

febrero  
2014



Una publicación de la oficina de Educación  
Pastoral y de Liderazgo Hispano (HPLE),  
The Mennonite e Iglesia Mennonita Hispana

## ¡Bienvenidos al *Meno Acontecer* de febrero 2014!

Suscríbese gratis en:

[menoacontecer@themennonite.org](mailto:menoacontecer@themennonite.org)

Encuentre los números anteriores en:

[www.MennoniteEducation.org/MenoA](http://www.MennoniteEducation.org/MenoA)

### ¡Saludos en Cristo!

Estas últimas semanas de enero han sido brutalmente frías, con esos vientos árticos que bajan la temperatura hasta más de 40 grados Fahrenheit bajo cero. Lo entretenido del chiste, es que hay que palear la nieve que ese viento acumula en forma de oleajes de cuatro pies de altura, precisamente en nuestro camino o en nuestros estacionamientos; por varios días seguidos. Limpiar al nieve en estos días ha sido un “doloroso proceso” para nuestros músculos, un tanto satisfactorio al ver el trabajo hecho, pero aborrecible cuando hay que hacerlo mañana otra vez.

De todos modos tenemos que hacer camino para poder transitar, y mientras limpiaba me recordaba del poema de Antonio Machado, el poeta sevillano del siglo pasado quien escribió “Caminante no hay camino, se hace camino al andar”, y que solo unas décadas atrás Juan Manuel Serrat lo selló en las mentes latinas con su canto. Y aunque el poema y el canto dicen mucho acerca



del paso de la vida, ignoran lo más profundo de la cuestión, pues hubo alguien que sí hizo camino, lo recorrió, dejó el surco hecho, lo enseñó en la práctica y nos invita a hacerlo ofreciéndonos su presencia en nosotros, su nombre es Jesús.

Por lo general al transitar, nos fijamos en el estado del camino, y sabemos bien que podemos encontrar cantidades de obstrucciones que van desde piedras y/o animales que se cruzan, tráfico pésimo, mal tiempo, tempestades, sol ardiente, hasta barricadas y desvíos, no obstante el camino no es la meta, sino el recorrido para llegar. Asimismo sabemos y es obvio, que si nos entretenemos, vamos a demorar la llegada; y si nos detenemos, probablemente no lleguemos al destino señalado.

El camino de la vida lo transitamos diariamente y en el encontramos una buena dosis de contratiempos, tanto que si ponemos nuestra atención solo en eso, no podríamos avanzar. La idea es adelantar, progresar, conquistar, y con esto un detalle muy importante; no fuimos diseñados para caminar solos, sino en comunidad, es decir, siendo parte de la comunión de los santos.

Necesitados, caminamos con el que necesita de Dios, porque así como Cristo nos acompaña, así acompañamos, proveyendo para las necesidades. En Lucas 10, Jesús instruyó a sus discípulos al enviarlos por los caminos, a no entretenerse, sino a que compartan, que prediquen, sanen enfermos y bendigan, indicando que el Reino de los Cielos se ha acercado. Y esto es algo que no se puede ignorar. Ese Señor que nos envió, está en nuestro



Mennonite  
Church  
USA

medio; Él continúa proveyéndonos su paz, su seguridad y su amor para que continuemos bendiciendo a otros.

Quiéralo o no, el camino de la vida lo vamos transitando, y mientras lo recorremos, la vida continúa añadiendo años a nuestras espaldas. ¿Qué hemos hecho en todos estos años? No dije cuántos proyectos completamos en el pasado, o cuántos planes hicimos y quedaron inconclusos o abandonados, sino que es lo que realmente estamos haciendo ahora...

¿Nos hemos detenido a mirar el camino y sus obstrucciones? ¿Estamos avanzando, y con nosotros la iglesia?

¡Que Dios haga clara nuestra meta, mientras caminamos con los ojos puestos en Jesús el autor y consumidor de nuestra fe! *Hasta el próximo número... RB por el equipo de HPLE*

Nota: Nuevamente, en nombre de IBA, SeBAH y Meno Acontecer vaya nuestro más profundo y sincero agradecimiento a quienes respondieron positivamente a nuestro pedido de ayuda económica, para evitar la reducción de los servicios provistos por HPLE. Al cierre del 2013 se suplió la necesidad con creces (\$13,000.00), lo que nos ayuda en parte a enfrentar el resto del año fiscal hasta junio 30 del presente. Para llegar allí necesitamos otros \$22,000.00. La realidad es que IBA necesita un sistema de apoyo con financiamiento constante y estable de parte de las iglesias y conferencias que se benefician de los programas. Apreciamos de corazón, vuestras oraciones y generoso apoyo económico. Dios les bendiga en abundancia. Ver PDF en inglés

