasil, Dra. Sandra de Barros, durante as celebrações do Dia Internacional da Mulher, com a participação dos alunos da Escola Adventista local.



Homenaje a la esposa del intendente de la ciudad de Mogi-Guaçu, en el Brasil, Dra. Sandra de Barros, el 8 de marzo, durante las celebraciones del Día Internacional de la Mujer, con la participación de los alumnos de la escuela adventista local.

Flashes da entrega de kits-higiene aos alunos bolsistas do internato, em campanha organizada pela Afam do Unasp-SP, no Brasil.

Pantallazos de la entrega de los kits de higiene a los alumnos becarios del internado, en una campaña organizada por la Afam del Unasp –San Pablo, Rep. del Brasil.



## UNIÃO BOLIVIANA / UNIÓN BOLIVIANA

Esposas de pastores que participaram do concílio da Afam da Missão do Oriente Boliviano (MOB), no dia 5 de abril de 2010, com a presença das esposas dos distritais, departamentais, capelães, missionários e jubilados, sob a coordenação de Dolly de Rodríguez.



Esposas de los pastores que participaron del Concilio de Afam de la Misión del Oriente Boliviano (MOB), durante el día 5 de abril, en el que se contó con la presencia de las esposas de los pastores de distrito, de los directores de departamentos y de los capellanes, así como de obreros misioneros y jubilados, bajo la coordinación de Dolly de Rodríguez.

### UMA VIDA QUE SE FOI...

Na tarde de 20 de março passado, a Afam da Missão do Oriente Boliviano perdeu uma de suas colaboradoras, Mónica Guerrero de Yugar, esposa do pastor Ariel Yugar. Mónica estava com apenas 22 anos e faleceu em um acidente na Estrada de Marrana. Em apenas oito meses de ministério, Mónica conquistou a confiança dos irmãos do distrito de Pirai, onde atuava. Poucos dias antes, Mónica declarou: "Estou na melhor fase da minha vida. Tenho um esposo que me ama muito e estou esperando nosso primeiro filho. Sejam boas esposas e terão também bons esposos."



### UNA VIDA QUE SE FUE...

Durante la tarde del 20 de marzo próximo pasado, en un accidente automovilístico, la Afam del Oriente Boliviano perdió a una de sus colaboradoras, Mónica Guerrero de Yugar, esposa del pastor Ariel Yugar. Mónica contaba con apenas 22 años y falleció en la autopista de Marrana. En apenas ocho meses de ministerio, Mónica conquistó la confianza de los hermanos del distrito de Pirai, donde actuaba. Fue amiga y consejera. Pocos días antes, Mónica había declarado: "Estoy en la mejor faceta de mi vida. Tengo un esposo que me ama mucho y estoy esperando nuestro primer hijo. Sean buenas esposas, y tendrán también buenos esposos".

# JUNTOS À MESA

Chris Long

**G**ostaria de partilhar com vocês o que li em um artigo sobre o lar e a família.

Podemos ver que em todas as áreas da vida, com seus desafios e complexidades, são as pequenas coisas que continuam a nos surpreender, e que as coisas simples é que promovem uma diferença duradoura. Kathy Stump, escritora e orientadora familiar, escreveu a respeito de algo corriqueiro do nosso dia a dia, mas que pode transformar os relacionamentos.

Comer às pressas tem se tornado um fenômeno nacional. Os últimos estudos realizados demonstram que apenas 50% dos americanos fazem suas refeições juntos, no jantar à noite, de forma regular. Mesmo assim, grande parte dessas refeições constam de alimentos do tipo “fast-food” ou pratos prontos. Uma pesquisa recente revelou que os americanos gastam metade do orçamento de sua alimentação comendo fora de casa.

O que então nos deve deixar preocupados quanto a essas tendências?

Bem, a crescente taxa de obesidade infantil e o excesso de aditivos químicos incluídos nos alimentos já são razões suficientes para a nossa preocupação. Os especialistas estão se questionando e estudando o impacto desses hábitos. O Centro Nacional de Dependência e Abuso de Substâncias (CASA, pela sigla em inglês), da Universidade de Colúmbia, nos EUA, publicou um dos estudos mais abrangentes atualmente sobre “A Hora das Refeições em Família”.

Depois de uma década de estudos, eles chegaram a conclusões que devem abrir os nossos olhos, além de apresentar recomendações concretas sobre o assunto.

De acordo com esse estudo, deveria haver no mínimo três refeições semanais em família, se desejarmos nos manter como sociedade civilizada. Elas promovem a socialização entre os filhos e, é claro, entre os adultos também, além de serem uma forma de proteção para os jovens contra as más influências do mundo lá fora.

O estudo mostrou ainda as diferenças quanto ao nível de escolaridade, classe social, grupos étnicos e origens. Na maioria dos casos, em vez de estabelecerem algumas diretrizes e rotinas, os pais indulgentes estão tratando seus filhos como “clientes que precisam ser satisfeitos”.

Os benefícios obtidos durante a hora das refeições em família não têm preço. É o momento onde todos aprendem a compartilhar e a se comprometer com os gostos uns dos outros, até mesmo durante o preparo da refeição, além dos onipresentes e vitalmente importantes valores familiares que são inculcados ao serem compartilhadas as experiências familiares do dia a dia, antes, durante ou após uma refeição.



Parece complicado, mas não é. Na verdade, o estudo CASA demonstrou principalmente que “a SUA PRESENÇA (a presença dos pais) e a regularidade das refeições em família são extremamente importantes para o desenvolvimento saudável dos filhos, e isso não tem a ver com refeições dispendiosas ou elaboradamente preparadas”.

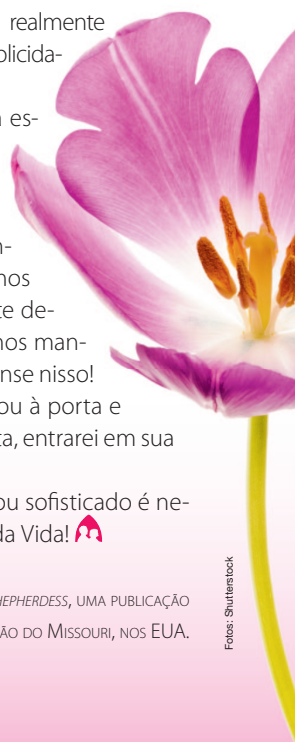
Antes de tudo, os pais devem liderar pelo exemplo – fazer da hora das refeições uma prioridade, não uma opção. Devem monitorar as coisas que no mundo lá fora venham a exercer sua influência na vida familiar. Os filhos necessitam dos pais para lhes mostrar o que devem e o que não devem fazer, e a hora da refeição é também a hora do “Você deve fazer isso...”, “Você deve se lembrar...”, etc. Isso é importante e necessita ser algo planejado, que envolva boa comunicação e cuidado.

As informações contidas nesse artigo foram realmente marcantes para mim, principalmente por sua simplicidade e também por seus efeitos tão abrangentes.

Como é maravilhoso poder incorporar essa estratégia tão simples e capaz de ajudar a guardar nossos filhos das maléficas influências da nossa cultura.

Um pensamento, porém, que mais me impressionou foi o paralelo espiritual que podemos fazer. Vivemos em uma cultura espantosamente degenerada. Necessitamos de um antídoto que nos mantenha unidos e saudáveis na família de Deus. Pense nisso! Jesus nos diz, em Apocalipse 3:20: “Eis que estou à porta e bato; se alguém ouvir a Minha voz, e abrir a porta, entrarei em sua casa, e com ele cearei, e ele Comigo.”

Jesus tem a solução. Nada superelaborado ou sofisticado é necessário – apenas pão e água. O Pão e a Água da Vida! 



CHRIS LONG É COLABORADORA DO SHEPHERDESS, UMA PUBLICAÇÃO PARA ESPOSAS DE PASTORES DA ASSOCIAÇÃO DO MISSOURI, NOS EUA.

