



# El Heraldo

## de la Ciencia Cristiana

---

febrero de 2025 VOL 075 | N° 02

- |   |   |    |   |
|---|---|----|---|
| 2 | <b>Tú eres muy amado</b><br><i>Mari G. De Milone</i>                                  | 22 | <b>La dependencia que nos libera</b><br><i>John Tyler</i> |
| 3 | <b>Hacer demandas al Amor</b><br><i>Owen C. Thomas</i>                                |    |   |
| 5 | <b>Dos kayaks y amar a nuestro prójimo</b><br><i>Janice McCurties</i>                 |    |   |
| 6 | <b>Un antídoto contra arrojar piedras</b><br><i>Richard Schaberg</i>                  |    |   |
| 7 | <b>Gozo santo</b><br><i>Deb Hensley</i>   |    |   |
| 9 | <b>Para extinguir los fuegos del partidismo político</b><br><i>Ralph Byron Copper</i> |    |   |

### BUENAS NOTICIAS

- |    |  |
|----|--|
| 12 | <b>Una experiencia transformadora</b><br><i>Silvia Inés de Virgilio</i>                      |
| 14 | <b>Dios transforma una historia trágica en una victoria sanadora</b><br><i>Rita Katsaras</i> |

### PARA NIÑOS

- |    |   |
|----|---|
| 15 | <b>Avery y la mariposa</b><br><i>Dottie Zellers</i> |
|----|---|

### PARA JÓVENES

- |    |   |
|----|---|
| 16 | <b>Cuando no sané de inmediato</b><br><i>Gabriela Mejía</i>                       |
| 17 | <b>Rodilla fracturada sanada</b><br><i>Wilfrid Ndonga Mbangalala</i>              |
| 18 | <b>La ley de armonía de Dios, siempre en operación</b><br><i>Claudia Honorato</i> |
| 19 | <b>Supera la dificultad de respirar</b><br><i>William Dunnell</i>                 |
| 20 | <b>Las debilitantes migrañas desaparecieron</b><br><i>Kathleen Mitchener</i>      |

# Tú eres muy amado

Mari G. De Milone

Original en españolApareció primero el 6 de enero de 2025 como original para la Web.

**En la Biblia**, se relata que Daniel, descendiente de la familia real de David, fue uno de los jóvenes que el rey Nabucodonosor llevó cautivo a Babilonia. Daniel forma parte de los llamados “profetas mayores”, y ha sido amado por los lectores de la Biblia de todos los tiempos. Y no solo por ellos, sino que tres veces recibió un mensaje angelical que le aseguraba que Dios también lo amaba. En una de esas ocasiones, oyó estas palabras: “... tú eres muy amado” (Daniel 9:23). Algunos de esos mensajes le llegaron en momentos en que Daniel se consideraba a sí mismo como indigno del amor de Dios.

La experiencia de Daniel me hace pensar que todos queremos ser amados, con un amor que sea confiable y constante: un amor incondicional. La buena noticia es que, como Daniel, ya somos amados con amor infinito, un amor que emana del Amor, Dios. Este amor es permanente y no puede ser restringido por el tiempo o el espacio.

Pude percibir esto de algún modo un día, cuando mi esposo y yo estábamos viajando por el interior de mi país. De pronto, la belleza del paisaje me deslumbró. Estoy acostumbrada a las elevaciones suaves de la ciudad donde vivo. Por esa razón, los arroyos que veíamos deslizarse desde lo alto de la carretera eran todo un espectáculo. Vi rebaños de ovejas blancas pastando sobre valles de esmeralda bajo el sol de otoño, y las pequeñas casas como juguetes de niños a la distancia. Era realmente un panorama de luz y color, y por un momento, mis ojos se llenaron de lágrimas. Agradecí a Dios por lo que lograba ver de la belleza de la naturaleza. Era como percibir un indicio de Su grandiosidad y de Su amor por los Suyos, un pequeño indicio de algo espiritual y eterno. Continuamos el viaje, pero durante todo el trayecto, seguí pensando en lo que había visto. La Ciencia Cristiana revela que la magnificencia de la naturaleza es apenas un atisbo de la verdadera creación.

En una de sus obras, Mary Baker Eddy, la Descubridora de la Ciencia Cristiana, la llama “una promesa” (*Escritos Misceláneos 1883-1896*, pág. 87). Una promesa de algo espiritual y más elevado que ya es, aquí y ahora. Y en su obra máxima, *Ciencia y Salud con la Llave de las Escrituras*, ella explica: “La luz de la comprensión espiritual da sólo destellos de lo infinito, así como las nebulosas indican la inmensidad del espacio” (pág. 509).

Ese glorioso destello “de lo infinito” que había percibido en el viaje era apenas un atisbo del universo divino. Esta comprensión me embargó y me di cuenta de que reflejo la magnificencia de la creación espiritual. ¡Sí! Y toda la creación de Dios es libre de imperfección; de manera que el hombre espiritual debe ser perfecto. “Dios expresa en el hombre la idea infinita desarrollándose a sí misma para siempre, ampliándose y elevándose más y más desde una base ilimitada” (*Ciencia y Salud*, pág. 258).

Por lo tanto, las cualidades que percibí en aquel paisaje son reflejadas por cada uno de nosotros, porque somos la expresión más elevada de Dios. Me sentí realmente amada en ese paseo, y he continuado sintiendo este amor inagotable a mi alrededor.

Algunas veces, comprender que nuestra verdadera individualidad es muy amada puede que nos lleve algo de tiempo, o que nos exija que pongamos más empeño en reemplazar los conceptos antiguos y limitados sobre Dios y sobre nosotros por la perspectiva espiritual. Sin embargo, este cambio de pensamiento siempre nos acerca más al concepto de quiénes somos realmente, porque fortalece y desarrolla nuestro entendimiento espiritual. Conocer nuestra verdadera y valiosa individualidad puede reemplazar cualquier sentimiento de que no somos amados, de que somos indignos de serlo o hasta prescindibles.

Muchos de nosotros hemos experimentado esa sensación alguna vez. Hace unos años, una mujer llamó a un practicante de la Ciencia Cristiana y le dijo que sentía mucho dolor en todo el cuerpo. Le resultaba casi imposible levantarse en las mañanas. Le era imposible mover los brazos o caminar con soltura, tenía que estar sentada casi todo el día y no podía ayudar a su esposo con las tareas más simples de la casa. Se

sentía totalmente inútil. Ella habló con el practicante un par de veces, y durante la última llamada, él se sintió impulsado a decirle lo que había aprendido acerca de Dios; en otras palabras, acerca de nuestra verdadera naturaleza, la cual es espiritual y muy amada. Ella pareció aceptar este nuevo concepto acerca de sí misma, y después de una semana, volvió a llamarlo. Pero en esta ocasión, él escuchó un tono muy gozoso en su voz, un tono que no había escuchado antes.

Entonces ella le dijo que después de la última conversación, el dolor se había acentuado. Pero esta vez, estaba preparada para resistirlo. Comenzó a afirmar todo lo que había entendido acerca de su ser verdadero como la única realidad que existía. Y allí, en ese momento, se dio cuenta de que toda su vida se había despreciado a sí misma. Ella pensaba que era menos inteligente que los demás, y en varias oportunidades, incluso había llegado a llamarse tonta y fea. En otras palabras, no se había conocido a sí misma, por lo tanto, no se había amado a sí misma.

Cuando el dolor cesó, y se detuvo casi de inmediato, miró su imagen en el espejo y encontró algo que nunca antes había visto: se encontró bonita. Entendió que era amorosamente abrazada por Dios y que Él la había creado a Su imagen, como afirma el primer capítulo de la Biblia. Este nuevo concepto acerca de quién era, su identidad real —completa, satisfecha, hermosa— disipó las sombras de lo que antes había creído ser. Cuando ella sintió que el Amor que es Dios la sostenía tiernamente, desaparecieron los antiguos conceptos que había mantenido por tanto tiempo. Ella sabe, con certeza ahora, que la maravillosa sensación de sentirse amada por Dios permanecerá para siempre.

Todos queremos ser amados de un modo constante y genuino, especialmente en medio de condiciones desafiantes. Sin importar en qué situación estemos —ya sea solos o con otros— o cómo nos sintamos con respecto a nosotros mismos, Dios nos conoce en verdad y nos ama *en este momento*. Independientemente de lo que los sentidos materiales digan acerca de lo que somos y cómo somos, Dios ve a Su creación tal como la creó: semejante a Sí mismo. Y cuando afirmamos estas verdades con seguridad, se hacen nuestras y nos

permiten sentir el amor del Amor. Un Amor poderoso del que no nos podemos separar jamás.

Todos nosotros —es decir, todos los hijos de Dios— podemos decir con autoridad: *Sí, yo soy una muy amada idea de Dios.*

---

## Hacer demandas al Amor

*Owen C. Thomas*

Apareció primero el 28 de octubre de 2024 como original para la Web.

“**Los desafíos son pruebas del cuidado de Dios**”, escribe Mary Baker Eddy en *Ciencia y Salud con la Llave de las Escrituras* (pág. 66). Esta es una declaración provocadora, especialmente para alguien abrumado por el dolor. Pero experimenté la verdad de ello después de que mi madre falleciera repentinamente hace algunos años.

Tenía poco más de veinte años y me había mudado recientemente a miles de kilómetros de casa para comenzar mi carrera. Estaba lejos de mis amigos y de mi familia. Las expresiones de amor y apoyo de los compañeros de trabajo ayudaron. Una carta en particular se destacó. Incluso me sobresaltó. Era de un colega Científico Cristiano, y decía en parte: “No caigas en la tentación de pensar que un compartimiento de tu vida se ha vaciado”.

Por supuesto, eso era *exactamente* lo que sentía: que gran parte de la bondad había desaparecido de mi vida. ¿Cómo podía decir él que no era así? Pero su declaración resultó ser una de las muchas señales que me sacaron del valle del dolor y me llevaron hacia una mayor comprensión y experiencia de la naturaleza indestructible del bien.

Al principio, estaba desesperado en busca de consuelo y, a veces, abrumado por la tristeza. Sentí como si emocionalmente me hubieran hecho cortaduras. No obstante, este estado mental hizo que estuviera ansioso

por buscar y prestar atención a los pensamientos de Dios. La declaración de mi amigo contenía una promesa: que yo *podía* sentir que todavía poseía todo el bien que pensaba había desaparecido. ¿Pero cómo?