¿Tiene algo de su congregación, para compartir con los lectores de esta publicación? ¿Tiene proyectos que requieren oración? ¿Cuáles son sus peticiones? Envíenos un correo electrónico, o denos una llamada telefónica, déjenos un mensaje en: [menoacontecer@themennonite.org](mailto:menoacontecer@themennonite.org)

Oficina de Educación Pastoral y del Liderazgo Hispano (HPLE) sirviendo a la Iglesia Menonita. No dude en contactarnos. El teléfono de nuestra oficina en Elkhart es el (574) 343-1315 Número gratuito para la denominación, en español es el 1-877-665-6662. Mi email es [rafaelb@mennoniteeducation.org](mailto:rafaelb@mennoniteeducation.org) Por supuesto, si usted desea mayores detalles, puede entrar en nuestro sitio web [www.MennoniteEducation.org](http://www.MennoniteEducation.org) y presionar la barra azul que dice "En Español." Rogamos sus oraciones por el trabajo que Dios ha puesto en nuestras manos, ¡Gracias!

## Educación de calidad

Solamente unos días atrás se publicó el informe nacional anual acerca de las mejores universidades y colegios del país. En la categoría de instituciones privadas, nuestras instituciones menonitas ocupan un lugar bastante alto y en competencia con el mundo secular. Sin embargo lo más importante es la calidad de la educación junto a las experiencias personales de los estudiantes diciendo: "los profesores me han ayudado a crecer como persona y han tenido cuidado de mi como individuo." Las experiencias en este tipo de contexto ayudan a los jóvenes a entender, cultivar y adueñarse de su fe.



Los colegios y universidades menonitas son sorprendentes lugares donde puedes combinar tu preparación para una carrera y aprender acerca de la comunidad de Cristo en la iglesia. Puedes contactar directamente a las instituciones menonitas listadas más abajo entrando en sus sitios de Internet. O si lo prefieres puede llamarnos a la oficina de Educación Pastoral y de Liderazgo Hispano (HPLE) en la Agencia Menonita de Educación (MEA). [www.MennoniteEducation.org](http://www.MennoniteEducation.org) Tel. (574) 642-3164 ó gratis al 1(800)877-665-6662.

### Bethel College

Teléfono: 800-522-1887

### Bluffton University

Teléfono: 800-488-3257

### Eastern Mennonite University

Teléfono: 800-368-2665

### Goshen College

Teléfono: 800-348-7422

### Hesston College

Teléfono: 866-437-7866

## Viene el Retiro de Tutores de IBA

*Por Rafael Barahona*

Atención tutores y coordinadores de IBA, el retiro anual ya llega. Será del 14 al 17 de febrero en Brooksville, Florida. Gracias por inscribirse y llenar los formularios correspondientes. Sentimos por aquellos que no



podrán asistir. Esperamos un tiempo de mutua edificación y bendiciones. Tendremos un interesantísimo tópico sobre finanzas y administración presentado en conjunto con Everence, además de lo teológico administrativo y por supuesto los informes y negocios del programa. Será un magnífico tiempo de edificación y camaradería. Nos vemos allí.

## Atención pastores de IMH

La IMH (Iglesia Menonita Hispana) está poniendo a disposición de los pastores y líderes de las iglesias menonitas hispanas de los EE UU la Constitución enmendada de la organización IMH, para considerar sus enmiendas en la próxima Asamblea Bienal. Esta será los días 1 al 3 de agosto, 2014 en el estado de Oregón. Las enmiendas en consideración están en letra roja; por favor estudien esos cambios y respóndannos con su sentir. Este llamado es para todos los pastores y delegados de las iglesias menonitas de EE UU. Para tener acceso a la copia en PDF por favor sírvase responder/reply a este mensaje de email pidiéndola, y se la haremos llegar de inmediato electrónicamente en un anexo (aun no contamos con la facilidad de bajarla directamente de un enlace).

También usted puede conseguir una copia por medio de su representante regional.

Desde ya comience a hacer los preparativos para asistir a este evento bienal. Se informarán más detalles en los próximos meses. Si tiene cualquier pregunta, diríjase directamente a nuestro hermano moderador, [slopezcinh@aol.com](mailto:slopezcinh@aol.com)

Samuel López, Moderador IMH.