Fotos: Shutterstock



# JUNTOS A LA MESA



Chris Long

**M**e gustaría compartir con ustedes lo que leí en un artículo acerca de la familia y el hogar.

Podemos ver que, en todos los ámbitos de la existencia, con sus desafíos y complejidades, las pequeñas cosas son las que siempre nos sorprenden, y que las cosas simples son las que promueven una diferencia duradera. Kathy Stump, escritora y orientadora familiar, escribió acerca de algo cotidiano, de nuestro diario vivir, que, sin embargo, puede transformar nuestras relaciones interpersonales.

Comer a las apuradas se está tornando un fenómeno nacional: los últimos estudios realizados demuestran que únicamente el 50% de los estadounidenses toman sus comidas juntos, de manera regular, a la noche durante la cena, y aun así, gran parte de esas comidas se constituyen con “fast-food”, o platos comprados listos.

Una reciente investigación reveló que los estadounidenses gastan la mitad de su presupuesto en la alimentación, comiendo fuera de su casa.

¿Qué es lo que nos debería comenzar a preocupar con respecto a estas tendencias?

Bueno, la creciente tasa de obesidad infantil y el exceso de los aditivos químicos incluidos en los alimentos ya son razones suficientes para nuestra preocupación.

Los especialistas se están cuestionando y estudiando el impacto de estos hábitos. El Centro Nacional de la Dependencia y Abusos de Drogas (CASA, por su sigla en inglés), de la Universidad de Columbia, en los Estados Unidos de América, publicó uno de los estudios más extendidos acerca de ‘La Hora de las Comidas en Familia’.

Después de una década de estudios, ellos llegaron a diversas conclusiones que deberían abrir nuestros ojos, más allá de presentar recomendaciones concretas sobre el asunto.

De acuerdo con ese estudio, deberían realizarse, por lo menos, tres

comidas semanales en familia, si deseamos mantenernos como una sociedad civilizada. Estas promueven la socialización entre los hijos y, desde luego, entre los adultos también, además de ser una forma de protección para los jóvenes contra las influencias del mundo exterior.

El estudio mostró, también, que existen diferencias con relación al nivel de escolaridad, la clase social, los grupos étnicos y de orígenes. En la mayoría de los casos, en vez de establecer algunas directrices y rutinas, los padres indulgentes están tratando a los hijos como “clientes que precisan satisfacer”.

Los beneficios obtenidos en las horas de las comidas en familia no tienen precio. Este es el momento donde todos aprenden a compartir y a comprometerse unos con los gustos de los otros. Incluso hasta en los momentos previos, durante la preparación de las comidas, afloran los vitalmente importantes valores familiares, los cuales resultan imprimeados en todos, cuando son compartidas las experiencias familiares de diario vivir, antes, durante y después de cada comida.

Parece complicado, pero no lo es. Verdaderamente, el estudio CASA demostró, principalmente, que “su presencia (la presencia de los padres) y la regularidad de las comidas realizadas en familia resultan extremadamente importantes para el desarrollo saludable de los hijos, y eso no tiene que ver con las comidas excesivamente costosas o preparadas con mucha elaboración”.

Primeramente, los padres deberían liderar por medio del ejemplo, hacer de las comidas en familia una prioridad, no una excepción. Deben estar monitoreando para que las cosas del mundo exterior al hogar no ejerzan influencia en la vida familiar. Los hijos necesitan a los padres para que estos les muestren lo que deben y lo que no deben hacer; por otro lado, la hora de la comida también es la hora de “Tú debes hacer esto...”, “Tienes que acordarte de...”, etc. Esto es importante, y debería ser algo planeado, que incluya buena comunicación y cuidado.

Las informaciones contenidas en este artículo fueron realmente importantes para mí, principalmente por su simplicidad y también por sus efectos tan extensos.

¡Qué maravilloso que es poder incorporar esta estrategia tan simple y capaz de ayudarnos a proteger a nuestros hijos de las maléficas influencias de nuestra cultura!

El pensamiento que más me impresionó, sin embargo, fue la analogía espiritual que podemos establecer. Vivimos en una cultura tremendamente pervertida. Necesitamos un antídoto que nos mantenga unidos y saludables en la familia de Dios. ¡Piensa en esto! Jesús nos dice, en Apocalipsis 3:20: “He aquí, yo estoy a la puerta y llamo; si alguno oye mi voz y abre la puerta, entraré a él, y cenaré con él, y él conmigo”.

Jesús tiene la solución. No se necesita nada superelaborado o sofisticado; solamente pan y agua. ¡El Pan y el Agua de la vida! 

CHRIS LONG ES COLABORADORA DE SHEPHERDESS, UNA PUBLICACIÓN PARA ESPOSAS DE PASTORES DE LA ASOCIACIÓN DE MISSOURI, EN LOS EE.UU.

# CONHECENDO AS LÍDERES CONOCIENDO A LAS LÍDERES



Cynthia R. de Martínez

**Nome:** Cynthia Romero de Martínez.  
**Campo atual de trabalho:** União Paraguuaia.  
**Atividade que exerce:** Diretora do Ministério da Mulher e Coordenadora da Afam.  
**Nome do cônjuge:** Luis Martínez.  
**Filhos:** Viviana Raquel e Humberto Ariel.  
**Tempo de trabalho na Obra:** 24 anos.  
**Campos onde trabalhou:** Missão Paraguuaia.

## Em poucas palavras...

**Ser Mulher:** Ter o privilégio de trazer uma vida ao mundo.  
**Ser esposa de pastor:** Um privilégio e uma bênção.  
**Família:** Um lugar onde se recebe amor e paz.  
**Carreira:** Uma ocupação para toda a vida.  
**Um sonho:** Conhecer lugares exóticos do mundo.  
**Uma alegria:** Desfrutar os momentos em família.  
**Uma tristeza:** Ver tanta violência no mundo.  
**Passatempo favorito:** Caminhar.  
**Uma pessoa:** Meu esposo.  
**Uma frase:** "Você deve sonhar primeiro tudo o que desejar realizar."  
**Uma qualidade:** A sinceridade.  
**Uma esperança:** A volta de Jesus.  
**Um conselho:** Inicie o seu dia aos pés de Jesus.  
**Uma mensagem:** Desfrute o seu ministério ao lado do esposo. É esse um dos melhores presentes de Deus em sua vida.  
**Verso bíblico favorito:** "Eis que estou à porta e bato; se alguém ouvir a Minha voz e abrir a porta, entrarei em sua casa e cearei com ele, e ele, Comigo" (Apocalipse 3:20).

**Nombre:** Cynthia Romero de Martínez.  
**Campo actual de trabajo:** Unión Paraguaya.  
**Actividad que ejerce:** Directora Ministerios de la Mujer y Coordinadora de Afam.  
**Nombre del cónyuge:** Luis Martínez.  
**Hijos:** Viviana Raquel y Humberto Ariel.  
**Tiempo trabajado en la Obra:** 24 años.  
**Campos donde trabajó:** Misión Paraguaya.

## En pocas palabras...

**Ser mujer:** Tener el privilegio de traer una vida al mundo.  
**Ser esposa de pastor:** Un privilegio y una bendición.  
**Familia:** Un lugar donde recibir amor y paz.  
**Carrera:** Una ocupación de toda la vida.  
**Un sueño:** Conocer lugares exóticos del mundo.  
**Una alegría:** Disfrutar los momentos en familia.  
**Una tristeza:** Ver tanta violencia en el mundo.  
**Pasatiempo favorito:** Caminar.  
**Una persona:** Mi esposo.  
**Una frase:** "Todo lo que quieras realizar debes soñarlo primero".  
**Una cualidad:** La sinceridad.  
**Una esperanza:** El regreso de Jesús.  
**Un consejo:** Empieza tu día a los pies de Jesús.  
**Un mensaje:** Disfruta de tu ministerio junto a tu esposo; es lo más lindo que Dios te regaló en la vida.  
**Texto bíblico favorito:** "He aquí, yo estoy a la puerta y llamo: si alguno oyere mi voz y abriere la puerta, entraré a él, y cenaré con él, y él conmigo" (Apoc. 3:20).