Un practicante de la Ciencia Cristiana me dirigió a este pasaje en el libro *Escritos Misceláneos 1883-1896*, escrito por la Sra. Eddy (pág. 250): “El amor no es algo que se coloca sobre un estante para tomarlo en raras ocasiones con tenacillas para azúcar y colocarlo sobre el pétalo de una rosa. Exijo mucho del amor, exijo pruebas eficaces en testimonio de él y, como su resultado, nobles sacrificios y grandes hazañas. A menos que éstos aparezcan, hago a un lado la palabra como algo fingido y como la falsa moneda que no tiene el tañido del metal verdadero”. Decidí que también le exigiría mucho al amor, al Amor divino, un sinónimo de Dios basado en la Biblia (véase 1.º Juan 4:16). La lógica espiritual era clara: Si Dios es la fuente de toda bondad, y es eterno y está siempre presente, entonces la bondad está en todas partes, *en todo momento*, y es indestructible.

“Está bien, Dios”, oré, “ayúdame a comprender y experimentar la continuidad de Tu bondad. Ayúdame a ver y sentir la ternura, la sabiduría, el cuidado, la compasión, la inteligencia, la creatividad y el humor que tanto identifiqué con mi mamá. Si esas cualidades se derivan verdaderamente de Dios, en lugar de ser personales y fugaces, yo debería ser capaz de experimentarlas aquí y ahora. Muéstrame”.

La Sra. Eddy pidió “pruebas eficaces” del Amor. Resolví mantener mi corazón y mi pensamiento abiertos, es decir, estar alerta a esas cualidades maternas que sentía que me habían sido arrebatadas. Exigí verlas. Y lo hice.

Poco a poco, al principio, me di cuenta de que esas cualidades se expresaban a mi alrededor y hacia mí: un extraño al darme indicaciones, un gato cariñoso que saltaba sobre mi regazo, un amigo cercano que me ofrecía consuelo con ternura. Cada vez era más consciente de mis bendiciones y me sentía cada vez más agradecido por ellas, incluidas todas las cualidades espirituales que mi madre había ejemplificado. Mi perspectiva se elevó cuando comencé a anticipar y recibir con agrado dichas evidencias de

bondad. Y cuando me encontraba con ella, la celebraba conscientemente, la agradecía. La apreciaba, saboreaba y magnificaba.

Mi visión de Dios cambió a medida que crecían mis expectativas. Ya no me sentía tentado a pensar en el Amor divino como algo bien intencionado, pero no a la altura de la tarea. El Amor estaba allí mismo donde yo estaba; podía apoyarme en Él. El Amor era fuerte, práctico, sabio, tierno. Le había pedido ayuda a mi Padre-Madre Dios, y Ella me estaba ayudando.

Me volví más seguro en el hecho de que la bondad divina debe manifestarse sin interrupciones ni variaciones en mi vida. No solo mis pensamientos se elevaron más, sino que también descubrí que expresaba cada vez más las cualidades de mi madre que más valoraba. ¿Qué conmemoración podía ser más satisfactoria y apropiada para mi madre que esa?

Esta experiencia se convirtió en una piedra angular en mi comprensión de Dios y me llevó a un mayor crecimiento espiritual y bendiciones. Todo esto comenzó cuando, debido a la desesperación, desafié mi punto de vista de lo que pensaba que Dios podía hacer. Una prueba verdaderamente dura resultó en una mayor comprensión del amor inmutable de Dios por mí y en la restauración y exaltación de todo lo bueno que pensé que había perdido. Mi amigo epistolar tenía razón: ese “compartimiento” de mi vida estaba, y está rebosando.

Me di cuenta de que la demanda no estaba en Dios —que es inmutable— sino en aumentar mi comprensión y expresión de Ella. La exigencia era rechazar enérgicamente la mentira de que Ella no puede ayudarnos y ser firmes en el esfuerzo por abrazar y hacer Su voluntad. De esta manera, podemos optar por conocer y sentir más el bien continuo, ilimitado e imperecedero de Dios.

# Dos kayaks y amar a nuestro prójimo

Janice McCurties

Apareció primero el 5 de agosto de 2024 como original para la Web.

**A principios del** verano pasado, el tema de la Lección Bíblica del *Cuaderno Trimestral de la Ciencia Cristiana* fue “Ciencia Cristiana”. Durante la semana había estudiado cuidadosamente la Lección, que se compone de pasajes de la Biblia y *Ciencia y Salud con la Llave de las Escrituras*, por Mary Baker Eddy. La Sra. Eddy escribió que de estas Lecciones “depende grandemente la prosperidad de la Ciencia Cristiana” (*Manual de La Iglesia Madre*, pág. 31). Esta declaración siempre ha sido importante para mí, ya que indica el tremendo valor y autoridad de las Lecciones.

Una idea que había sido especialmente significativa para mí en la Lección era la necesidad de amarnos unos a otros, como parte de vivir y demostrar la Ciencia Cristiana. Incluía las palabras de Cristo Jesús: “Un mandamiento nuevo os doy: Que os améis unos a otros; como yo os he amado, que también os améis unos a otros. En esto conocerán todos que sois mis discípulos, si tuviereis amor los unos con los otros” (Juan 13:34, 35). Y de *Ciencia y Salud* lo siguiente “El Amor inspira, ilumina, designa y va adelante en el camino” (pág. 454). Oraba profundamente cada día para abrir mi corazón a fin de comprender mejor y poner en práctica estas importantes citas.

Esa semana, tenía familiares de visita en la ciudad. El viernes por la noche, llevamos dos kayaks hasta la playa en el lago Michigan para pasar un rato divertido juntos. El agua estaba muy tranquila y el aire era cálido, lo que brindó una oportunidad perfecta para enseñarle a uno de mis jóvenes parientes a navegar en kayak.

En la playa había otro grupo grande de adultos y niños, jugando, hablando y divirtiéndose. Los adultos hablaban en un idioma desconocido para mí, y algunos estaban vestidos con ropas de una cultura diferente.

Mientras le daba a mi pariente algunos consejos sobre el kayak, uno de los hombres del grupo se acercó a

mí y me preguntó dónde había alquilado los kayaks, ya que esperaba alquilar algunos para su grupo. Le expliqué que eran míos y que no había ningún lugar cerca para conseguir alguno a esa hora del día. Estaba decepcionado, pero comprendió.

Mi pariente y yo llevamos al agua nuestros kayaks y remamos a lo largo de la costa durante media hora más o menos. Cuando regresamos y subimos los kayaks a la playa, me di cuenta de que el grupo grande todavía estaba allí. Fue entonces cuando escuché la inspiración de Dios, del Amor, guiándome en cuanto a cómo amar a mi prójimo. Me acerqué a este grupo y les pregunté si les gustaría tomar prestados mis kayaks por un rato y probarlos. La respuesta fue un rotundo *sí*, y después de darles algunas instrucciones simples sobre el remo y el uso de chalecos salvavidas, me senté y los observé.

Durante más de una hora, los miembros del grupo se turnaron para remar cerca de la orilla, riendo, jugando, tomando fotos y videos, y divirtiéndose mucho. Finalmente, les hice saber que tenía que irme a casa. Cargué el primer kayak en mi coche y les dije que volvería en unos veinte minutos por el otro kayak, pero que mientras tanto podían seguir usándolo.

Cuando regresé, varias de las personas del grupo me estaban saludando y me pidieron que me tomara una foto con las mujeres y los niños parados en la orilla del agua, agrupados alrededor del kayak. Fue un momento conmovedor y especial con estas personas, que ya no eran extraños ni extranjeros, sino mi prójimo. Nos abrazamos y sonreímos a la cámara, y muchos expresaron su agradecimiento.

Cuando dos de los hombres me ayudaron a subir el kayak a mi coche y cargarlo, volvieron a decir lo agradecidos que estaban todos por la amabilidad que se les había mostrado. Mi respuesta inspirada, que surgió tan rápidamente que me sorprendió incluso a mí, fue que me habían enseñado a amar a mi prójimo, y que todos eran mi prójimo; por lo tanto, estaba feliz de compartir los kayaks con ellos. Los dos hombres se quedaron momentáneamente callados al oír esto, pero luego sonrieron ampliamente. Después de unos cuantos comentarios agradables, y un intercambio de nombres

y apretones de manos, nos despedimos, como amigos y vecinos.

Conduje a casa con el corazón lleno de gratitud, porque sabía que había sido parte de una experiencia santa. En efecto, el amor había designado e iluminado, de manera inspirada y única, una oportunidad para que yo amara a mi prójimo. Mis humildes y sinceras oraciones de esa semana para comprender y demostrar más plenamente el significado del mensaje de la Lección Bíblica, y especialmente los pasajes citados anteriormente, dieron dulce fruto a través de esta experiencia sencilla pero conmovedora e impactante, para todos los que participamos.

A medida que ponemos nuestro corazón y pensamiento consagrado en el estudio de la Lección Bíblica semanal día a día, y oramos para poner en práctica sus enseñanzas inspiradas y espiritualmente poderosas, podemos regocijarnos en las oportunidades que se nos presentan para bendecir y abrazar a los demás. A través de nuestra fidelidad a estas Lecciones Bíblicas, ayudaremos a traer verdadera curación a un mundo que la necesita tan profundamente, y significativamente a mantener la prosperidad de la Ciencia Cristiana.

---

## Un antídoto contra arrojar piedras

*Richard Schaberg*

Apareció primero el 3 de octubre de 2024 como original para la Web.

**¿Con qué frecuencia** nos encontramos condenando mentalmente a alguien por una opinión o acción con la que no estamos de acuerdo?

En una ocasión, un grupo de líderes religiosos se acercó a Cristo Jesús, quienes trajeron consigo a una mujer a la que habían condenado por adulterio (véase Juan 8:1-11). Estaban dispuestos a matarla a pedradas. Cuando le preguntaron a Jesús qué pensaba que debía hacerse, él

respondió: “El que de vosotros esté sin pecado sea el primero en arrojar la piedra contra ella”. Con eso, uno a uno abandonó la idea de tirar piedras y se fue.

¿Qué hizo que los hombres abandonaran su mentalidad de arrojar piedras? La respuesta tajante de Jesús parece haber hecho que cada uno examinara su propia vida. Este consejo de la Descubridora de la Ciencia Cristiana, Mary Baker Eddy, puede describir ampliamente algo de lo que sucedió: “En paciente obediencia a un Dios paciente, laboremos por disolver con el solvente universal del Amor el adamantino del error —la voluntad propia, la justificación propia y el amor propio— que lucha contra la espiritualidad y es la ley del pecado y la muerte” (*Ciencia y Salud con la Llave de las Escrituras*, pág. 242).