## Se retira editor

En un emotivo compartir, el personal de la revista *The Menmonite* y el personal de las Agencias de la Iglesia Menonita USA dieron su despedida al editor Everett Thomas, después de un servicio de



más de 13 años a la publicación. Se destacó su exitoso, calmo y sabio liderazgo en, el a veces turbulento mundo, de la publicación denominacional. Tomará su lugar interinamente Anna Groff, quien ha trabajado como Editora Asociada por los últimos siete años. La despedida se llevó a cabo en las oficinas denominacionales de Elkhart el día 23 de enero recién pasado. Junto a MEA e IMH, The Mennonite es el ente asociado quien cobija a esta publicación electrónica de *Meno Acontecer*. Foto: *Rebecca Helmuth, Gordon Houser, Everett J. Thomas, Anna Groff, Celina Romero*.

## Información sobre DACA

Para toda persona que necesite esta información sobre la renovación de los permisos DACA, debe hacerlo con la debida anticipación. Sírvase entrar en el siguiente enlace:

<http://e4fc.org/stepstorenewdaca.html>

## Liberación Inmediata

Congregación en Norristown Celebra Nueva Vida

*Por Emily Ralph; trad. Julio Castillo*

El día en que estaba prevista para ser vendidos en la venta del alhuacil su centro de reuniones y edificio de oficinas de Plaza Nueva Vida, miembros y amigos de Nueva Vida Norristown ( PA) se reunieron en una celebración. En lugar de una ejecución hipotecaria inminente, la congregación experimentó la intervención milagrosa de Dios y, en la tarde del 18 de diciembre, se reunieron para adorar, orar, testificar, y quemar las muestras de la venta del sheriff.

Nueva Vida Norristown New Life (NVNNL) es una congregación multilingüe y multiétnica, en la conferencia de Franconia que proporciona un poco más de un cuarto de millón de dólares en servicios sociales para la comunidad, incluyendo un centro de cuidado infantil, centro juvenil, internet café, las fotos de los servicios de aplicaciones de identifi-



cación, y un ministerio de vivienda de discipulado. La congregación se formó en 1990 con la fusión de tres congregaciones menonitas: una latina, una afroamericana, y una anglo. Su visión de la reconciliación racial y la justicia ha llevado a testimonio continuo en su comunidad y en la Iglesia Menonita regional y nacional.

NVNNL compró Vida Nueva Plaza en 2007 como parte de la campaña "Ampliando Nuestro lugar en el mundo de Dios". El edificio de oficinas, situado al lado de sus instalaciones de la iglesia, con la condición de espacio para los ministerios nuevos y en crecimiento, así como oficinas que podrían ser alquilados para generar ingresos para la visión de la congregación del ministerio y la divulgación. Poco después, sin embargo, los Estados Unidos entró en recesión y Nueva Vida Plaza perdió lentamente inquilinos hasta que estaba casi vacío.

Las tasas de interés sobre la hipoteca de la Plaza se mantuvieron altos y los pagos de la hipoteca se hicieron imposibles de pagar. Para el verano del 2013, el banco había decidido ejecutar la hipoteca. NVNNL, cuya visión es ser una "casa de oración para todas las personas," continuó trayendo su necesidad a Dios. Mientras oraban fervientemente, "Dios movió a la gente a involucrarse en formas y por razones que no se entendían", dijo Jim Williams, presidente del Equipo del ministerio de Administración. "Un grupo se acercó lentamente a nosotros que dijo, 'No podemos permitir que esto suceda.'"

Líderes congregacionales y empresarios de la Conferencia de Franconia comenzaron a reunirse en el verano del 2013 para discernir cuáles podrían ser los próximos pasos. Todos estuvieron de acuerdo que el ministerio y el testimonio de NVNNL era demasiado importante en la vida de la conferencia para dejarlo perderse.

"La gente aprecia la misión que NVNNL tiene en su comunidad, la manera en que sirven a la gente en su barrio," dijo John Goshaw, moderador de la Conferencia de Franconia y uno de los líderes que iniciaron la reunión. "También hay una conexión histórica aquí—la gente oía constantemente acerca de Norristown durante mucho tiempo y afirmó el papel vital que la congregación ha desempeñado en la Conferencia de Franconia en estos años". Uno de los líderes en el grupo era Paul Lederach, un ex obispo de la Conferencia de Franconia que, nacido y criado en la iglesia de la

misión Norristown, continuó abogando en nombre de la comunidad hasta su muerte el 6 de enero de 2014. Tenía 88 años.

Los socios de la conferencia comenzaron a negociar con los compromisos bancarios y las promesas; durante el otoño, se habían recaudado casi \$ 350,000 de las congregaciones e individuos en los regalos y préstamos. En diciembre, compraron la hipoteca sobre New Life Plaza, estableciéndose el 30 de diciembre. NVNNL tendrá tres años, sin intereses por parte de la hipoteca a cinco años sin intereses sobre el resto, en el entendimiento de que la hipoteca debe ser pagada por el final de ese tiempo. Dos préstamos con el banco también se mantienen, con pagos más manejables.