## TESTEMUNHANDO

"Vós sois as Minhas testemunhas" (Isaías 43:10)



## TESTIFICANDO

"Vosotros sois mis testigos..." (Isaías 43:10).



## FAÇA O QUE PUDER...

### Deise Portela

**T**rabalhar no Distrito de Tarauacá, Acre, no Brasil, tem sido para mim um grande desafio. Isso pelo fato de estar numa região que fica isolada no período do inverno (chuvas), ou seja, a maior parte do ano. As igrejas ficam impossibilitadas de participar dos treinamentos promovidos pelo Campo e se tornam extremamente dependentes do casal ministerial. Aqui aprendi muito sobre a importância que tenho como esposa de pastor e o quanto posso ser útil fazendo-me de "ponte" entre o distrito e a Associação.

Um pensamento me tem acompanhado em minha experiência no mistério: "FAÇA O QUE PUDER, COM O QUE TIVER, E ONDE ESTIVER". Assim, tenho me esforçado por fazer o que posso e com os recursos que tenho à disposição, aqui onde moramos.

Gostaria de destacar aqui o trabalho realizado junto ao departamento infantil das igrejas do distrito, por ocasião do evangelismo da Semana Santa, um período maravilhoso em que falamos exclusivamente da maior demonstração do amor de Deus por Seus filhos.

Depois de haver recebido o material a ser utilizado, "Jesus, Mostra-Me Tuas Mãos", o que fiz foi praticar e aplicar o que eu chamo de *Os 5 "Os" da Liderança*: ORAR, ORIENTAR, ORGANIZAR, OPERAR, OCASIONAR.

Foi extremamente gratificante ver as professoras e diretoras dos departamentos infantis empenhadas no programa da Semana Santa. Também foi emocionante participar desse projeto e ver os pequeninos com os olhos brilhando ao ouvirem as fascinantes histórias dos milagres de Jesus.

Eu nunca pensei que um dia viria a ser esposa de pastor até conhecer o meu esposo e sentir o chamado de Deus em meu coração. Para mim está sendo mais que maravilhoso ajudá-lo nesta Obra. 

## HAZ LO QUE PUEDAS...

### Deise Portela

**T**rabajar en el distrito de Tarauacá, Acre, en el Brasil, ha sido para mí un gran desafío. Y esto fue por el hecho de estar en una región que queda aislada durante el período de invierno (época de lluvias), es decir, la mayor parte del año. Las iglesias se ven impossibilitadas de participar de los entrenamientos promovidos por el Campo y se tornan extremadamente dependientes del matrimonio ministerial. Fue aquí que aprendí mucho acerca de la importancia que tengo siendo esposa de pastor y cuán útil puedo ser al transformarme en un "puente" entre el distrito y la Asociación.

Un pensamiento me ha acompañado en mi experiencia en el ministerio: "HAZ LO QUE PUEDAS, CON LO QUE TENGAS Y DONDE ESTÉS". Así, me he esforzado para hacer todo lo que puedo, con lo que tengo a mi disposición, en este lugar.

Me gustaría destacar el trabajo que realizamos aquí junto con los departamentos infantiles de las iglesias del distrito, en ocasión del evangelismo de Semana Santa, en el cual hablamos exclusivamente de la mayor demostración del amor de Dios por sus hijos.

Luego de haber recibido el material que iba a ser utilizado, 'Jesus, muéstrame tus manos', lo que hice fue practicar y aplicar lo que yo llamo *Las cinco 'Oes' del liderazgo*: ORAR, ORIENTAR, ORGANIZAR, OPERAR, OCASIONAR.

Fue sumamente gratificante ver a las maestras y a las directoras del departamento Infantil empeñadas en el programa de Semana Santa. También fue emocionante participar de este proyecto y ver a los peques con los ojos brillando al oír las fascinantes historias de los milagros de Jesús.

Nunca pensé que un día sería esposa de pastor, hasta que conocí a mi esposo y sentí el llamado de Dios en mi corazón. Para mí, está siendo más que maravilloso ayudarlo en esta obra. 

DEISE ALVES DE LANES PORTELA É ESPOSA DO PASTOR JOSÉ EDSON PORTELA. TRABALHAM HÁ DOIS ANOS NO DISTRITO DE TARAUCÁ, NO ESTADO DO ACRE, BRASIL

DEISE DE LANES PORTELA ES LA ESPOSA DEL PASTOR JOSÉ EDSON PORTELA. HACE DOS AÑOS QUE TRABAJAN EN EL DISTRITO DE TARAUCÁ, EN EL ESTADO DE ACRE, EN LA REPÚBLICA DEL BRASIL.

# RESPIRAÇÃO

Dê atenção à sua respiração. Observe o trabalho do seu corpo.

Não é interessante perceber que à medida que você volta sua atenção para os movimentos do tórax algo muda? Conte alguns segundos enquanto observa esses movimentos. Pode ser até que você, nesse momento, melhore sua postura, amplie a respiração, dilate mais as narinas, aumentando a quantidade de ar que inspira.

E como estava sua respiração antes? Observe... Você quase não expirava? Difícil lembrar?

A questão mais importante sobre a respiração resume-se em uma palavra: atenção.

Desde o primeiro suspiro, e até hoje, seus pulmões só parecem respirar sozinhos – na verdade, eles têm duplo comando: um automático, que faz com que você continue respirando mesmo durante o sono, e outro que pode ser influenciado e comandado por processos conscientes.

Com isso, quando você foca o pensamento na respiração, pode controlar o ritmo e a intensidade do processo. De uma hora para outra, o que funciona sem a sua percepção torna-se consciente, e mais que isso: ajustável.

Preste atenção mais uma vez. O ar chega até o tórax, percorrendo o nariz, faringe, laringe, traqueia, brônquios e bronquíolos. O tempo todo, sem parar, nosso sistema respiratório entra em contato com o ambiente externo e toma emprestada parte da atmosfera. No interior do nosso corpo, é possível imaginar uma corrente de vida misturando-se às células e tornando-se parte de nós. Inspire de novo. Sinta!

Os pulmões contêm uma estrutura semelhante a uma esponja, com cerca de 300 milhões de sacos microscópicos, os alvéolos,

extremamente finos e irrigados por pequenos vasos sanguíneos. A superfície total, se esticada, alcançaria 100 metros quadrados de área. Nos alvéolos, o ar inspirado e o sangue são colocados em contato, separados por uma distância que praticamente só existe no papel – apenas 0,0001 metro. Nesse encontro, as moléculas de oxigênio migram para as células sanguíneas, a bordo das quais partem para uma jornada por todo o corpo humano.

Nos pulmões, o oxigênio embarca no sangue, percorre nosso cérebro, nossos órgãos, braços e pernas, deixando moléculas de O<sub>2</sub> em cada uma das células do corpo. Por fim, passa novamente pelos pulmões, trazendo o produto da combustão das células, o CO<sub>2</sub> – dióxido de carbono –, que é expelido para dar lugar novamente às moléculas de O<sub>2</sub>.

E depois tudo de novo e de novo...

Em apenas um minuto, ocorrem cerca de 12 respirações completas. Em média, inspiramos e expiramos 17.280 vezes por dia, fazendo circular quase 7 mil litros de ar em nosso corpo. Inalamos cerca de 400 mililitros a cada inspiração. Ocorre que a capacidade vital do pulmão é muito maior: 4 litros de ar. Inalamos 400 mililitros, mas nossos pulmões poderiam receber dez vezes mais!

No dia a dia, uma respiração sem tensões poderia alcançar entre 800 e 1.600 mililitros. Por outro lado, quando estamos estressados, respiramos apenas 100 mililitros de ar. Nesse território imenso,



Fotos: Shutterstock



entre os 100 mililitros e os 4 litros, pode estar um dos maiores “segredos” da saúde e do bem-estar do ser humano.