Estos “yoes” harían que no estuviéramos dispuestos a mirar más allá de una visión limitada de un mortal pecador hacia la verdadera visión de la naturaleza espiritual y buena de la creación de Dios. No obstante, podemos darnos cuenta de estos pensamientos tan llenos de justificación propia y saber que la tendencia a ser egocéntrico y odioso hacia otra persona no puede resistir el amor cristiano que Jesús expresó. Jesús puso en práctica lo que él indicaba que era el segundo gran mandamiento (después del primero, amar a Dios): amar a tu prójimo como a ti mismo. Y no había ninguna declaración calificativa de “a menos que tengas una razón para no hacerlo”.

El Cristo, la individualidad espiritual de Jesús, dice la verdad acerca de quiénes somos realmente de una manera que nos está transformando a todos. Escuchar estos mensajes nos permite estar en desacuerdo con alguien sin condenarlo, es decir, sin creer que el mal es parte del hijo de Dios. Podemos hacer esto incluso cuando se ha cometido un pecado, porque nos damos cuenta de que la verdadera naturaleza de cada individuo es en realidad puramente buena. Todos nosotros, a nuestra manera, escuchamos y podemos responder a esta poderosa voz del Amor divino.

Como se registra en el primer capítulo del Génesis, el Amor divino, el Principio, ha hecho al hombre espiritualmente, a imagen y semejanza de Dios. El Dios omnipotente tiene completa autoridad y capacidad

para guiar a Sus hijos a alcanzar un sentido más claro de su verdadera espiritualidad y perfección. Como se afirma en *Ciencia y Salud*, “el Amor divino corrige y gobierna al hombre” (pág. 6).

Se necesita una humildad en constante desarrollo para reconocer que podemos dejar cualquier y toda corrección a Dios. A medida que somos testigos de las posibilidades de las soluciones justas de Dios, la tentación de aferrarnos firmemente a una opinión condenatoria inflexible se desvanece. En su lugar, reflejamos buen juicio —el edificante discernimiento entre lo que está bien y lo que está mal— del Amor. Y esta cualidad de pensamiento ayuda a que se manifieste más de la armonía que Dios ha establecido permanentemente.

Después de que se fueron los líderes religiosos, Jesús le dijo a la mujer que no la condenaba, y luego agregó: “Vete, y no peques más”. La inspiración propia del Cristo había revelado un camino mejor no solo a los hombres, sino también a la mujer.

Incluso cuando está envuelta la ley humana, nuestras oraciones pueden afirmar que el Dios amoroso guía. Cuando alguien está atrapado en pensamientos y actos pecaminosos, es nuestra responsabilidad *mantenernos* alineados con el segundo gran mandamiento del Amor. Esta vigilancia no sólo nos eleva a nuestra obediencia natural al Principio divino, sino que también puede elevar a otros con una corrección sanadora. Después de todo, la perspectiva espiritual de Jesús liberó tanto a la mujer como a la multitud de sus pecados.

A medida que se acercan algunas elecciones importantes en todo el mundo, incluso en mi propio país, Estados Unidos, puede ser tentador adoptar una postura acusatoria cuando alguien en la arena política ha hecho algo mal, o incluso cuando solo *pensamos* que lo ha hecho. Pero con el ejemplo de Jesús en mente, estoy decidido a preguntarme continuamente: “¿Voy a tirar piedras o a soltarlas?”. Eddy declara: “Examinaos con frecuencia y ved si hay algo que obstaculice la Verdad y el Amor, y ‘retened lo bueno” (*La Primera Iglesia de Cristo, Científico, y Miscelánea*, págs. 128-129).

Es una gran exigencia. Pero si nuestra respuesta a una persona o a una situación no es de amor espiritual, no

estamos obedeciendo a Dios. El camino del Cristo no es el camino del yo. Un esfuerzo correctivo contundente y lleno de justificación propia solo disuade la curación y la unidad. La actividad correctiva del Cristo, que nos capacita para ver más allá de un yo aparte de Dios, el bien, no es un evento de una sola vez, sino que continúa hasta que todo error es eliminado. Nuestra función es “aferrarnos” humildemente a la Verdad momento a momento.

A diario tenemos la oportunidad de optar por no arrojar piedras mentalmente. Algunas piedras pueden parecer más difíciles de dejar a un lado que otras, pero cada vez que lo hacemos, el Cristo, la Verdad, trae curación y soluciones.

Mary Baker Eddy nos recuerda: “El Amor es imparcial y universal en su adaptación y en sus concesiones” (*Ciencia y Salud*, pág. 13). Esforzándonos por ser testigos de la actividad imparcial e incesante del Amor en nuestras vidas y en el mundo, nos encontraremos acercándonos a los conflictos con menos piedras y más amor. Espero con ansias el día en que mis manos estén vacías.

---

## Gozo santo

*Deb Hensley*

Apareció primero el 30 de mayo de 2024 como original para la Web.

“**El gozo es una protesta**”. Escribí esas palabras en una nota adhesiva hace unas semanas y la puse en el centro del espejo de mi baño. La puse allí para recordarme que incluso cuando las cosas se ven sombrías, el gozo espiritual es un poder sanador activo e imparable.

Luego sucedieron algunas cosas trágicas: un tiroteo masivo en mi estado y más noticias sobre privaciones inhumanas en zonas de guerra. ¿Quién puede estar alegre en medio del sufrimiento humano causado por

un crimen atroz y por las guerras? Quería arrancar la nota del espejo y tirarla a la basura.

Pero después de un tiempo, me di cuenta de que este era el momento exacto para mantener el rumbo y practicar la verdadera y santa alegría, el gozo derivado del Alma, Dios.

Infinitamente tierna, esta alegría es mucho más que un estado de dicha personal generada humanamente. La alegría del Alma implica la profunda convicción de que el bien es supremo y está al alcance de la mano.

Este tipo de convicción santa cuyo origen es Dios tiene sus raíces en la comprensión de que el hombre es creado divinamente, totalmente espiritual, inocente, sano, completo y seguro. De esta base sólida como una roca surge la alegría que no ingiere una dieta diaria de desesperación. Simplemente no puede consumir esas cosas. El gozo del Alma, entonces, es totalmente capaz de afirmar este hecho espiritual radical proclamado en el libro de texto de la Ciencia Cristiana: “El mal no es supremo; el bien no está indefenso; ni son primarias las así llamadas leyes de la materia y secundaria la ley del Espíritu” (Mary Baker Eddy, *Ciencia y Salud con la Llave de las Escrituras*, pág. 207).

El gozo que se origina en Dios es constante. Refleja la luz pura de la Verdad. Y a menudo va acompañado de mensajes angélicos de Dios que, silenciosa y compasivamente, reparan los corazones rotos y sanan mentes y cuerpos. No hay un solo informe noticioso que pueda afectarlo, ni un solo pensamiento ansioso, ni una tormenta amenazante, ni un terror que pueda conmovirlo. Esto se debe a que el Alma, Dios, no ahonda en nuestros problemas mortales y trata de resolverlos con soluciones humanas limitadas.

En cambio, el Alma, por ser infinitamente inteligente y omnisciente, eleva cada pedido de ayuda muy por encima de las luchas humanas hacia “la paz de Dios, que sobrepasa todo entendimiento” (Filipenses 4:7).

Como cualidad espiritual, el gozo es indispensable para protestar contra lo que la Sra. Eddy, la Descubridora y Fundadora de la Ciencia Cristiana, llamó “la horrible farsa de la existencia material” (*Ciencia y Salud*, pág. 272), y afirmar lo que Cristo Jesús enseñó: la Verdad

espiritual que nos hace libres. Esto cambia nuestro punto de vista y, por lo tanto, nuestras percepciones.

En un momento dado, hace algunos años, no me sentía muy feliz. Era un sombrío día de invierno. La fría luz del sol dibujaba sombras nítidas en el césped. El viento chillaba en las esquinas de la casa. Alguien a quien quería mucho estaba en problemas y no podía concentrarme en nada más. El miedo era como un tigre feroz acampado en mi sala de estar. Todo parecía abrumador, triste y desesperado.

Entonces, de pronto, comencé a cantar en voz baja. Era una melodía suave y espontánea, y al principio no la reconocí. Pero poco después recordé una estrofa del himno:

Luz de Verdad, alúmbrame,  
y así Tus pasos seguiré.  
Tú siembras gozo [santo] por doquier,  
y a Ti jamás dejar podré.  
(Simon Browne, *Himnario de la Ciencia Cristiana*, N° 39 © CSBD, según versión en inglés)

Era exactamente el mensaje que necesitaba: gozo santo.

Los himnos tienen mucho poder. Vienen de nuestro interior como una marea creciente, y elevan el pensamiento por encima del temor y el dolor en una corriente tierna y poderosa de la Verdad. Y estos presagios de alegría a menudo llegan justo cuando los necesitamos.

Al orar con ese himno, sentí que el poder de esa sagrada alegría echaba raíces en mi corazón y en mi mente. Lo llamé mi árbol del gozo santo. Durante las semanas siguientes, cada vez que surgía el miedo, lo enfrentaba con el poder de ese gozo santo e inquebrantable; y este trabajo produjo los frutos de la sensatez espiritual —lo opuesto de la creencia material— es decir, confianza, consuelo e iluminación. El miedo debilitante dio paso a la paz. A medida que prevalecía la alegría del alma, la desesperación se disipaba. Y mi ser querido estuvo a salvo.

Más recientemente, estuve orando por un problema de salud difícil y prolongado. En medio de la noche,

después de sentirme un poco desesperada por tener que seguir orando, finalmente saqué mi himnario y comencé a leer en silencio algunos himnos.

Pero no fue suficiente. Necesitaba cantarlos. Necesitaba expresar la profunda protesta de la alegría. Así lo hice. Empecé a cantar, lentamente y en voz baja al principio, luego cada vez más fuerte. Y muy pronto estaba gritando hacia las ventanas en medio de la noche con un gozo santo.