"La nueva asociación en el ministerio entre algunas personas e iglesias de la Conferencia de Franconia y NVNNL es lo que hemos imaginado durante varios años", dijo Adamino Ortiz, presidente del concilio de NVNNL. "Es una gran oportunidad para todos los involucrados a conocernos mejor, de compartir talentos, ideas y recursos [que será] el desarrollo de la visión y misión de la iglesia en los años venideros. Es una oportunidad para continuar con la visión y el legado del Hermano Paul Lederach y otros que servían en Norristown ante nosotros".

Entrando en el 2014, el futuro parece más brillante, con la posibilidad de nuevos inquilinos y una economía que mejora lentamente en Norristown.

"El ministerio que comenzó aquí en 1918 continuará," dijo Williams, "y todo lo que hemos hecho para tener una situación financiera más estable beneficiará a las generaciones futuras." En el futuro inmediato, la congregación iniciará la recaudación de fondos para pagar los préstamos, trabajar en las renovaciones en la Plaza, centro de reuniones y un centro de la juventud, y continuará expandiéndose y profundizándose en su ministerio intercultural.

"Hemos renovado la energía para continuar con las esperanzas y los planes que teníamos," dijo Yvonne Platts, un miembro del equipo directivo de Ampliando Nuestro lugar en el mundo de Dios. "Tenemos una gran historia que contar—lo que somos, y que Dios nos ha llamado a ser, viviendo en la visión de tener una mayor presencia en el mundo de Dios."

## Sitios Hispanos Menonitas en el Internet

¡Facilitando la interconexión menonita hispana!

Incluimos las direcciones y enlaces electrónicos de sitio en la red, blogs y Facebook, de iglesias e instituciones menonitas hispanas de Estados Unidos, Puerto Rico, Canadá y otros lugares del mundo. Si su iglesia tiene sitio en el web, y no está aquí, por favor háganos llegar la dirección para incluirla en este listado. Esto nos ayudará a todos. ¡Exploremos lo que nuestros hermanos tienen para ofrecer!

### En los Estados Unidos:

Academia Menonita Betania  
[www.academiamenonitabetania.com](http://www.academiamenonitabetania.com)

CCM Damascus Road  
<http://PanParaElCamino.wordpress.com>

Comunidad Cristiana Vida Abundante  
[www.vidaabu.com](http://www.vidaabu.com)

Café de Tercera Alternativa  
[www.menonitas.net](http://www.menonitas.net)

Equipos Cristianos para la Paz  
<http://www.cpt.org/es/>

Fundación Abrazando la Niñez  
[www.abrazando.org](http://www.abrazando.org)

Iglesia Alfa y Omega  
[www.iglesiaalfayomega.com](http://www.iglesiaalfayomega.com)

Iglesia Luz del Evangelio  
[www.iglesialuzdelevangelio.com](http://www.iglesialuzdelevangelio.com)

Iglesia Manantial de Vida.  
[www.iglesiaevangelicamenonita.org](http://www.iglesiaevangelicamenonita.org)

Igl. Menonita de New Holland  
Jesucristo es el Señor  
[www.imjees.org](http://www.imjees.org)

Iglesia Menonita Betania  
[www.iglesiamenonitabetania.com](http://www.iglesiamenonitabetania.com)

Iniciativa Menonita Hispana  
<http://www.organicchurchtoday.com/profile/MarvinLorenzana>

Misiones menonitas en Puerto Rico  
[www.misionesmenonita.com](http://www.misionesmenonita.com)  
<http://misionesmenonitasdepuertorico.blogspot.com/>

Norristown Nueva Vida  
[www.norristownnewlife.com](http://www.norristownnewlife.com)

Sonido de Alabanza  
[www.sonidodealabanza.com](http://www.sonidodealabanza.com)

### Enlaces:

MC USA noticias en español  
<http://mennoniteusa.org/on-the-way/>

Para libros  
<http://astore.amazon.com/menonitas-20>

### Facebook:

Iglesia Menonita Unida de Avivamiento/United Revival Menonite Church, Brooklyn, NY

Iglesia Menonita del Buen Pastor, Goshen, IN  
IBA Instituto Bíblico Anabautista. Para cultivar la relación entre los centros de estudio.