Com a respiração nós absorvemos o ambiente ao redor, interagimos com ele. Isso, porém, pode ser bom e pode ser ruim, pois nem tudo o que está ao nosso redor queremos absorver. Para não enfrentar tensões emocionais ou psicológicas, prendemos a respiração. Muitas vezes, para evitar sensações desagradáveis ou ameaçadoras, paramos de respirar por alguns segundos. É como se nos anestesiássemos. E isso prende as emoções no corpo, gerando:

- Elevação do nível de estresse.
- Alterações nos padrões normais do sono.
- Depressão e ansiedade.
- Hipertensão arterial.
- Agitação e dificuldade de concentração.

A respiração correta pode transformar a sua vida para muito, muito melhor!

### Respiração com ritmo

Sente-se no chão confortavelmente, de modo que sua coluna fique reta.

Ok? Inspire em quatro tempos: 1, 2, 3, 4.

Segure o ar em quatro tempos: 1, 2, 3, 4.

E expire em oito tempos: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8.

Conseguiu? Expirar foi mais difícil? Tente mais uma vez, sem forçar a expiração.

Deixe que ela ocorra naturalmente, sem esforço, e pratique isso por uns cinco minutos.

Se quiser, reduza o padrão para 3-3-6, Ou até 2-2-4.

**“Para possuir bom sangue, é preciso respirar bem. Plena e profunda respiração de ar puro, que encha os pulmões de oxigênio, purifica o sangue. Isto comunica ao mesmo uma cor viva, enviando-o, qual corrente vitalizadora, a todas as partes do corpo. Uma boa respiração acalma os nervos, estimula o apetite, e faz mais perfeita a digestão, o que conduz a um sono profundo e refrigerante” (A Ciência do Bom Viver, p. 272).** 🌸

Foto: William de Moraes



SIDELI BIAZZI ROJAS É PSICÓLOGA CLÍNICA  
E MORA EM SÃO PAULO, NO BRASIL.  
SIDELIBIAZZI@YAHOO.COM

# RESPIRACIÓN

**Presta atención a tu respiración. Observa el trabajo de tu cuerpo.**

**¿**No te parece interesante percibir que, en la medida que tú orientas tu atención hacia los movimientos de tu tórax algo cambia? Cuenta algunos segundos mientras observas esos movimientos. Puede ser que hasta mejores la postura en ese momento, amplíes tu respiración y dilates más las narinas, aumentando la cantidad de aire que respiras...

Y ¿cómo estabas antes tu respiración? Observa... ¿Casi no espirabas? ¿Es difícil recordarlo? El asunto más importante sobre la respiración se resume en una palabra: atención.

Desde el primer suspiro, y hasta el día de hoy, tus pulmones parecieran únicamente respirar en forma independiente, cuando, en realidad, estos tienen un comando doble: uno automático, que permite que tú sigas respirando incluso durante el sueño; y otro, que puede ser influenciado y comandado por medio de los procesos conscientes.

De esta manera, cuando tú concentras el pensamiento en la respiración, puedes controlar el ritmo y la intensidad del proceso. De un momento al otro, lo que funciona sin tu percepción se torna consciente, y mucho más que eso: ajustable.

Presta atención una vez más. El aire llega hasta el tórax, recorriendo la nariz, la faringe, la laringe, la tráquea, los bronquios y los bronquiolos. Todo el tiempo, sin parar, nuestro sistema respiratorio entra en contacto con el ambiente externo y toma prestada parte de este de la atmósfera. En el interior de nuestro cuerpo, resulta posible imaginar una corriente





de vida mezclándose con las células y convirtiéndose en parte de nuestro ser. Inspira de nuevo. ¡Siéntelo!

Los pulmones contienen una estructura semejante a una esponja, con cerca de 300 millones de sacos microscópicos, los alvéolos, extremadamente finos e irrigados por pequeños vasos sanguíneos. La superficie total, si la estiráramos, alcanzaría a 100 metros cuadrados de área. En los alvéolos, el aire inspirado y la sangre entran en contacto, separados por una distancia que, prácticamente, solo existe en el papel: apenas de 0,0001 metro. En ese encuentro, las moléculas de oxígeno migran hacia las células sanguíneas, a bordo de las cuales parten hacia una jornada por todo el cuerpo humano.

En los pulmones, el oxígeno se embarca en la sangre, recorriendo nuestro cerebro, nuestros órganos, brazos y piernas, dejando moléculas de  $O_2$  en cada una de las células del cuerpo. Por último, pasa nuevamente por los pulmones, trayendo el producto de la combustión de las células, el  $CO_2$ , dióxido de carbono, el cual es expelido para dar lugar, nuevamente, a las moléculas de  $O_2$ .

Y después todo comienza de nuevo...

En apenas un minuto, suceden cerca de 12 respiraciones completas. En promedio, inspiramos y espiramos 17.280 veces por día, haciendo circular casi 7 mil litros de aire en nuestro cuerpo. Inhalamos cerca de 400 mililitros en cada inspiración. Sucede que la capacidad vital del pulmón es mucho mayor: 4 litros de aire. Inhalamos 400 mililitros, ¡pero nuestros pulmones podrían recibir diez veces más!

En el diario vivir, una respiración sin tensiones podría alcanzar entre 800 y 1.600 mililitros. Por otro lado, cuando estamos estresados, respiramos apenas 100 mililitros de aire. En ese inmenso territorio, entre los 100 mililitros y los 4 litros, puede estar uno de los mayores "secretos" de la salud y del bienestar de todo ser humano.

Con la respiración, nosotros absorbemos el ambiente que está a nuestro alrededor, interactuamos con él. Esto, sin embargo, puede ser bueno y también puede ser malo, pues no todo lo que está a nuestro alrededor querríamos absorberlo. Para no enfrentar las tensiones emocionales o psicológicas, muchas veces frenamos la respiración. Con el miedo de sentir, y a fin de evitar sensaciones de-

sagradas o amenazadoras, paramos de respirar por algunos segundos. Como si nos anestesiáramos.

Y eso atrapa nuestras emociones en el cuerpo, generando:

- Elevación del nivel de estrés.
- Alteraciones en los patrones normales del sueño.
- Depresión y ansiedad.
- Hipertensión arterial.
- Agitación y dificultad de concentración.

La respiración correcta puede transformar tu vida en algo ¡mucho, mucho mejor!

### Respiración con ritmo

Siéntate en el suelo, confortablemente, de modo que tu columna quede derecha.

¿Estamos listas? Inspira en cuatro tiempos: 1, 2, 3, 4.

Mantén el aire en cuatro tiempos: 1, 2, 3, 4.

Y expira en ocho tiempos: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8.

¿Lo lograste? Espirar ¿fue más difícil? Inténtalo una vez más, sin forzar la espiración.

Deja que esta suceda naturalmente, sin esfuerzo, y practica esto durante unos cinco minutos.

Si lo prefieres, reduce el patrón a 3-3-6, o también a 2-2-4.

**"Para tener buena sangre, debemos respirar bien. Las inspiraciones hondas y completas de aire puro, que llenan los pulmones de oxígeno, purifican la sangre, le dan brillante coloración, y la impulsan, como corriente de vida, por todas partes del cuerpo. La buena respiración calma los nervios, estimula el apetito, hace más perfecta la digestión, y produce sueño sano y reparador" (Ministerio de curación, págs. 206, 207.)** 🌿

SIDELI BIAZZI ROJAS ES PSICÓLOGA CLÍNICA Y VIVE EN SAN PABLO, REPÚBLICA DEL BRASIL.

SIDELIBIAZZI@YAHOO.COM





# NUTRIÇÃO NUTRICIÓN



## BOLO DE FUBÁ DO PAPAI

### Ingredientes:

- 3 ovos
- 1/2 copo de óleo
- 2 copos de iogurte natural
- 2 xícaras de fubá
- 1 xícara de farinha de trigo
- 1 1/2 xícara de açúcar
- 1 colher de sopa de erva-doce (opcional)
- 1 colher de sopa de fermento em pó

### Modo de fazer:

Coloque os ovos, o óleo e o açúcar na batedeira e bata até formar um creme. Junte o iogurte, a farinha de trigo e o fubá e desligue a batedeira. Esfregue a erva-doce entre as mãos e acrescente à massa. Coloque o fermento em pó, misture suavemente e leve ao forno pré-aquecido por mais ou menos 35 minutos.