Estaba aprendiendo que la alegría no es para los débiles de corazón. De hecho, practicar el gozo santo es una de las cosas más fuertes que podemos hacer. La alegría es una afirmación poderosa y continua del bien que es especialmente necesaria cuando las cosas se ponen difíciles. El hecho de reclamarla y expresarla marcó un cambio significativo hacia la curación física que finalmente experimenté.

Me encanta pensar en la alegría como lo que realmente es: nuestra resiliencia inherente. La alegría del alma sana nuestra tristeza. Elimina la desesperación del concepto que tenemos de nosotros mismos y de los demás, resiste la polarización y unifica familias, comunidades e incluso naciones. Destierra la pesadez, borra la depresión y disipa la bruma de la neblina mental y la enfermedad. Es un agente activo en la curación de las creencias materiales limitadas, incluyendo la enfermedad, el pecado y, en última instancia, la muerte.

Además, la alegría del Alma es un testigo incansable de la Verdad. No decae por el miedo, porque no adora en el altar de la desesperación. Tampoco guarda un lugar para el desaliento o la autocompasión.

Y aquí hay otra cosa que estoy aprendiendo: La alegría y la gratitud son las mejores amigas. Las he visto caminar de la mano por la calle. Tal vez tú también las hayas visto. Caminan juntas con total seguridad a través de los lugares oscuros del temor. Incluso las he escuchado reírse de las tormentas, y cabalgar con confianza los vientos más feroces con su otro compañero fiel: el valor.

Creo que voy a necesitar muchas más notas adhesivas.

---

## Para extinguir los fuegos del partidismo político

*Ralph Byron Copper*

Apareció primero el 8 de julio de 2024 como original para la Web.

**En el choque** de la política electoral, el insulto es un contaminante que llena la atmósfera mental de acritud personal. Un espíritu hiperpartidista, ya sea a favor o en contra, representa una mentalidad de “yo primero” que pone el interés propio de algunos adelante del bien común y exalta el dogma político por encima de la sabiduría de Dios, el Principio universal que reina sobre toda Su creación de manera equitativa.

La oración que Jesús dio a sus discípulos manifiesta el espíritu del Cristo que todo lo abarca, la verdadera idea del Principio divino, el Amor. El espíritu-Cristo fomenta en nuestras vidas una perspectiva de “nosotros” en lugar de un enfoque de “yo”. “Padre nuestro que estás en los cielos” toca la nota clave del Padre Nuestro (Mateo 6:9). Esta oración sagrada es tan neutral como generosa, tan inclusiva como imparcial, tan inmediata como atemporal. No importa cuántas veces la ores, nunca pronunciarás las palabras *yo, mí o mío*. Embeberse en el espíritu del Cristo, el espíritu de la Verdad y del Amor, es abrazar a toda la familia humana en un solo afecto.

En medio del rencor político, tú y yo tenemos la oportunidad (en realidad, el deber moral inexcusable) de aferrarnos a la gran verdad implícita en estas palabras bíblicas: “¿No tenemos todos un mismo padre? ¿No nos ha creado un mismo Dios? ¿Por qué, pues, nos portamos deslealmente el uno contra el otro, profanando el pacto de nuestros padres?” (Malaquías 2:10).

Ser creado por un Progenitor común, de quien Jesús dijo es el Espíritu perfecto, es ser hecho a semejanza de Dios, coexistir en acuerdo espiritual con Él. Nuestro verdadero parentesco significa que tú y yo y todos los demás compartimos una primogenitura inmortal como “herederos de Dios y coherederos con Cristo” (Romanos 8:17).

El partidismo divisivo es el resultado de la forma ilusoria y egocéntrica del mundo de identificar a los individuos como emanaciones de la materia en lugar del Espíritu, como personalidades carnales motivadas en pensamiento y acción por una mente carnal que es “enemistad contra Dios” (Romanos 8:7). La Ciencia Cristiana ha venido a transformar y salvar a un mundo en desacuerdo consigo mismo, al revelar la existencia de ninguna otra Mente o poder, sino el único Principio deífico del universo, que ha creado todo espiritualmente, no materialmente.

La divinamente inspirada Descubridora de esta Ciencia, Mary Baker Eddy, explica que una mentalidad carnal o mortal, opuesta a la omnisciencia de Dios, el gran Yo soy, representa la creencia idólatra de muchas mentes y egos en desacuerdo entre sí, cada uno adorándose a sí mismo. El monoteísmo puro de la Mente divina única, reflejado perfectamente en su creación armoniosa, descarta esta creencia errónea. En sus escritos, la Sra. Eddy pone al descubierto las supuestas maquinaciones de este error mental, como cuando dice: “... una creencia en muchas mentes gobernantes impide la inclinación normal del hombre hacia la Mente única, el Dios único, y guía el pensamiento humano por conductos opuestos donde reina el egoísmo” (*Ciencia y Salud con la Llave de las Escrituras*, pág. 205).

Este error politeísta —la falsedad no solo de muchas mentes sino de “muchas mentes gobernantes”— alimenta la operación del partidismo polarizador. La ambición egoísta de algunos de gobernar imperiosamente sobre otros revela la profunda ignorancia del cuidado que Dios nos brinda como un pastor a todos y cada uno. No reconoce que el Principio divino, no la persona, es la verdadera fuerza motriz que está al timón del verdadero gobierno. Según las Escrituras, Dios es nuestro Rey, nuestro Juez y nuestro Legislador. Una comprensión y demostración prácticas

de la naturaleza divina en la vida diaria promueven el correcto funcionamiento de las tres ramas del gobierno democrático: el ejecutivo, el judicial y el legislativo.

En diciembre de 1900, la Sra. Eddy identificó “las pretensiones de la política y del poder humano” como uno de los “peligros más inminentes que enfrenta el siglo venidero” (*La Primera Iglesia de Cristo, Científico, y Miscelánea*, pág. 266). Las convulsiones políticas del siglo XX justificaron con creces su advertencia. Ese siglo ha llegado y se ha ido, pero el peligro de un poder político mal dirigido —ya sea a nivel global, nacional o local — sigue amenazando el progreso y el bienestar de la humanidad.

La Guía de la Ciencia Cristiana, por supuesto, no estaba hablando en contra del sistema democrático del gobierno de su país, dedicado como está a la libertad individual. Defendió la Constitución de los Estados Unidos (véase *Miscelánea*, pág. 282). También dijo que no tenía política, “sino la de apoyar a un gobierno justo, amar a Dios supremamente y a mi prójimo como a mí misma” (*Miscelánea*, pág. 276). En tiempos de guerra, instó a sus seguidores a orar para que la presencia divina guiara y bendijera al presidente, al poder judicial y al Congreso (véase *La Ciencia Cristiana en contraste con el panteísmo*, pág. 14).

Una secretaria de la Sra. Eddy describió su enfoque de los asuntos políticos: “En cuestiones de política pública, ella consideraba que la cuestión moral era primordial, el bienestar de toda la humanidad era el asunto principal, y en tales temas nunca fue neutral. A través de la comunión con la única Mente, buscó un concepto claro de lo correcto y lo incorrecto de cada cuestión vital. Luego ella tomaba su posición definitivamente a favor de lo que creía que era correcto. ... Los argumentos de conveniencia o popularidad no lograron intimidarla” (Irving C. Tomlinson, *Twelve Years with Mary Baker Eddy*, Amplified Edition, pp. 249, 250).

Para cumplir sabiamente con nuestros deberes cívicos, se requiere una autoridad más grande que la mera lealtad política o preferencia personal. Si decidimos cuestiones políticas simplemente siguiendo a la multitud del pensamiento partidista, nuestras vidas

serán vacías y sin rumbo. Perderemos la guía de un Principio infalible al elegir un curso de acción adecuado que aborde el problema en cuestión. Por el contrario, estar abiertos a la inspiración y dirección de una Mente omnisciente nos libera de la influencia del pensamiento grupal, del pensamiento cerrado de una pluralidad de mentes (representadas por encuestas, expertos y opinión popular).

Al ejercer los derechos de los ciudadanos libres a participar en el proceso político, los Científicos Cristianos buscan estar informados de manera confiable sobre las noticias del día (¡pero no abrumados por ellas!); apoyar a las organizaciones y políticas que mejoren tanto su país como el mundo que comparten con todos los pueblos; y, sobre todo, votar según su consciencia en tiempo de elecciones. Lo que impulsa estas acciones correctas son sus oraciones diarias para que se haga la voluntad de Dios “así en la tierra como en el cielo” (Mateo 6:10 LBLA). El progreso que nace de tal oración alinea más estrechamente la justicia humana con la divina.

Como toda actividad humana digna, el autogobierno político necesita levantarse a un nivel mental más alto. A medida que el público es elevado por los hechos del ser espiritual, también lo será la política. La Sra. Eddy expresó este ideal en su tributo a la obra del mártir presidente William McKinley: “Ese trabajo empezó caldeando el mármol de la política hasta el fervor equilibrado con la sabiduría, apagando los volcanes del partidismo y uniendo los intereses de todas las personas; y terminó con un bien universal venciendo el mal” (*Miscelánea*, pág. 291).

En 1892, unos meses antes de ser elegido Redactor de *The Christian Science Journal*, el juez Septimus Hanna había aceptado una invitación para presidir una convención estatal de Pensilvania para la Liga de la Prohibición. Después se le instó a que asistiera a la convención nacional. Fue en este punto que escribió a la Sra. Eddy, explicando los pros y los contras de hacerlo y pidiéndole consejo (June 8, 1892; see IC033a.13.011, The Mary Baker Eddy Library).

Su cautelosa respuesta fue acompañada de una advertencia. Ella dijo: “La vieja botella de la

deshonestidad en los políticos necesita *ser vaciada*, y necesita que se vierta su propósito en ella, el propósito de lograr el mayor bien para el mayor número. Si ahora está usted lo suficientemente arraigado y cimentado en el Cristo, la Verdad y en todos sus dulces sabores de paciencia, sabiduría y gracia, para soportar la tensión, puede hacer más bien trabajando ocasionalmente entre los políticos que alejándose de ellos”. Sin embargo, advirtió: “Será una gran tensión para su *semejanza al Cristo*, pero si la toma como una *cruz* y la lleva mansamente, Dios dirigirá y *sostendrá* todos esos esfuerzos”. (June 11, 1892; LO4928, The Mary Baker Eddy Library; © The Mary Baker Eddy Collection).