Misiones Menonitas de Puerto Rico

Menonita Rey de Gloria, Brownsville, TX  
Mujeres Victoriosas <http://www.facebook.com/pages/Mujeres-Victoriosas/115679195252055?ref=hl>

### En Latinoamérica:

Agrupación Menonita Latinoamericana de Comunicaciones  
[www.amlac.org.ar](http://www.amlac.org.ar) con noticias frescas de toda Latinoamérica

Centro Evangélico Menonita de Teología Asunción  
<http://www.cemta.org.py>

Enfoque Cristiano, desde Uruguay  
<http://enfocoque.virtualave.net>

Iglesias Hermanos Menonitas de Colombia  
[www.HermanosMenonitasdeColombia.com](http://www.HermanosMenonitasdeColombia.com)

Iglesia Torre Fuerte Hermanos Menonitas  
[www.TorreFuerteHM.com](http://www.TorreFuerteHM.com)

### En España:

Menonitas en España  
[www.menonitas.org](http://www.menonitas.org)

Este sitio de las iglesias de España coordinado por Dionisio Byler, tiene unas secciones muy útiles de lecturas, meditaciones, libros y textos. Aquí hay excelentes recursos para estudio

### Mundial:

Congreso Mundial Menonita. <http://www.mwc-cmm.org/?language=es>



## ¿Ya se inscribió en el curso por Internet?

Aproveche esta oportunidad de tomar un curso a nivel de seminario y en español. En solo unos días más, el Seminario Bíblico Menonita Anabautista AMBS de Elkhart, estará ofreciendo un curso corto por Internet, en español, sobre Historia y Teología Anabautista, del 12 de febrero al 25 de marzo,



2014. La materia será enseñada por el profesor Jamie Pitts, Ph.D., Profesor Asistente de Estudios Anabautistas del Seminario.

El profesor Pitts nos da una descripción del curso: “En este curso estudiamos el nacimiento y desarrollo de los movimientos anabautistas en el siglo XVI, dando énfasis al contexto teológico, social, y político. El curso da un resumen de la historia y la teología de los primeros anabautistas y, además, investiga varias respuestas al gran reto actual de cómo entender y vivir como “anabautista” hoy en día. Los estudiantes serán desafiados a buscar conexiones entre el siglo XVI y sus propias vidas.” Para obtener más información e inscribirse, pulse este link.

## MC USA Kansas City 2015

*Por Annette Brill Bergstresser*

Tema de Kansas City 2015 enfatiza recorrido y discipulado.

El tema que se ha escogido para la próxima convención bienal de la Iglesia Menonita de EE. UU. es “On the Way/En el Camino”. El encuentro se llevará a cabo en Kansas City, Misuri, del 30 de junio al 5 de julio de 2015. Desarrollar un firme fundamento para la fe no es algo que se logre de la noche a la mañana. Ese es el mensaje que los planificadores de la convención quieren reiterar ante quienes asistan a la misma.

“Cristo es nuestro centro, y el recorrido de toda nuestra vida es seguirlo”, dice Glen Guyton, director de planeamiento de convenciones. “Queremos reconocer eso y dedicarle un tiempo a enfocarnos sobre qué significa emprender un viaje con Jesús y cómo eso cambia nuestros encuentros cotidianos con la gente”.

Lea más en:

<http://www.mennoniteusa.org/2014/01/17/tema-de->

[kansas-city-2015-enfatiza-recorrido-y-discipulado/](#)



## 2014: Un Año de Felicidad

*Por David Araujo*

Filipenses 4:1-8.

En este nuevo año 2014, todos esperamos buenos cambios para nuestras vidas. Aunque el 2013 haya sido bueno y con algunos sinsabores, todos abrigamos esperanzas de que en el 2014 podamos superar aquellas situaciones de adversidad. Al resumir nuestros anhelos y esperanzas para el 2014, podemos ratificar que abrigamos un gran deseo de tener felicidad en este nuevo año que Dios nos pone por delante.

Hoy quiero compartir con ustedes algo muy interesante sobre la felicidad, y es que Dios no la promete ni es responsable por nuestra felicidad. ¿Cómo es eso? me dirá usted. El evangelio anuncia las buenas nuevas de que por medio de Jesucristo, el unigénito hijo de Dios, tenemos acceso al perdón de nuestros pecados y por ende, salvación eterna.

La Biblia no menciona ni promete felicidad



porque la felicidad es un concepto diferente para cada ser humano. Lo que para mí significa felicidad para otros puede no tener significado. Algunos están contentos y alegres con tener lo básico, mientras otros sienten felicidad al poder gozar de buena salud. Lo que nos da el sentido de felicidad aparentemente depende de varios factores fluctuantes.