COLABORAÇÃO DÉBORA MEIRA SILVA

## TORTA DE HARINA DE MAÍZ DE PAPITO

### Ingredientes:

- 3 huevos
- 1/2 vaso de aceite
- 2 vasos de yogur natural
- 2 tazas de harina de maíz
- 1 taza de harina de trigo
- 1 1/2 taza de azúcar
- 1 cucharada (sopera) de anís (opcional)
- 1 cucharada (sopera) de levadura en polvo

### Modo de preparación:

Coloca los huevos, el aceite y el azúcar en la batidora, y bátelos hasta que se forme una crema. Únele el yogur, la harina de trigo y la harina de maíz, y apaga la batidora. Deshace el anís entre tus manos y, así desmenuzado, agrégalo a la masa. Coloca la levadura en polvo, mézclalo todo suavemente y colócalo en el horno, previamente calentado, por espacio de, más o menos, 35 minutos.



COLABORAÇÃO: DÉBORA MEIRA SILVA

## ASSADO DE GERGELIM

### Ingredientes:

- 4 colheres de sopa de creme de gergelim (Tahine)
- 1 xícara de abobrinha crua passada no ralo grosso
- 2 xícara de aveia em flocos finos
- 1 colher de sopa de orégano
- 1/2 xícara de castanha picada
- 3 colheres de sopa de salsinha picada
- Sal a gosto

### Modo de Fazer:

Junte todos os ingredientes e leve para assar em forma untada.



COLABORAÇÃO: GLADYS DE MESA

## ASADO DE SÉSAMO

### Ingredientes:

- 4 cucharadas soperas de crema de sésamo (tahine: semillas de sésamo tostadas y molidas hasta formar una crema)
- 1 taza de calabacita cruda rallada en un rallador grueso
- 2 tazas de avena en copos finos
- 1 cucharada (sopera) de orégano
- 1/2 taza de castañas picadas
- 3 cucharadas (soperas) de perejil picado
- Sal a gusto

### Modo de preparación:

Mezcla todos los ingredientes y colócalos en una asadera untada y cuécelo en el horno.

COLABORAÇÃO: GLADYS DE MESA

# O PODER DAS FRUTAS

**“E vi uma mesa de pura prata; tinha muitos quilômetros de comprimento, contudo nossos olhares podiam alcançá-la toda. Vi o fruto da Árvore da Vida, o maná, amêndoas, figos, romãs, uvas e muitas outras espécies de frutas (Primeiros Escritos, p. 18, 19).”**



**A**s frutas são e sempre foram o mais perfeito alimento que a natureza nos oferece. Estão entre os alimentos mais nutritivos, pois conseguem proporcionar tudo o que o organismo necessita sem causar efeitos colaterais.

Além de deliciosas, são ricas em vitaminas, minerais e fibras. Justamente pelo seu alto teor de fibras, elas demoram mais no estômago, especialmente quando ingeridas com casca, bagaço e sementes. Já está comprovado cientificamente que, por conta disso, as frutas promovem maior saciedade e são excelentes coadjuvantes no emagrecimento, pois é justamente o teor de fibra do bolo alimentar que irá determinar a liberação do “açúcar” ou da gordura.

Nas frutas encontramos a celulose, nutriente indispensável para regular o funcionamento do organismo e agir no intestino, evitando a prisão de ventre. Elas ativam as funções gástricas e desintoxicam o organismo. O consumo diário de frutas mantém você sempre em boas condições físicas e mentais.

A frutose, que é o açúcar das frutas, é absorvida mais lentamente que a glicose e não precisa de insulina para ser metabolizada. Ela é considerada um monossacarídeo (açúcar simples) que também alimenta o cérebro sem precisar ser convertido.

Um outro fator é que as frutas são indispensáveis para o crescimento das crianças, porque evitam a subnutrição e suas consequências, como o raquitismo.

Uma alimentação rica em frutas é muito importante na prevenção das doenças. O ideal é consumir de três a cinco porções por dia, não esquecendo que um copo de suco corresponde a uma porção, mas o ideal é ingerir a própria fruta.

Entre elas, temos as ácidas e as doces. Frutas ácidas ou cítricas são aquelas como a tangerina, o morango, toranja, lima, limão, abacaxi e laranja. Já as doces são as uvas, maçãs, peras, pêssegos e outras. As bananas são consideradas neutras.

Uma nota importante: Nem todas as frutas podem ser comidas em jejum. Depende muito de cada caso. Se a pessoa tiver problemas de gastrite ou úlcera, ou tiver hérnia de hiato, diverticulite, ou a síndrome do intestino curto, aí não deverá comer frutas em jejum, principalmente as mais ácidas, como abacaxi, maracujá, acerola, manga.

Para consumir frutas mais frescas, a regra é simples: veja aquelas que estão mais baratas, as de época. Frutas da estação são mais facilmente cultivadas, por isso ficam mais baratas. Por fim, sempre que puder, opte por frutas orgânicas, livre de agrotóxicos. O seu corpo agradece.

Diz o Dr. William Castillo, chefe da Clínica Cardiológica Framington, de Massachusetts, nos Estados Unidos, que “as frutas são o melhor alimento que podemos comer para nos protegermos contra as doenças do coração. Contêm os bioflavonoides que evitam o espessamento do sangue e a consequente obstrução das artérias. Também fortalecem os vasos capilares, e vasos capilares fracos quase sempre provocam sangramentos internos e ataques cardíacos”.

Sobretudo, temos ainda mais estes conselhos de Ellen G. White: “Dispensem tudo que é prejudicial à saúde. Usem alimentos simples e saudáveis. Frutas são um alimento excelente, e poupam muito cozimento. Abandonem o uso de pastelaria, bolos e sobremesas muito substanciosos, e outros pratos preparados para tentar o apetite” (*Medicina e Salvação*, p. 274).

“Quanto maior for o uso que fizermos de frutas frescas, tais como são apanhadas da árvore, maior será a bênção” (*Testemunhos Seletos*, v. 3, p. 134).

Não deixe de fazer uso dessa maravilha para a sua alimentação e anteveja, desde já, a alegria que será participar daquela extensa mesa de prata, quando poderá saborear não só a grande variedade de frutas que temos aqui, mas também o fruto da Árvore da Vida, ao lado do Senhor Jesus! 

ARQUIVO AFAM/GFD



Fotos: Shutterstock



# EL PODER DE LAS FRUTAS

**“Vi una mesa de plata pura, de muchos kilómetros de longitud, y sin embargo nuestra vista la abarcaba toda. Vi el fruto del árbol de la vida, el maná, almendras, higos, granadas, uvas y muchas otras especies de frutas” (Primeros escritos, pp. 18, 19).**

Las frutas son, y siempre lo han sido, el más perfecto alimento que nos provee la naturaleza, y son uno de los alimentos más nutritivos, porque pueden proveer todo lo que el organismo necesita, sin causar efectos colaterales.

Además de deliciosas, son ricas en vitaminas, minerales y fibras. Justamente por este último elemento, permanecen por bastante tiempo en el estómago, en especial cuando se las ingiere con cáscara, pulpa o semillas. Está comprobado científicamente que las frutas otorgan una mayor sensación de saciedad y son excelentes coadyuvantes para bajar de peso, porque la cantidad de fibra que compone el bolo alimenticio es precisamente lo que determinará la liberación del “azúcar” o la grasa.

Las frutas contienen celulosa, un nutriente indispensable para regular el funcionamiento del organismo y movilizar el intestino, lo que evita el estreñimiento y la hinchazón abdominal. Activan las funciones gástricas y desintoxican el organismo. El consumo diario de frutas te mantendrá siempre en buena condición física y mental.