El fanatismo político contradice la verdad esencial que Cristo Jesús predicó y practicó, a saber, la supremacía de la voluntad de Dios en la vida de los hombres y mujeres en todas partes. De acuerdo con la demostración del Maestro del poder sanador del Espíritu divino sobre la carne, *Ciencia y Salud* declara: “La Mente inmortal, que gobierna todo, debe ser reconocida como suprema tanto en el así llamado reino físico como en el espiritual” (pág. 427). Por la misma lógica metafísica, el Principio que todo lo gobierna debe ser reconocido como supremo en la esfera de la llamada política partidista, así como en el reino concordante del cielo.

Para ser claros: El partidismo no es exclusivo de la política. Esta característica obstinada de un ego personal finito asoma su cabeza de hidra en prácticas comerciales turbias, en amargas disputas familiares, en debates doctrinales entre religiones así como entre ideologías opuestas, en disputas fronterizas beligerantes entre naciones. Contiendas de todo tipo requieren que mantengamos una aguda vigilancia sobre el mundo del pensamiento en el que nos encontramos. Cuanto menos acalorados seamos en nuestras discusiones y tratos con los demás, más éxito tendremos en demostrar un gobierno armonioso en todos los frentes: en nosotros mismos, en primer lugar, pero también en el hogar, en la sala de juntas empresarial, en la reunión de negocios de la iglesia y en todos los lugares de gobierno político.

Un espíritu libre de partidismo rígido no significa que tú o yo no tengamos convicción en lo que es correcto, o el valor necesario para defender lo correcto. No

obstante, sí significa que al pelear la buena batalla de la fe venciendo la mentalidad equivocada, “no tenemos lucha contra sangre y carne” (Efesios 6:12). Oponernos a lo egoísta, a lo conveniente, a lo poco ético, no nos da licencia para demonizar a los que no están de acuerdo con nosotros. En el momento en que las pasiones se inflaman por la controversia política, el Cristo de Dios nos llama a cada uno de nosotros a amar más (sí, a tratar caritativamente incluso a un supuesto adversario) y, si es necesario, a perdonar a los demás como lo hizo Jesús. Al fin y al cabo, ¡la Regla de Oro no deja de ser de oro o una regla en el instante en que nos involucramos en el discurso político!

Reconocer primero lo que es espiritualmente verdadero nos permite discernir más fácilmente un enfoque político que se acerque más a lo correcto dadas las circunstancias. En el Estatuto de su Iglesia “Alerta al deber”, la Sra. Eddy establece este marcador metafísico para la toma de decisiones sabias e impersonales: “Por sus obras será juzgado, —y justificado o condenado” (*Manual de La Iglesia Madre*, pág. 42).

Al mantener el juicio centrado en el desempeño en lugar de en la personalidad, somos más capaces de mantener nuestro pensamiento imperturbable y sin influencias por las acusaciones y contraacusaciones personalizadas de la retórica política. Estamos en mejores condiciones de prestar atención a este sabio consejo: “Sed moderados en pensamiento, palabra y obra. ... Refrenad el celo inmoderado” (Mary Baker Eddy, *Retrospección e Introspección*, pág. 79).

A medida que las personas aprendan a llevar “cautivo todo pensamiento a la obediencia a Cristo” (2 Corintios 10:5), el cuerpo político se volverá más “moderado en pensamiento, palabra y obra”. A medida que este mejoramiento tenga lugar en nuestros corazones, el fanatismo partidista cederá ante el espíritu propio del Cristo de equidad y ecuanimidad, que expresa el gobierno de Dios en la tierra como en el cielo.

## Una experiencia transformadora

*Silvia Inés de Virgilio*

Original en español Apareció primero el 2 de diciembre de 2024 como original para la Web.

¿Has tenido alguna vez una experiencia en el desierto? ¿Tal vez una época en tu vida en la que te sentiste agobiado por la soledad, la incertidumbre o el temor, sin un rumbo claro a seguir?

Hace unos años, me encontraba en un desierto mental, abrumada por el miedo y la duda. Me habían ofrecido un cargo de supervisora escolar en una zona marginal de la Ciudad de Buenos Aires, lejos de donde yo vivía. Mi función sería asesorar e inspeccionar a los directivos de instituciones educativas. La sede quedaba a dos horas de viaje en auto de mi domicilio, pero no me sentía cómoda de ir con mi automóvil, debido a los robos frecuentes en ese apartado lugar. Mi familia y mis amigos me aconsejaron no aceptar ese cargo, aunque era el más alto al que podría llegar en mi carrera docente.

A pesar de mis preocupaciones por ser una mujer joven que enfrentaba esta situación, sabía que Dios no me veía limitada por la edad y el género. Por ser el Amor infinito, Él creó al hombre y a la mujer a Su propia imagen y semejanza. Confiando a través de la oración en que Dios me guiaría y protegería, acepté el puesto.

Grande fue mi sorpresa cuando en el primer día de trabajo recibí un llamado de la rectora de una escuela de ese barrio, que desesperada me decía que había encontrado a un vigilador asesinado y que habían robado computadoras y mobiliarios del edificio escolar. Por un instante, creí que me había equivocado al aceptar el puesto.

Fue entonces que me vino al pensamiento la historia del profeta Elías en la Biblia (véase 1.º Reyes Capítulo 19). Desafía a la reina Jezabel, y ella busca venganza y se propone matarlo. Elías huye al desierto y, desesperado,

se queda dormido bajo un enebro. Un ángel lo despierta, lo alimenta y lo fortalece. Así reconfortado y sostenido, viaja cuarenta días y noches hasta Horeb, el monte de Dios.

La experiencia de Elías me aclaró que Dios, el Amor infinito, está en todas partes, tiene todo el poder y cuida de Su creación. Eso me dio inspiración y dirección al tratar de resolver la difícil situación en la escuela. Como sucedió con Elías, un ángel —un pensamiento de Dios— me despertó de ese estado mental hipnótico de desesperación. Fortalecida por la certeza del poder y cuidado de Dios, fui al encuentro de la atribulada directora con plena confianza en Dios. Sabía que Él me guiaría a cada paso y traería una solución.

En nuestra reunión, surgió la clara idea de que la directora y yo debíamos ir a entrevistarnos con las autoridades políticas de educación y plantearles la difícil situación de la escuela. Durante la reunión, Dios me dio esta idea: Sería importante tener un transporte que llevara a los alumnos a través del barrio marginal hacia la escuela, así como un automóvil para trasladar a los docentes al edificio escolar. Esto requeriría de una cuidadosa planificación, debido a los numerosos aspectos logísticos que entrañaba.

Volví a pensar en Elías, quien temía por su vida y se escondió en una cueva cuando llegó al Monte Horeb. Pero Dios le dijo que saliera y se parara en la montaña. Elías vio que soplaban un viento fuerte que rompía las rocas. Luego un terremoto sacudió la tierra y se inició un fuego, pero finalmente hubo “un silbo apacible y delicado”, que representa la presencia, la paz y el poder de Dios.

Elías se dio cuenta de que Dios no estaba en el terremoto, ni en el viento o el fuego, sino más bien en ese silbo apacible. Yo también había sentido la tentación de esconderme en una cueva de temor y desaliento, pensando que estos cambios en la escuela requerirían mucho tiempo. Pero empecé a sentir la presencia divina en ese mismo “silbo apacible y delicado” de Dios, y me sentí guiada a buscar la definición de *desierto* en Ciencia y Salud con la Llave de las Escrituras: “Soledad, duda; tinieblas. Espontaneidad de pensamiento e ideas; el vestíbulo en que el sentido material de las cosas

desaparece y el sentido espiritual revela las grandes realidades de la existencia”. (*Mary Baker Eddy, pág. 597*).

A pesar del cuadro humano o “el sentido material de las cosas”, el sentido espiritual —la comprensión de nosotros mismos y de los demás que alcanzamos cuando miramos desde la perspectiva de Dios— me estaba revelando que la única realidad era Dios, el bien, que llena todo el espacio y nos gobierna a todos, y no deja lugar para la violencia o la discordia. Me concentré en aplicar la solución práctica que había surgido, y en una semana todo estaba dispuesto.

Puesto que se había resuelto el tema del transporte, el personal se sintió más seguro y pudo concentrarse en su enseñanza. Durante los ocho meses que asesoré a ese centro educativo, surgieron ideas acerca de cómo incluir a los jóvenes de ese barrio en talleres extracurriculares en la escuela. Pronto, comenzaron a realizarse talleres de canto, danza y deportes. Se desarrolló una relación más afectiva entre la comunidad y el personal de la escuela. Poco a poco, surgieron nuevas propuestas —por ejemplo, tener programas de enseñanza para elaborar velas y jabones, o para hacer jardinería— lo cual les dio a todos oportunidades para beneficiar al barrio.

Durante este tiempo, los índices de violencia contra los estudiantes y el personal disminuyeron considerablemente, y nunca más hubo un incidente tan terrible como ese. Hubo aumento de matrícula, y jóvenes que nunca antes habían asistido a la escuela empezaron a venir. La escuela también se transformó en una institución altamente considerada debido a su desempeño académico, y varios estudiantes recibieron premios en diferentes disciplinas. Más profesores desearon participar en los proyectos pedagógicos de esa institución. La comprensión espiritual de que la presencia y el poder de Dios gobiernan y protegen a todos transformó la escena humana, y vimos florecer la escuela.

Permanecí en el cargo de supervisora de la escuela siete años más. Debido al éxito de mi trabajo, me pidieron que colaborara en la creación de una escuela en otra región que se especializaba en artes y medios de comunicación. Después, hace diez años, decidí dedicarme totalmente

a la práctica pública de la Ciencia Cristiana, que entraña orar por otros para que puedan experimentar transformación y curación. Hoy continúo ese trabajo. En las palabras de Isaías 35:1: “Se alegrarán el desierto y la soledad; el yermo se gozará y florecerá como la rosa”.

---

## Dios transforma una historia trágica en una victoria sanadora

*Rita Katsaras*

Publicado originalmente en alemán Apareció primero el 28 de octubre de 2024 como original para la Web.

**En abril de 2011**, comencé a experimentar un dolor terrible cada vez que me movía. Pronto ya era imposible ponerme de pie desde una posición en cuclillas sin ayuda, y también me resultaba difícil sentarme durante períodos prolongados. Me liberaba de la incomodidad solo cuando permanecía inmóvil. (Más tarde me dirían que los tejidos conectivos de mis tendones estaban dañados.) Ya no podía ir a trabajar y, debido a las dificultades, mi hijo me instó a ver a un médico.