Algunos se sentirán felices sabiendo que al jubilarse, tendrán un cómodo nido y nada les faltará en esos años de contentamiento. Otros, en diferente etapa de sus vidas, sentirán felicidad al asegurarse un trabajo decente y estable, con el cual puedan suplir las necesidades de sus familias. La felicidad es un concepto fluctuante y no un estado permanente emocional.

Entonces, ¿Dónde se encuentra la felicidad? ¿Dónde la podemos conseguir? Si fuera posible embotellarla, todos la tendríamos y el comerciante que registró su patente sería el hombre más rico del mundo.

Por interminables siglos los filósofos se han preguntado ¿La felicidad nos encuentra a nosotros o nosotros somos los que debemos buscarla? En el 2008 el periódico *Los Angeles Times* publicó un artículo sobre la felicidad titulado, C'mon, Get Happy. Ser feliz siempre ha sido una buena idea. Ahora la ciencia, con amplia investigación a su respaldo, pretende enseñarnos cómo obtener la felicidad.

Aquel artículo hizo 3 preguntas a sus lectores de cierto o falso, las cuales le invito a responder antes de ver las respuestas: **¿Cierto o Falso?**

\_\_\_\_\_ Yo sería más feliz si tuviera dinero, o el compañero/a perfecto, o rebajara 10 libras o me mudara a una nueva casa.

\_\_\_\_\_ La Felicidad es genética. Tú no puedes cambiar tu nivel de felicidad al igual que no puedes cambiar tu estatura.

\_\_\_\_\_ ¡El éxito nos da felicidad!

Respuesta: *Mentira, mentira y mentira.* Las 3 preguntas son presuposiciones comunes que quienes las han logrado, rápido se han dado cuenta que aún no son felices.

De acuerdo al artículo sobre la ciencia de la felicidad, los científicos han encontrado en sus investigaciones que la felicidad no es una meta sino un proceso. Sus hallazgos también demostraron que la felicidad parece estar enraizada en nuestros genes, circunstancias y la determinación personal de quienes activamente procuran la felicidad. La felicidad está en nuestras manos y el éxito no trae

felicidad, al contrario, la felicidad trae el éxito.

Por años, muchos en el campo de la psicología vieron la Ciencia de la Felicidad como un oxímoron. **“No nos respetaban,”** dice Ed Diener, profesor de psicología en la Universidad de Illinois, quien comenzó a estudiar la felicidad en 1981. **“Los críticos dijeron que no se puede estudiar la felicidad porque no hay manera de medirla empíricamente”** añadió Diener. A mediados de los 90s, él y otros investigadores comenzaron a probarle a los detractores que estaban equivocados. Como resultado, los estadounidenses ahora tienen una abundancia de libros de consumo, artículos académicos, revistas y asociaciones para ayudarles a encontrar la felicidad; libros de superación.

Mucha gente ha logrado obtener las cosas materiales y sus necesidades básicas, por lo que están buscando lo que le sigue a lo material. Diener dice que *“el materialismo no es malo. Sólo es malo si lo usamos para reemplazar otras cosas en la vida, como un trabajo significativo, un buen matrimonio, hijos y amigos. La gente está reconociendo que quienes consideran ganar dinero más importante que el amor, tienen niveles más altos de insatisfacción en sus vidas.”*

Entre los principales resultados de la última década nos damos cuenta que la búsqueda de la felicidad es una causa digna. De acuerdo a Diener, la *“felicidad no sólo es buena. Es buena para ti y para la sociedad. La gente feliz tienen más éxito, tiene mejores relaciones, son más saludables y viven más tiempo.”* La investigación psicológica ha encontrado durante 10 años de estudio sobre la felicidad que las *“personas felices son más productivas en el trabajo, aprenden más en la escuela, ascienden más en sus carreras, son más creativos y tienen más aceptación.”*

Lo cierto es que una felicidad verdadera que perdura va más allá de tus genes. ¡Qué bueno para ti si tú eres una de esas personas que nació feliz! ¿Verdad? No exactamente. Otro hallazgo importante es que aproximadamente la mitad de nuestras tendencias hacia la felicidad son genéticas, mientras que el resto es controlado por el individuo.

En Filipenses 4:1-8 y a lo largo y ancho de la Biblia, encontramos que la ciencia está muy atrasada, pues estos hallazgos han sido verificados por más de 2 mil años por la comunidad de creyentes al estudiar las Sagradas Escrituras. Por ejemplo, el Apóstol Pablo, demostró gran felicidad y contentamiento aun en los tiempos difíciles en su

vida y ministerio. En los versos 11 al 13, leemos las siguientes palabras del apóstol, “...he aprendido a estar satisfecho en cualquier situación en que me encuentre. Sé lo que es vivir en pobreza, y lo que es vivir en abundancia. He aprendido a vivir en todas y cada una de las circunstancias, tanto a quedar saciado como a pasar hambre, a tener de sobra como a sufrir escasez. Todo lo puedo en Cristo que me fortalece.”