La fructosa, que es el azúcar de las frutas, se absorbe con más lentitud que la glucosa y no necesita de la insulina para ser metabolizada. Este monosacárido (azúcar simple) nutre el cerebro sin necesidad de ser transformado.

Otro factor en favor de las frutas es que estas constituyen un alimento indispensable para el desarrollo infantil, y evitan la desnutrición y sus consecuencias, como el raquitismo.

Una dieta rica en frutas es de gran importancia para combatir enfermedades. Lo ideal es consumir de tres a cinco porciones diarias, sin olvidar que un vaso de jugo de frutas también constituye una porción; aunque lo ideal es ingerir la fruta en su estado natural.

Una aclaración importante: No todas las frutas pueden consumirse en ayunas. Depende de cada caso. Si la persona tiene problemas gástricos o úlcera, o tiene hernia de hiato, divertículos u otro síndrome en el intestino delgado, no debería ingerir frutas en ayunas, especialmente las más ácidas, como el ananá, el maracuyá, el mango o la acerola.

Entre las frutas, tenemos las ácidas y las dulces. Frutas ácidas o cítricas son aquellas tales como la mandarina, la frutilla, el pomelo, la lima, el limón, el ananá y la naranja. Mientras que las dulces son las uvas, las manzanas, las peras, los duraznos y muchas otras. Las bananas se consideran neutras.

Para consumir frutas más frescas, la regla es bien simple: fíjate las que están más baratas, las de esa época. Las frutas que se maduran en esa estación se cultivan más fácilmente; por eso es que están más baratas. Finalmente, siempre que puedas, opta por las frutas orgánicas, libres de agrotóxicos. Tu cuerpo te lo agradecerá.

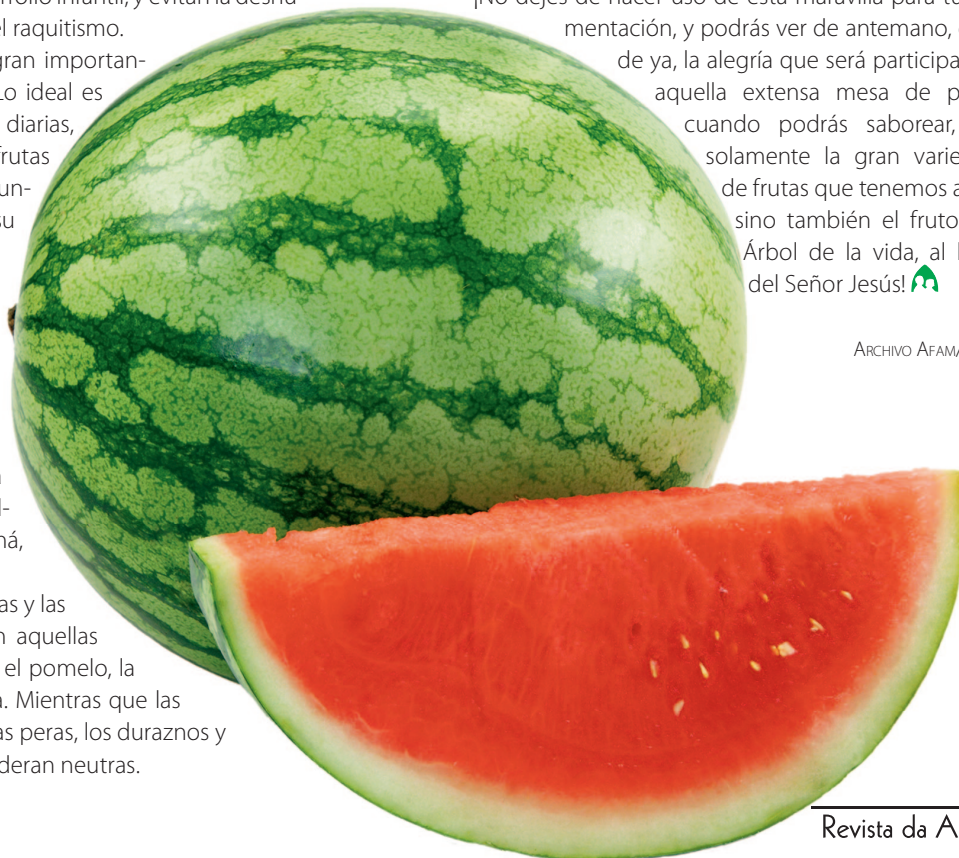
Dice el Dr. William Castillo, jefe de la Clínica Cardiológica Framington, de Massachusetts, en los Estados Unidos, que “las frutas son el mejor alimento que podemos comer para protegernos de las enfermedades del corazón. Contienen bioflavonoides, los cuales evitan el espesamiento de la sangre y la consecuente obstrucción de las arterias. También fortalecen los vasos capilares, ya que, cuando estos están frágiles, casi siempre provocan sangrados y ataques cardíacos”.

Además, tenemos también estos consejos de Elena de White: “Descarten todo lo que sea perjudicial para la salud. Usen alimentos sencillos y sanos. La fruta es excelente, y ahorra mucho trabajo de cocinar. Descarten los pasteles, las tortas, los postres, y otros platos preparados para tentar el apetito” (*Medicina e Salvação* [Medicina y salvación], p. 274).

“Cuanto más dependamos de las frutas frescas tal como se las saca del árbol, tanto mayor será la bendición” (*Joyas de los testimonios*, t. 3, p. 134).

¡No dejes de hacer uso de esta maravilla para tu alimentación, y podrás ver de antemano, desde ya, la alegría que será participar de aquella extensa mesa de plata, cuando podrás saborear, no solamente la gran variedad de frutas que tenemos aquí, sino también el fruto del Árbol de la vida, al lado del Señor Jesús! 

ARCHIVO AFAM/GFD





## COISAS QUE ACONTECEM...



## Voltando para casa

Fazia poucos dias que havíamos nos mudado para o novo distrito, quando encontrei no mercado um casal da igreja que veio me cumprimentar. Despedimo-nos, paguei minhas compras e fui caminhando até o ponto do ônibus que ficava a uma boa distância.

Quase chegando ao ponto, parou um carro ao meu lado e logo percebi que era aquele casal. Mais que depressa, abri a porta do carro e entrei, já agradecida em meu coração, pois estava tarde. Eles perguntaram meu endereço e me levaram pacientemente até em casa.

Ao nos despedirmos, perguntei:

– E vocês, moram longe daqui?

– Não, não, você estava bem em frente à nossa casa quando entrou em nosso carro...

## Desculpas

Participávamos de uma reunião no salão social da igreja e já estava ficando meio tarde. Em nossa roda de amigos estava um dos diáconos, já bem idoso, que estava pingando de sono.

Num de seus cochilos, ele quase cai. Automaticamente vira-se para trás e diz:

– Desculpe-me, amigo, não vi que estava aí!

Logo depois, ele mesmo e nós ali, rimos muito ao ver que ele havia pedido desculpas ao extintor de incêndio que balançou em suas costas.

## COSAS QUE SUCEDEN...

## Volviendo a casa

Hacía unos pocos días que nos habíamos mudado al nuevo distrito cuando, en el mercado, me encontré con un matrimonio de la iglesia, que me venía a saludar. Después de que nos despedimos, pagué mis compras y me fui caminando hasta la parada del ómnibus, que quedaba a una buena distancia de allí.

Cuando casi estaba llegando a la parada, se detuvo un automóvil a mi lado e inmediatamente percibí que era aquel mismo matrimonio.

Más que de prisa, abrí la puerta del automóvil y entré, ya sintiéndome agradecida en mi corazón, pues estaba apurada. Ellos me preguntaron mi dirección y me llevaron pacientemente hasta mi casa.

Al despedirme, les pregunté:

–Y ustedes ¿viven lejos de aquí?

–No, no, vivimos exactamente allí donde tú entraste en nuestro automóvil...

## Desculpas

Participábamos de una reunión en el salón social de la iglesia y ya se estaba haciendo un poco tarde. En nuestra rueda de amigos estaba uno de los diáconos, ya bien anciano, que estaba cabeceando por el sueño.