Este fue el comienzo de una infructuosa odisea a través de varias opciones médicas y de atención médica alternativa, de las cuales solo una me dio un alivio temporal. Pero yo buscaba una curación permanente y no quería que me vincularan con ningún diagnóstico médico. Todavía no era Científica Cristiana, pero ya me resistía de manera innata a la legitimidad de la enfermedad, evitaba hablar del problema con los demás y me aferraba a la idea de que Jesús sanaba a las personas sin usar medicinas.

Aún no me daba cuenta de que era el Cristo, la verdadera idea de Dios, quien me hablaba, pero este era el comienzo de un viaje maravilloso. A menudo oraba con el Salmo veintitrés de la Biblia, y no eran solo palabras para mí. Sentía que el Amor divino estaba a mi lado mientras caminaba “por el valle” (versículo 4).

Había leído sobre personas necesitadas que acudían a sus “consejeros espirituales”, y pensé que me gustaría tener uno de ellos. Una amiga mencionó el nombre de una persona con la que a menudo hablaba cuando necesitaba ayuda. Así fue como inicialmente entré en contacto con una practicista de la Ciencia Cristiana, quien me guio hacia Dios e inmediatamente me dio a conocer el primer relato de la creación en la Biblia, donde se describe al hombre como hecho a imagen y semejanza de Dios (véase Génesis 1:26, 27).

En mi primera reunión con la practicista, yo alternaba entre la risa y el llanto, dependiendo de si escuchaba lo que ella decía o me quejaba de mis dolores y molestias. Sin embargo, respondí muy rápidamente a todo el conocimiento espiritual que ella compartió conmigo.

A medida que nuestras conversaciones continuaban con el paso del tiempo, aprendía que Dios, por ser la Mente divina, es la fuente de todo movimiento. Esto transformó mi pensamiento sobre las dificultades para moverme. Adquirí de inmediato el libro de texto de la Ciencia Cristiana, *Ciencia y Salud con la Llave de las Escrituras*, escrito por Mary Baker Eddy, y absorbí sus verdades espirituales como una esponja. Aprender que Dios también es Vida era la medicina que había estado buscando.

Ahora mi salud se estaba estableciendo sobre una base espiritual. Nunca me había encontrado con una comprensión de Dios como la que hallé en las ideas de este libro. Muchas de ellas tuvieron sentido para mí de inmediato, y otras fueron como redescubrir cosas que había olvidado que sabía.

¡Qué maravilloso es que la curación cristiana esté ocurriendo en las iglesias de la Ciencia Cristiana hoy en día! Mi nuevo “programa de salud” incluía asistir a las reuniones de testimonios de los miércoles y a los servicios religiosos dominicales todas las semanas, y aproveché los días que me quedaban de licencia por enfermedad del trabajo para estudiar las publicaciones de la Ciencia Cristiana en una Sala de Lectura de la Ciencia Cristiana, donde recibí un valioso apoyo. También leí todos los testimonios de curación en la revista mensual *El Heraldo de la Ciencia Cristiana*. Estaba

absorbiendo todo lo que la Ciencia Cristiana tenía para ofrecer.

Mi compañía de seguros de salud me prescribió un programa de rehabilitación obligatorio, así que comencé con esto. Cuando lo terminé, me clasificaron como “no curada”. Otros pacientes en rehabilitación con el mismo diagnóstico eran considerados incurables. Yo no tenía nada más que perder, excepto la enfermedad, así que seguí indagando en la Ciencia Cristiana con todo mi corazón.

Mi crecimiento espiritual progresó al continuar con el estudio —el cual incluyó tomar instrucción de clase Primaria de la Ciencia Cristiana— y llegué a sentir que estaba autorizada para dejar de lado la enfermedad. Esto es lo que sucedió. Estaba descubriendo más profundamente mi inseparabilidad de Dios y aprendiendo a orar por mí misma y por los demás sistemáticamente, lo que contribuyó a mi recuperación.

La siguiente vez que me pidieron que me hiciera medir los niveles de inflamación en la sangre, no tuve miedo, porque la practicante había dicho que yo no soy mis niveles. Este fue un momento decisivo. El médico no tenía parámetros para la curación que ya se estaba produciendo; sin embargo, me confirmó que estaba en el camino correcto.

No puedo recordar el día exacto en que me liberé del dolor crónico. Simplemente desapareció de mi conciencia y experiencia, porque mi pensamiento había estado completamente lleno de la verdad de Dios, el bien. En un par de meses, pude volver a trabajar tiempo completo. Desde entonces, he recuperado el peso que había perdido, y con él, la fuerza para mudarme a un nuevo apartamento e incluso hacer un viaje de senderismo de una semana. Esta curación ha sido permanente.

Esas pruebas hicieron que mi fe aumentara y que experimentara el progreso espiritual. Estoy agradecida a Jesús, quien nos mostró el camino, y a Mary Baker Eddy, que recorrió ese camino antes que nosotros. Es imposible expresar suficientemente la profundidad de la gracia que siento que he recibido. Más de diez años

después, me sentí motivada a escribir este testimonio para todos los que buscan curación.

---

PARA NIÑOS

---

## Avery y la mariposa

*Dottie Zellers*

Apareció primero el 22 de julio de 2024 como original para la Web.

**Era un día** de principios de verano. Avery estaba jugando afuera. Era divertido jugar en la casa de Ya Ya (la abuela) y el abuelo. A Avery le gustaba trepar por las grandes rocas afuera y jugar al barco pirata.

Así que Ya Ya se sorprendió cuando Avery entró de repente. Sostenía muy suavemente algo en sus manos. Cuando Ya Ya miró más de cerca, vio que era una mariposa. No se movía, y una de sus alas parecía estar rota o herida. Parecía que no podía volar.

“¿Vas a orar por la mariposa, Ya Ya?” —preguntó Avery.

Habían orado juntas antes, cuando Avery no se sentía bien. Y Avery había tenido muchas curaciones. Había aprendido que Dios siempre está aquí para ayudar, pase lo que pase. Sabía que Dios también podía ayudar a la mariposa.

Ya Ya dijo que orarían de inmediato. Sacaron la mariposa afuera y la pusieron en un arbusto. Ya Ya explicó que podían comenzar su oración agradeciendo a Dios, tal como hacía Jesús en la Biblia. Avery y su abuela agradecieron a Dios por cuidar con tanto amor a todas Sus criaturas. Entonces Ya Ya le contó a Avery sobre una idea útil de un libro llamado *Ciencia y Salud con la Llave de las Escrituras*, por Mary Baker Eddy. Dice así: “Todas las criaturas de Dios, moviéndose en la armonía de la Ciencia, son inofensivas, útiles, indestructibles” (pág. 514).

Ya Ya le dijo a Avery que *indestructible* significa que ninguna de las criaturas de Dios, incluida la mariposa, puede ser lastimada porque son espirituales. Y algo espiritual siempre está seguro y es completo. Ya Ya dijo que ella y Avery podían orar aferrándose a lo que era cierto sobre la mariposa, sin importar cómo se vieran las cosas.

“El amor sanador de Dios está aquí”, le dijo a Avery. “Y amar es sanar, y sanar es amar”.

Eso le dio una idea a Avery. Empezó a hablar con la mariposa. “Te quiero, mariposa”, le dijo. “Te quiero, mariposa. Y Dios te quiere. ¡Dios te quiere!”.

¡Entonces sucedió algo maravilloso! La mariposa voló hasta el siguiente arbusto. Avery y Ya Ya siguieron orando, y pronto la mariposa voló por los aires sin ningún problema. Voló en círculos y se fue.

“Ya Ya”, exclamó Avery, “¡Creo que la mariposa vino a mí porque sé que Dios es Amor!”.

---

PARA JÓVENES

---

## Cuando no sané de inmediato

*Gabriela Mejía*

Apareció primero el 9 de abril de 2024 como original para la Web.

**Un verano, noté** que uno de mis dedos estaba muy rojo y me picaba. Después de unos días, la irritación se extendió al resto de mis dedos. Soy estudiante de la Ciencia Cristiana, así que era natural para mí orar por lo que estaba pasando. De mi estudio de la Biblia, sabía que Dios me hizo a Su imagen y semejanza. Puesto que Dios solo causa el bien, no hay manera de que yo exprese nada menos que la perfección. Eso incluye un cuerpo sano. Continué orando por un tiempo hasta que la irritación se detuvo, y me sentí agradecida por esta curación.

No obstante, cuando llegó el verano siguiente, la irritación regresó. A medida que persistía, me sentía cada vez más desanimada y, francamente, muy decepcionada. Pensé que había orado con fervor, pero la situación no había mejorado. Me pregunté si tal vez el clima cálido estaba causando esta reacción. Traté de abordar esto en mis oraciones, pero no lograba liberarme del temor de que esto era algo con lo que iba a tener que lidiar todos los veranos.

Una noche, me desperté porque el malestar era peor que nunca. Estaba exhausta y tenía miedo de cuánto tiempo tendría que luchar con este problema. Sabía que algo tenía que cambiar. Recurrí a Dios de todo corazón. Me vinieron a la mente varias ideas con las que había orado antes, así como algunas ideas nuevas como estas: “No soy un cuerpo material sujeto al dolor y la incomodidad, porque Dios, que es el Espíritu, me creó totalmente espiritual”. No importaba lo que mi cuerpo estuviera haciendo, sabía lo que era verdad: yo reflejo la perfección de Dios, así que puedo esperar que mi cuerpo refleje esta verdad. Pronto sentí algo de alivio y pude volver a la cama y dormir profundamente. Al día siguiente, había mucha menos irritación. Pasaron unas semanas más antes de que el problema sanara por completo, pero una vez que desapareció, nunca regresó. Esta curación sucedió hace ya varios años.

Sé que puede parecer que aquella noche surtió efecto. Y definitivamente fue un punto decisivo. Pero realmente sentí que cada oración antes de eso había sido un paso hacia la curación. Cada declaración de la verdad, cada himno al que recurría, cada pensamiento inspirado y bueno, fue valioso. Cada paso me había dado las herramientas y la comprensión para el siguiente paso.

Si has estado orando por algo durante mucho tiempo, y la mejoría no es evidente de inmediato, no te desanimes. Obtener una perspectiva más clara de ti mismo como hijo amado de Dios, un paso a la vez, asegura tu crecimiento.