El apóstol no está negando la realidad de la depresión (enfermedad mental) y de muchas cosas que angustian al ser humano. Él está afirmando que a pesar de todo esto, uno puede enfrentar las situaciones de la vida con la correcta actitud y un pensamiento lleno de fe y optimismo. Dios en nuestras vidas es el gran factor inmutable que puede cambiar nuestras circunstancias, ayudarnos a superar dolores y adversidad, y darnos la gracia y fortaleza para atravesar los momentos más duros de nuestras vidas.

Estamos hablando de Pablo, quien en el momento de escribir esta carta de gozo y agradecimiento a los Filipenses, se encontraba en prisión y por causa del evangelio! Pablo plantó esta iglesia durante su segundo viaje misionero; la primera iglesia en el continente europeo. Los Filipenses, antes de ser iglesia fundada por Pablo, ya le habían ayudado económicamente a él en 2 ocasiones y esta carta, en gran parte, fue escrita para agradecerles su donativo.

Estando en la cárcel, Pablo les ofrece las siguientes palabras de ánimo a estos hermanos en la fe, “*¡Alégrese siempre en el Señor. Insisto: ¡Alégrese!*” Cuando una persona que aparentemente está en peores condiciones que nosotros nos ofrece palabras genuinas de ánimo, esto nos causa impacto y asombro. Esto me recuerda a las muchas ocasiones en las cuales he acudido a personas en sus últimos días de vida tras agonizar por causa de enfermedades terminales. Muchos de ellos, teniendo la paz de la salvación de sus almas, recibieron la visita de hermanos que buscaban orar por ellos y darles consuelo. Muchos creyentes, en sus últimos momentos de vida suelen decirles a todos que no se preocupen por ellos y mucho menos que lloraran. Suelen decir, “no lloren ni se preocupen por mí, lloren por los que están afuera en el mundo sin Cristo y sin esperanza”.

Estando en prisión, Pablo les dice a los Filipenses, “*No se inquieten por nada; más bien, en toda ocasión, con oración y ruego, presenten sus peticiones a Dios y denle gracias. Y la paz de Dios que sobrepasa todo entendimiento, cuidará sus corazones*

*y sus pensamientos en Cristo Jesús.*” Al aprender a dejar todas aquellas cosas que están fuera de nuestro control, en las manos de Dios por medio de la oración y la gratitud, Pablo nos asegura que la poderosa paz de Dios vendrá sobre nosotros. Esta paz de Dios es sobrenatural, no es psicológica. Los pensamientos positivos por sí solos no nos darán la paz, felicidad y el gozo que todos deseamos tener. Las circunstancias, como hemos aprendido, pueden o no pueden ayudarnos a conseguir la felicidad.

Es sumamente importante que hagamos un esfuerzo consciente, de evitar los malos pensamientos, el pesimismo y toda especie de cinismo. Estos pensamientos son asesinos de la felicidad, el gozo, y la alegría que Dios quiere darnos. Los ricos y famosos, las celebridades y los pudientes, nos han comprobado con sus vidas que el dinero no trae la felicidad. Muchos de los ricos se encuentran entre la gente más miserable sobre la faz de la tierra. Muchos de ellos viviendo en casas inmensas y vacías – llenas de soledad y rodeados de falsas amistades. Esto no quiere decir que no existen ricos felices. Si los hay, porque han aprendido que la felicidad no se encuentra en las cosas materiales y pasajeras, sino en lo que no son “cosas”, tales como Dios, amistades sinceras, gratitud y salud.

También sabemos que la salud por sí sola no trae felicidad, pues conocemos a muchas personas físicamente saludables y en gran manera infelices. Un buen trabajo o carrera por sí solo, no trae felicidad. Conocemos a muchas personas con tremendas carreras y a la vez, tremendamente miserables.

Encontrar a la pareja “perfecta, que me hará feliz”, es uno de los engaños más grandes. Si algo he aprendido al dar consejería matrimonial, es que “Don Perfecto” y “Doña Dulzura” viven en el 209 Sur, calle Fantasía y son vecinos de Santa Claus. La felicidad en el matrimonio, requiere de un compromiso mutuo de mucho trabajo, comprensión y el constante esfuerzo de buscar y querer ser esa persona perfecta para tu cónyuge.