En una de sus cabezadas, casi se cae. Automáticamente giró hacia atrás y dijo:

–Disculpe, mi amigo, ¡no vi que estaba ahí!

Más tarde, tanto él como todos los que estábamos allí, nos reímos mucho al ver que él le había pedido disculpas al extintor de incendios que bamboleó a sus espaldas.





# SUAVE FRAGRÂNCIA

Veryl Dawn Were

**E**u amo o meu jardim. Amo a beleza de suas variadas plantas e flores, e vejo Deus trabalhando em cada uma ao vê-las tão viçosas e belas em suas delicadas cores.

Uma planta que sempre foi minha favorita é a *dafhne*. É um arbusto arredondado, espesso e sempre verde, com seus cachos fragrantados de flores pequenas branco-cera ou vermelho-vinho. O seu perfume delicioso inunda o ar à sua volta.

Com o tempo, liberei um espaço em nosso pequeno jardim e, ao visitar um viveiro de plantas, consegui uma pequena *dafhne* e ali a coloquei. O arbusto cresceu viçoso. Cada ano produzia mais flores e exalava mais perfume. Todos os que chegavam à nossa porta eram abençoados com o suave aroma.

Um dia, porém, notei alguns brotos anormais em alguns dos galhos. Eu os removi, esperando que o problema não se espalhasse, mas sem sucesso. Gradualmente, a doença se espalhou. “Doença de fungos”, o jardineiro fez o diagnóstico. “Não posso lhe dar nenhuma segurança de que sua *dafhne* se recupere. É melhor arrancá-la.”

Isso me entristeceu. Eu estava relutante em perder a planta que havia me dado tantas alegrias, e por algum tempo eu a deixei ficar, vendo sua deterioração gradualmente. As folhas amarelaram e caíram... Mesmo enferma e doente, aquela planta era uma bênção.

Um dia tomei a séria decisão: minha preciosa *dafhne* tinha que ser tirada de lá. Enquanto eu cortava seus galhos doentes, seu raro perfume enchia o ar. Que lição ela estava me ensinando naquele dia!

Quando não estou me sentindo bem, que tipo de atmosfera me cerca? Exalo um fragrantado aroma ou um cheiro de asco desagradável? Fico irritada e irascível ou sou como a *dafhne* que, apesar de enferma e morrendo, perfuma o ambiente ao seu redor?

Eu pensei em meu Senhor ferido, quebrantado e moribundo, derramando Seu sangue, dando Sua vida para que eu pudesse ter a vida eterna. O Senhor Jesus, em toda a Sua agonia e sofrimento, sussurrou uma oração: “Pai, perdoa-lhes, porque não sabem o que fazem.” A beleza e a fragrantado daquele amor ainda perdura neste velho mundo e alegra o coração de todos quantos O aceitam.

Tenhamos a determinação de, por Sua graça, ser mais como o arbusto da *dafhne*, exalando a fragrantado suave do amor de Jesus, “porque nós somos para com Deus o bom perfume de Cristo...” (2 Coríntios 2:15).

Em qualquer condição que nos encontrarmos, espalhemos paz, contentamento e consideração para com todos que são alcançados por nossa influência. 🌸

VERYL DAWN WERE É ENFERMEIRA E FOI MISSIONÁRIA POR VÁRIOS ANOS. VIVE NO SUL DA AUSTRÁLIA ONDE ELA E O MARIDO ESTÃO ENVOLVIDOS EM SERVIÇOS À COMUNIDADE.

# SUAVE FRAGANCIA

Veryl Dawn Were

**A**mo mi jardín. Amo la belleza de la cantidad y la variedad de plantas y flores, y siento que Dios está trabajando en cada una, al verlas tan lozanas y bellas en sus delicados colores.

Una planta que siempre fue mi favorita es la *dafhne*. Es un arbusto redondeado, espeso y siempre verde, con sus racimos fragrantados de flores pequeñas blanco-cera o rojo-vino. Su perfume delicioso inunda el aire alrededor.

El arbusto creció lozano, en mi jardín. Cada año producía más flores y exhalaba más perfume. Todos los que llegaban a nuestra puerta eran bendecidos con el suave aroma.

Un día, sin embargo, noté algunos brotes anormales en algunos de los gajos. Los saqué, esperando que el problema no se esparciera, pero sin éxito. Gradualmente, la enfermedad se diseminó. “Enfermedad de hongos”, el jardinero hizo el diagnóstico. “No puedo darle ninguna seguridad de que su *dafhne* se recobre. Es mejor arrancarla”.

Eso me entristeció. Estaba renuente a perder la planta que me había dado tantas alegrías, y por algún tiempo la dejé, mirando su deterioro gradual. Las hojas se pusieron amarillentas y cayeron.

Un día tomé una seria decisión: mi preciosa *dafhne* tendría que ser arrancada. Mientras yo cortaba sus gajos enfermos, su raro perfume llenaba el aire. ¡Qué lección me estaba enseñando aquel día!

Quando no estoy sintiéndome bien, ¿qué tipo de atmósfera difundo? ¿Exhalo un fragrantado aroma o un olor desagradable? ¿Quedo exasperada e iracunda o soy como la *dafhne*, que a pesar de estar enferma y muriendo perfuma el ambiente a su alrededor?

Pensé en mi Señor herido, quebrantado y moribundo, derramando su sangre, dando su vida para que yo pudiese tener la vida eterna. El Señor Jesús, en toda su agonia y sufrimiento, susurró una oración: “Padre, perdónalos, porque no saben lo que hacen”. La belleza y la fragancia de aquel amor aún perduran en este viejo mundo y alegran el corazón de todos los que lo aceptan.

Tomemos la determinación de que, por su gracia, seremos más como el arbusto de la *dafhne*, exhalando la fragancia suave del amor de Jesús, “Porque para Dios somos grato olor de Cristo...” (2 Cor. 2:15).

En cualquier condición en que nos encontremos, esparzamos paz, contentamiento y consideración hacia todos los que son alcanzados por nuestra influencia. 🌸

VERYL DAWN WERE ES ENFERMERA Y FUE MISIONERA POR VARIOS AÑOS. VIVE EN EL SUR DE AUSTRALIA, DONDE ELLA Y EL ESPOSO PARTICIPAN EN SERVICIOS A LA COMUNIDAD.

# REFLETINDO O AMOR DE CRISTO

Tania de López

**P**odemos refletir o amor de Cristo em nossa vida? Essa é uma das perguntas que me tenho feito constantemente no decorrer de minha vida cristã. Pensava que jamais poderia refletir Seu amor em minha vida, já que as deficiências de caráter sempre estavam latentes em mim a qualquer hora do dia. Pensava que meu espírito orgulhoso, egoísta e carente de amor não tinha remédio. Em minha angústia de alma, humilhei meu coração diante de Jesus.

Desde aquela experiência, uma voz mais nítida me acompanhava. É a voz do Espírito Santo que fala constantemente à minha consciência e me conduz a um maravilhoso relacionamento com Deus. Ele tem mudado os meus desejos, e minha vontade agora é somente fazer a Sua vontade. Deixei muitas coisas que me separavam dEle. Agora esse tempo eu utilizo para ler a boa literatura cristã. Entre elas, li ultimamente a história de Fernando Stahl, intrépido missionário adventista que dedicou sua vida aos moradores da imensa selva do altiplano peruano. Foi nesse livro que encontrei a resposta à minha inquietante pergunta.

Pude compreender então que sim, que podemos refletir o amor de Cristo neste mundo de confusão e dor, e que Fernando Stahl é um exemplo do que Cristo pode fazer em nossa vida. Deixou a comodidade e a prosperidade para cumprir a missão. Empregou todos os seus recursos para conquistar, com paciência e mansidão, o duro e selvagem povo campê. Stahl demonstrou interesse por eles, tratou-os com bondade e simpatia, aceitava-os e os ensinava com amor. Eles conseguiram realmente compreender que Stahl os amava e que Cristo estava com ele, e por isso alcançava grande êxito em sua missão evangelizadora.