En mi caso, el cuadro físico no había sido nada alentador. Pero sin darme cuenta, me había vuelto más segura y más preparada para tomar una posición más firme contra la pretensión de que mi cuerpo podía

irritarse e inflamarse. *Estaba* de camino a la curación, aunque en ese momento no podía verlo.

A lo largo de los años, he llegado a apreciar esta alentadora declaración de Mary Baker Eddy, la Descubridora de la Ciencia Cristiana: “Cuanto más difícil parezca la circunstancia material a ser vencida por el Espíritu, tanto más fuerte debiera ser nuestra fe y tanto más puro nuestro amor” (*Ciencia y Salud con la Llave de las Escrituras*, pág. 410). He descubierto que cuando nos enfrentamos a esta situación “más difícil”, nuestra fe en realidad ya se ha fortalecido y nuestro amor es más puro. Y dado que realmente es el Espíritu el que supera el problema —como señala este pasaje— lo que sea que enfrentemos está completamente dentro de nuestra capacidad para manejarlo porque somos reflejo del Espíritu.

Puede parecer que todo está tratando de convencernos de que la oración no es eficaz o toma demasiado tiempo o que no somos lo suficientemente buenos. Pero Dios realmente nos provee de todo lo que necesitamos para enfrentar cada obstáculo con confianza. Aprecio cómo este versículo de la Biblia ilustra esta idea: “Y poderoso es Dios para hacer que abunde en vosotros toda gracia, a fin de que, teniendo siempre en todas las cosas todo lo suficiente, abundéis para toda buena obra” (2 Corintios 9:8). Podemos confiar en eso y esperar curación.

---

## Rodilla fracturada sanada

*Wilfrid Ndonga Mbangalala*

Publicado originalmente en francés. Apareció primero el 14 de octubre de 2024 como original para la Web.

**Hace tres años**, caí casi dos metros en un canal de evacuación de agua construido con hormigón armado. El dolor era intenso. A pedido de la familia, preocupada, un médico me examinó la pierna. Según la radiografía, mi rodilla izquierda estaba fracturada y había un problema con algunos fragmentos de hueso. El médico

me dijo que debía someterme a una cirugía o quedaría discapacitado por el resto de mi vida.

Estaba muy preocupado. Pero sabía que la oración nos despierta y nos ayuda a comprender nuestra verdadera naturaleza como hijos de Dios. Esta naturaleza espiritual no puede ser corrompida o destruida. Volvemos más conscientes de nuestra identidad como imagen y semejanza de Dios —el gran Yo Soy, el Espíritu, la Vida, la Verdad y el Amor— resuelve los problemas.

Envié un mensaje a una practicista de la Ciencia Cristiana para que me ayudara a través de la oración. Ella estuvo de acuerdo y me recordó que Dios, el Amor infinito y omnipresente, nos eleva y cuida de nosotros a cada momento.

Entonces me sentí tranquilo y mi corazón estaba en paz, porque supe que el Amor realmente estaba presente. Llamé a una enfermera de la Ciencia Cristiana, que me cuidó durante este período, ya que no podía moverme físicamente con libertad.

La practicista también me ayudó a ver que debido a que estamos hechos a imagen y semejanza de Dios, somos uno con Él, por lo que nada malo nos puede pasar. Comprendí que necesitaba aferrarme a las verdades espirituales (la evidencia de los sentidos espirituales) en lugar de aceptar lo que veía con mis ojos (el testimonio de los sentidos materiales). El libro de Romanos en la Biblia dice: “El Espíritu mismo da testimonio a nuestro espíritu, de que somos hijos de Dios” (8:16). Ser hijos de Dios significa que somos la idea de Dios —la expresión, la manifestación, la representación, el reflejo— espiritual e impecable.

También estudié las Lecciones Bíblicas semanales del *Cuaderno Trimestral de la Ciencia Cristiana*. Los versículos de la Biblia y los pasajes del libro de Mary Baker Eddy *Ciencia y Salud con la Llave de las Escrituras* me inspiraron.

Por ejemplo, en Proverbios leí: “Confía en el Señor con todo tu corazón, y no te apoyes en tu propio entendimiento. Reconócele en todos tus caminos, y Él enderezará tus sendas. No seas sabio a tus propios ojos, teme al Señor y apártate del mal.

Será medicina para tu cuerpo y refrigerio para tus huesos” (3:5-8, LBLA). Y en *Ciencia y Salud*: “Los huesos tienen sólo la sustancia del pensamiento que los forma” (pág. 423).

La sustancia es Dios, la fuente de toda existencia; no está en la materia. Debido a que Dios es el Principio, el orden divino permanece perfecto e inalterado. No puede haber fragmentos ni fracturas. El reino de Dios es perfectamente estable.

Durante las semanas siguientes continué orando con esos pensamientos, lo que desterró todas las preocupaciones. Un día, tres meses después de la caída, sentí el impulso de deshacerme de las muletas que había estado usando para moverme, y lo hice. Tenía total libertad de movimiento. Sin cirugía, solo a través de la oración, mi pierna fue sanada. Desde entonces he caminado y escalado montañas libremente.

Dios, el creador del hombre y del universo, es perfecto. Por lo tanto, el hombre, la idea de Dios, es perfecto y completo. Es en esto en lo que se basa nuestra oración.

**Wilfrid Ndonga Mbangalala**

Kinshasa, República Democrática del Congo

---

## La ley de armonía de Dios, siempre en operación

*Claudia Honorato*

Original en españolApareció primero el 13 de enero de 2025 como original para la Web.

**Muchos de nosotros** creemos en teoría que Dios es Amor y que Él nos ama, pero hay ocasiones en que encontramos prueba de esto. Comparto la siguiente experiencia para ilustrar lo que quiero decir.

Un viernes cuando participé en la inspirada lectura que la Enfermería de la Ciencia Cristiana de Chile brinda, se leyó lo siguiente de *No y Sí* escrito por Mary Baker

Eddy, la Descubridora de la Ciencia Cristiana: “La ley de Dios se resume en tres palabras: ‘Yo soy Todo’; y esta ley perfecta siempre está presente para rechazar cualquier pretensión de otra ley. Dios se compadece de nuestros dolores con el amor de un Padre para con Su hijo, —no volviéndose humano y conociendo el pecado, o sea la nada, sino borrando nuestra noción de lo que no existe” (pág. 30). Este pasaje me dejó meditando en lo simple que es tomar consciencia de esta gran verdad de que Dios es Todo, y que Él no conoce el pecado, la enfermedad y la desarmonía, ni pueden Sus hijos experimentarlos. ¡Cuán hermoso es saber esto!

Al día siguiente, estaba en la cocina preparándoles el desayuno a mis niños, y mientras comían puse agua a calentar en el hervidor. Después de que hirvió, le eché el agua a mi tazón de vidrio. De pronto, cuando iba caminando con mi tazón en una mano y el hervidor en la otra en chancletas, el tazón de vidrio se desfondó, y el agua caliente y la base de vidrio cayeron directamente sobre mis pies.

Mis niños que vieron todo lo sucedido se conmovieron mucho, por un lado, por el ruido que emitió el vidrio al caer y por otro al ver que mi tazón favorito se había roto. Con voz de pena y mucho cariño me dijeron: “¡Mamá! ¡Tu tazón!”. Me pareció cómico que vieran solo mi tazón roto y luego vieron mis pies.

En ese mismo instante les pregunté ¿qué es lo primero que debemos hacer? Ellos respondieron que necesitábamos orar. Estoy agradecida de decir que esa respuesta fue muy natural, porque en la Escuela Dominical de la Ciencia Cristiana se les enseña a los niños que la oración es eficaz. Cuando oramos estamos escuchando a Dios, la Mente divina, y somos receptivos a la guía divina. Estamos en comunión con nuestro Padre-Madre celestial, quien nos da las ideas espirituales que necesitamos para sanar en cada situación.

Yo quería darle mi atención a Dios, no al cuerpo, y afirmé mentalmente la ley de Dios: “Yo soy Todo”. Comencé a tomar más consciencia del hecho de que soy espiritual, puesto que Dios es Espíritu y todo en el universo de Dios lo refleja a Él; así que nada podía hacerme daño. Luego tuve un momento de regocijo y

enorme gratitud, y después de unas pocas horas me di cuenta de que ya no tenía más dolor. Pude continuar haciendo todo con completa naturalidad, y no había rastro alguno del accidente en mi pie.

Quizás uno podría pensar que esta experiencia fue como un milagro. Y, para mí, ¡lo fue! Pero no como algo sobrenatural o extraño. Fue divinamente natural; la evidencia de la ley del bien y armonía de Dios en operación en nuestras vidas. La palabra *milagro* puede entenderse como maravilla, y se remonta a la palabra latina *mirari*, que significa contemplar con admiración. ¡Contemplemos con gran admiración las obras maravillosas de nuestro Padre Madre Dios!

*Claudia Honorato*  
Santiago, Chile

---

## Supera la dificultad de respirar

*William Dunnell*

Apareció primero el 2 de diciembre de 2024 como original para la Web.

**Estoy agradecido más** allá de las palabras por el crecimiento espiritual que se produjo como resultado de una curación. Hace unos años, comencé a notar que a veces me faltaba el aire. Inesperadamente, me quedaba sin aliento antes de terminar una frase, o tenía que tomar un respiro varias veces para terminar de cantar una canción. Estos problemas parecían insignificantes, así que los ignoré. Tengo un estilo de vida activo, juego al fútbol, hago senderismo y participo en otras actividades al aire libre, y ninguna de ellas se vio afectada por la dificultad para respirar.

Más tarde, noté que después de las comidas comenzaba a toser y sufría períodos en los que me costaba mucho respirar. Esto agotaba mi energía y limitaba mi capacidad para participar en cualquier actividad extenuante. A menudo, el problema persistía durante

toda la noche, y entonces recurría a la Biblia y a *Ciencia y Salud con la Llave de las Escrituras*, escrito por Mary Baker Eddy, en busca de inspiración y alivio. Por lo general, por la mañana, después de una noche de oración y estudio, el problema desaparecía y yo volvía a estar bien.

Pude seguir jugando en un equipo de fútbol y realizando actividades diarias normales. Sin embargo, persistía la tendencia a tener un funcionamiento normal mezclado con períodos aleatorios en los que me costaba respirar, por lo que me comuniqué con un practicante de la Ciencia Cristiana para que me diera un tratamiento metafísico que apoyara mis oraciones. Juntos oramos con este versículo de la Biblia: “El espíritu de Dios me hizo, y el soplo del Omnipotente me dio vida” (Job 33:4). También leí testimonios de curaciones en JSH-Online.com de personas que habían sido sanadas de problemas respiratorios al trabajar con este mismo versículo. Mis oraciones y las del practicante hicieron que me aliviara de la condición, por lo que estaba agradecido.