A veces nos encontramos en una conversación alrededor de la mesa, y alguien habla de algo incómodo, desagradable o deprimente. No falta quien le diga, “*por favor cambiemos el tema que esto me está deprimiendo*”. En este año 2014, cambiemos el tema de nuestras conversaciones, y evitemos los pensamientos de preocupación que suelen mortificarnos; porque no conducen a la feli-



cidad. De manera que para nosotros lograr la verdadera felicidad en el año 2014, va a ser importante dejar muchas cosas en las manos de Dios, y orar para que su paz nos invada por completo. Aún con todo esto, Pablo les aconseja a los Filipenses que llenen sus mentes de buenos pensamientos, fe y optimismo. *“Por último hermanos, consideren bien todo lo verdadero, todo lo respetable, todo lo justo, todo lo puro, todo lo amable, todo lo digno de admiración, en fin, todo lo que sea excelente o merezca elogio. Pongan en práctica lo que de mí han aprendido, recibido y oído y lo que han visto en mí, y el Dios de paz estará con ustedes”.* La versión Reina Valera al fin del versículo 8, utiliza las palabras, *“en esto pensad.”*

Quiero añadir a las palabras de Pablo, la seguridad de que el Dios de paz, alegría, gozo y felicidad estará con ustedes. Que el Dios de paz, gozo y felicidad invada nuestros corazones en este año del 2014 para que como Pablo, podamos ser felices no importando nuestras circunstancias.

[El pastor David Araujo sirve en la Iglesia Menonita del Buen Pastor en Goshen, Ind.]

## Del Dr. Nuñez

ESPASMO MUSCULAR  
CAPITULO III

Por el Dr. Eliseo Nuñez Estrella

Estimado lector, continuamos con la serie del tema más arriba señalado, el mismo es con la finalidad de educar e informar y no suplir el diagnóstico médico. Debe consultar con su proveedor de salud antes de usar algunas recomendaciones. Este y todos los temas que expongo, lo hago para la Gloria de Dios y para el bienestar de su salud, física, emocional y espiritual. Permítanme usar este texto clave: *que tengas salud, así como prospera tu alma. (3Jn 1:2).*



En la edición anterior decíamos que hay tendencia a los calambres precisamente por falta de calcio y magnesio. El **sodio** se elimina en grandes cantidades por medio del sudor cuando hay un fuerte esfuerzo físico. Pese a esto, la dieta moderna es tan rica en este mineral que no suelen originarse carencias tan grandes que ocasionen calambres. De todas formas es necesario tenerlo en cuenta, sobre todo si se está bajo tratamiento de hipertensión o

se realiza mucho ejercicio en épocas de calor, lo que produce exceso de sudoración.

Una adecuada y balanceada alimentación es la mejor forma de evitar las carencias nutricionales. El **potasio** se encuentra en cantidad suficiente en verduras y frutas frescas. Por ejemplo: los frutos secos, las zanahorias, espinacas, cebollas y papas. El **magnesio**, que favorece además el equilibrio de calcio y es fundamental en la contracción normal de los músculos, se encuentra también en los frutos secos, acelgas, lechugas, espinacas, cereales integrales y algunas frutas como los plátanos o las frambuesas.

En casos de **fatiga muscular**, en que los **calambres se presentan con frecuencia**, una dieta rica en vitaminas y minerales, ayudan a prevenirlos. Entre las vitaminas que fortalecen y mantienen sanos los músculos, están:

- Vitamina B12, que se encuentra en las carnes y suplementos vitamínicos.
- Vitamina B2: que se encuentra en las almendras, pistachos, y el germen de trigo, entre otros alimentos.
- Vitamina C: se encuentra en todos los cítricos como la naranja y el limón, además en el perejil, pimientos, brócoli, berros y el kiwi entre otras muchas frutas y legumbres.

Si Dios lo permite, Continuaremos en la próxima edición.

¡QUE DIOS TE BENDIGA!

Para preguntas o consejos, escríbenos a: [drenuneze@msn.com](mailto:drenuneze@msn.com) o sígueme en [www.twitter.com/drenuneze](http://www.twitter.com/drenuneze)

No olvides visitar: [www.hnhsupplements.com/es](http://www.hnhsupplements.com/es) Síguenos en [www.facebook.com/medicinasnaturales](http://www.facebook.com/medicinasnaturales) [www.facebook.com/semedipa](http://www.facebook.com/semedipa) ¡tu centro de salud natural!

[El Dr. Nuñez Estrella practicó medicina general y es especialista en medicina alternativa. Sirve como tutor de IBA en Apopka, FL]

Las opiniones vertidas por los colaboradores en esta publicación no representan necesariamente la posición oficial de Meno Acontecer, The Mennonite, Inc., o la Iglesia Menonita Hispana o la Iglesia Menonita USA