Por outro lado, mesmo tendo comunhão diária com Deus, às vezes, durante o dia, podemos tirar os olhos de Jesus e olhar para nós mesmos. Por esse motivo foi que Jesus afirmou: “Eu sou a videira, vós, os ramos. Quem permanece em Mim, e Eu, nele, esse dá muito fruto; porque sem Mim nada podeis fazer” (João 15:5). Vi assim a minha necessidade de uma dependência constante de Deus, cada momento, e abracei a alegria de um companheirismo indissolúvel com Ele.

Somente quando nos unirmos ao Senhor é que representaremos a Cristo em Sua mansidão, bondade e amor. E a evidência desse amor será revelada em nosso caráter. “Nisto conhecerão todos que sois Meus discípulos: se tiverdes amor uns aos outros” (João 13:35). Ellen White também nos diz: “O cristão bondoso e cortês é o mais poderoso argumento que se pode apresentar em favor do cristianismo” (*Obreiros Evangélicos*, p. 122).

“As pessoas no mundo anseiam saber que alguém as ama com amor bondoso, humilde compassivo e terno” (Glenn A. Coon). E os irmãos de fé têm o mesmo sentimento. Assim, todos necessitamos

de amor. “... se fôssemos bondosos e corteses, compassivos e piedosos, haveria uma centena de conversões à verdade onde agora há apenas uma” (*Testemunhos*, v. 9, p. 189).

Lembremo-nos, pois, da grande importância da nossa dependência de Deus. Sintonizemo-nos constantemente com a Fonte do amor, e Jesus fará o milagre da transformação, como fez com João, o discípulo amado. “A natureza de João anelava amor, simpatia e companhia. Ele se achegava a Jesus, sentava-se a Seu lado, recostava-se-Lhe ao peito. Assim como a flor sorve o orvalho e a luz, bebia ele da luz e vida divinas. Contemplou o Salvador em adoração e amor, até que a semelhança de Cristo e comunhão com Ele se tornaram seu único desejo, e em seu caráter se refletiu o caráter do Mestre” (*Educação*, p. 87).

Deus nos prometeu um coração de amor (Ezequiel 36:26; Romanos 5:5). Que Ele seja a nossa razão de viver e que vivamos uma experiência tal que o mundo possa dizer: “Estes são verdadeiramente filhos e filhas de Deus.” E nós, como líderes, pastores e esposas, sejamos os primeiros a refletir o amor de Cristo em nossa vida, por preceito e por exemplo, estando plenamente certos de que “Aquele que começou boa obra em NÓS há de completá-la até ao Dia de Cristo Jesus” (Filipenses 1:6). 

TANIA LINARES DE LÓPEZ É ESPOSA DE PASTOR NA MISSÃO DO ORIENTE PERUANO.



# REFLEJANDO EL AMOR DE CRISTO



Tania de López

¿Podemos reflejar el amor de Cristo en nuestras vidas? Este es uno de las interrogantes que me he preguntado constantemente en el transcurso de mi vida cristiana. Pensaba que nunca podría reflejar el amor de Cristo en mi vida ya que las deficiencias de mi carácter siempre estaban latentes en cualquier momento del día. Pensaba que mi carácter orgulloso, egoísta y carente de amor no tenía remedio. En mi angustia de alma, humillé mi corazón ante Jesús.

Desde aquella experiencia, una voz más nítida me acompaña. Es la voz del Espíritu Santo, que habla constantemente a mi conciencia y me conduce a una maravillosa relación con Dios. Él ha cambiado mis deseos y solamente quiero hacer la voluntad de Dios. He desechado muchas actividades que me separaban de él. Ahora utilizo ese tiempo para leer hermosas literaturas cristianas; entre ellas, leí la historia de Fernando Stahl, intrépido misionero cristiano que dedicó su vida a los moradores de la inmensa selva en el altiplano peruano. ¡Es ahí donde encontré la respuesta a mi gran interrogante!

Llegué entonces a comprender que sí, que podemos reflejar el amor de Cristo en este mundo de confusión y dolor, y que Fernando Stahl es uno de los ejemplos de lo que Cristo puede

hacer en nuestras vidas. Dejó la comodidad y la prosperidad para cumplir con la misión. Empleó todos sus recursos con el fin de conquistar, con paciencia y mansedumbre, al duro y salvaje campo. Él se interesaba por cada uno de ellos, tratándolos con bondad y simpatía; los aceptaba y los conducía con amor... Ellos llegaron a comprender que él los amaba y que Cristo estaba en él; logrando así el éxito en su misión evangelizadora.

Por otro lado, aun teniendo una comunión diaria con Dios, a veces durante el día somos capaces de quitar nuestra vista de Jesús y mirarnos a nosotros mismos. Por tal motivo, Jesús nos manifestó lo siguiente: "...el que permanece en mí, y yo en él, este lleva mucho fruto; por que separados de mí nada podéis hacer" (Juan 15:5). Entonces pude comprender mi necesidad de una dependencia constante de Dios, segundo tras segundo, y abracé la alegría de un compañerismo indisoluble con él.

Solo unidos al Señor representaremos a Cristo en su mansedumbre, bondad y amor. Y la evidencia del amor se verá en nuestro carácter. "En esto conocerán todos que sois mis discípulos, si tuviereis amor los unos con los otros..." (Juan 13:35). Elena de White así también lo declara: "Un cristiano bondadoso y cortés es el argumento mas poderoso que se pueda presentar a favor del cristianismo" (*Obreros evangélicos*, p. 128).

"La gente del mundo ansía saber que alguien la ama con amor humilde, bondadoso, compasivo y tierno" (Glenn A. Coon). Los hermanos de la fe, de igual manera. Así, todos necesitamos de amor. Y, si manifestamos amor verdadero, "...habría cien conversiones a la verdad donde ahora hay solo una" (*Testimonios*, t. 9, p. 189).

Recordemos, pues, la gran importancia de nuestra dependencia de Dios. Sintonicémonos constantemente con la fuente del amor, y Jesús hará el milagro de transformación, como lo hizo con Juan, el discípulo amado. "Juan anhelaba amor, simpatía y compañía. Se acercaba a Jesús, se sentaba a su lado, se apoyaba en su pecho. Así como una flor bebe del sol y del rocío, él bebía la luz y la vida divinas. Contempló al Salvador con adoración y amor hasta que la semejanza a Cristo y la comunión con él llegaron a constituir su único deseo, y en su carácter se reflejó el carácter del Maestro" (*La educación*, p. 87).

Dios nos ha prometido un corazón de amor (Eze. 36:26; Rom. 5:5). Que él sea nuestra razón de vivir, y que vivamos una experiencia tal que el mundo pueda decir: "Verdaderamente estos son hijos e hijas de Dios". Y, como líderes, pastores y esposas, seamos los primeros en reflejar el amor de Cristo en nuestras vidas, por precepto y por ejemplo.

"Estando persuadido de esto, que el que comenzó en *nosotros* la buena obra, la perfeccionará hasta el día de Jesucristo" (Fil. 1:6). 

TANIA LINARES DE LÓPEZ ES ESPOSA DE PASTOR EN LA MISIÓN DEL ORIENTE PERUANO.



# Tempo de ESPERANÇA

Evangelismo via satélite com o Pr. Luis Gonçalves

**23-30 de Outubro**  
de Maringá para sua igreja.

## **Centro de Eventos Excellence**

Transmissão via Canal Executivo, TV Novo Tempo e SKY 141

Mais informações: [www.portaladventista.org](http://www.portaladventista.org)

# Tiempo de ESPERANZA

Evangelismo vía satélite con el Pr. Robert Costa

**23-30 de Octubre**  
desde Santiago a su iglesia.

## **Teatro Teletón**

Transmisión por el Canal Ejecutivo y TV Nuevo Tiempo

Más informaciones: [www.portaladventista.org](http://www.portaladventista.org)