Sin embargo, después de unos meses, la afección regresó, y los episodios aleatorios de dificultad para respirar y fatiga se volvieron más frecuentes y graves, y de mayor duración. Mientras continuaba orando y estudiando, descubrí que me ponía ansioso por comer. Si tenía planeado un evento activo, programaba mis comidas y limitaba las porciones que ingería para reducir el riesgo de contraer la enfermedad antes o durante el evento. Me las arreglé para salir del paso de esta manera, pero finalmente, después de una noche particularmente difícil esforzándome por respirar, volví a comunicarme con un practicante para que me ayudara.

El practicante señaló el pasaje del relato de la creación en el Génesis que dice: “El espíritu de Dios se movía sobre la faz de las aguas” (Génesis 1:2). La palabra hebrea para *espíritu* aquí incluye el significado de viento o aliento (biblestudytools.com), y esta perspectiva comenzó a expandir mi concepto de respiración, ya que veía a Dios o el Espíritu como su fuente.

También hablamos acerca del concepto de capacidad, ya que mi capacidad pulmonar a veces se volvía muy

limitada. *Ciencia y Salud* dice: “Las capacidades humanas son ampliadas y perfeccionadas en la proporción en que la humanidad gana la concepción verdadera del hombre y de Dios” (pág. 258). Esto me ayudó a ver que las capacidades humanas no están moldeadas de ninguna manera por nuestras percepciones mortales y materiales; más bien, son reflejos de las capacidades infinitas del Espíritu o Mente divinos.

Otro pensamiento útil fue este de *Escritos Misceláneos 1883-1896*: “Según la Ciencia Cristiana, la perfección es normal —no milagrosa” (Mary Baker Eddy, pág. 104). Nunca había considerado la perfección como algo normal, pero empecé a ver que incluso algo como comer armoniosamente una comida normal era una expresión de mi perfección y no podía causarme ningún daño.

También oré con el mandamiento de Cristo Jesús: “No os afanáis por vuestra vida, qué habéis de comer o qué habéis de beber; ni por vuestro cuerpo, qué habéis de vestir. ¿No es la vida más que el alimento, y el cuerpo más que el vestido?” (Mateo 6:25). Por medio de esta autorizada directiva bíblica, pude declarar que estaba libre del temor de que una condición material pudiera anular la ley divina, y esta luz de la verdad comenzó a disipar la oscuridad de la ansiedad.

En este momento, también comencé una lectura lenta y completa de *Ciencia y Salud*. Busqué definiciones de palabras y consideré cómo los conceptos espirituales son prácticos para la vida cotidiana.

El progreso de la curación llegó temprano una mañana, cuando las verdades que había estado estudiando surgieron como una planta que extiende sus brotes verdes. Después de una noche en la que orando luché con la enfermedad respiratoria, la revelación de que el aliento y la respiración son puramente espirituales inundó repentinamente mi consciencia, y supe que era verdad. Esta no era solo la definición de otra persona; más bien, yo era su dueño. Era el entendimiento de la verdad de Dios, que se produjo al obtener una comprensión más clara de la existencia espiritual.

Me di cuenta de que la respiración es espiritual, correcta y normal porque es inseparable de Dios. El aliento no es contaminado por la enfermedad, no es limitado por

la edad o las condiciones materiales, y libremente fluye, inspira y expresa la palabra de Dios eternamente.

A medida que estas ideas inundaban mi pensamiento, sentía energía y libertad. Salté de la cama y al poco rato estaba afuera rastrillando hojas en el patio. Mientras trabajaba, más pensamientos angelicales de Dios se sumaron a mi definición en expansión sobre la respiración, y me apresuré a regresar a la casa para escribirlos.

Al final del día, todas las hojas estaban rastrilladas, y a partir de ese instante he podido comer sin ansiedad, esquiar, jugar al fútbol y cantar en la iglesia con libertad. Sobre todo, lleno de gozo expreso gratitud cada día por las riquezas espirituales que Dios nos da, como lo demostró Cristo Jesús y lo puso en práctica mediante la Ciencia Cristiana.

**William Dunnell**

Seattle, Washington, EE.UU.

---

## Las debilitantes migrañas desaparecieron

*Kathleen Mitchener*

Apareció primero el 8 de julio de 2024 como original para la Web.

“**No nos ha** dado Dios espíritu de cobardía, sino de poder, de amor y de dominio propio” (2 Timoteo 1:7). Este hermoso pasaje bíblico se convirtió en una realidad viva en mi experiencia.

En 2001, fui guiada a mAudarme de Texas a Ohio para estar con mi madre y apoyarla. Esta mudanza resultó ser una idea correcta y una hermosa bendición para las dos. Sin embargo, a los pocos meses de mudarme, comencé a sufrir migrañas frecuentes y debilitantes.

Un día, mientras oraba, recordé una ocasión en la que había estado viviendo lejos de casa, cuando mis

padres se habían separado. Durante ese tiempo tuve una migraña que me dejó brevemente inconsciente. Al recobrar la conciencia, oré con “la declaración científica del ser” de *Ciencia y Salud con la Llave de las Escrituras*, escrito por Mary Baker Eddy, y la siguiente afirmación se aclaró instantáneamente: “La materia es lo irreal y temporal” (pág. 468).

La frase completa dice: “El espíritu es lo real y eterno; la materia es lo irreal y temporal”. Razoné que, si la materia era “irreal y temporal”, no era verdadera ni perdurable, y de hecho, ¡no podía quitarme mi tiempo en absoluto! Regocijándome en este hecho, caí en un sueño tranquilo durante unos diez minutos y me desperté completamente bien. Me levanté y bajé las escaleras, y me ocupé de mis asuntos con gran alegría. Mis padres finalmente volvieron a unirse.

Al recordar estas verdades y la clara evidencia del tierno y amoroso cuidado de Dios, me regocijé y di gracias a Dios Todopoderoso, quien, como Amor y Vida divinos, es omnipotente y omnipresente. Y me esforcé por poner en práctica esta afirmación de la verdad de *Ciencia y Salud*: “El gobierno de la Mente sobre el cuerpo debe reemplazar las así llamadas leyes de la materia. La obediencia a la ley material impide la plena obediencia a la ley espiritual, la ley que vence las condiciones materiales y pone la materia bajo los pies de la Mente” (pág. 182).

También recibí tratamiento metafísico de un practicista de la Ciencia Cristiana en varias ocasiones, cuyo apoyo amoroso fue un consuelo. El practicista compartió conmigo el pensamiento de que el sufrimiento es una creencia de que la Mente divina, Dios, podía ser destronada.

Mi querida madre un día me dijo: “Estoy muy contenta de que tengas un refugio de la tormenta”, porque ella también entendió que mi salud y mi paz provenían de Dios. También encontré consuelo en la lectura de himnos del *Himnario de la Ciencia Cristiana*. Había resuelto conocer plenamente mi identidad como hija amada de Dios, y me negué a inclinarme ante otros dioses: los medios y leyes materiales.

Durante este tiempo, mi madre y yo fuimos guiadas a mudarnos a un pueblo a unos cincuenta kilómetros

de distancia para estar más cerca de nuestra filial de la Iglesia de Cristo, Científico. Fue un período intenso y exigente, ya que yo estaba supervisando y llevando a cabo la mayor parte de las responsabilidades. Aun así, resultó ser una mudanza muy armoniosa, y nada interfirió con esta ni con la preparación del nuevo hogar. Y estoy verdaderamente agradecida por la tierna calidez y la amabilidad con la que los demás miembros de la iglesia nos acogieron a mi madre y a mí.

Un par de meses después de la mudanza, las migrañas volvieron nuevamente, con mayor intensidad, y me vino la sugestión de que tal vez debía tomar medicamentos o ir al hospital. Me volví a Dios con todo mi corazón y Le pregunté qué necesitaba saber para tomar una posición firme a favor de Su poder para sanar. Mi pensamiento fue inundado de inmediato con el relato bíblico de Sadrac, Mesac y Abed-nego (los tres hombres hebreos que fueron arrojados a un horno por negarse a inclinarse ante una imagen de oro). Yo sabía que, aunque caminaron en medio del horno de fuego, calentado siete veces más de lo habitual, permanecieron completamente intactos, y que el Cristo, el Hijo de Dios, estaba en medio de ellos (véase Daniel 3).

Este conocimiento me sostuvo, y afirmé en voz baja: “Sé que mi vida es eterna y que nada puede tocar mi ser. Sé que mi identidad está a salvo y solo me rendiré ante la Vida, la Verdad y el Amor. No tengo miedo”. Estaba experimentando la bendición de esa cita de 2 Timoteo: “No nos ha dado Dios espíritu de cobardía...”

Unos meses después, me di cuenta con profunda alegría de que hacía ya un tiempo que no tenía ningún ataque de migraña. Aunque tuve algunos más, estaba alerta y me negué a darles ningún poder, sabiendo que no había nada que temer. En cada ocasión, los síntomas desaparecieron rápidamente. Alrededor de un año y medio después de tener los primeros dolores de cabeza, terminaron por completo. Eso ocurrió hace más de veinte años.

Una bendición adicional fue el fortalecimiento de mi confianza en el poder sanador de Dios. Aunque estaba verdaderamente agradecida por estar libre del sufrimiento, sentía una profunda humildad y reverencia por el crecimiento espiritual logrado al

mantenerme firme y caminar de la mano con Dios. Poco después de esta curación, tuve la alegría adicional de ser elegida Segunda Lectora en mi iglesia filial.

El Principio divino, el Amor, me sostuvo a lo largo de esta experiencia, y fue una victoria gloriosa. Qué “don inefable” (2 Corintios 9:15) tenemos del Padre a través del consuelo de Su amor.

**Kathleen Mitchener**

*Madison, Wisconsin, EE.UU.*

---

## La dependencia que nos libera

*John Tyler*

Apareció primero el 29 de agosto de 2024 como original para la Web.

**Una de las** declaraciones más citadas de las enseñanzas de Cristo Jesús es: “Conoceréis la verdad, y la verdad os hará libres” (Juan 8:32). Está precedida por esta declaración calificativa: “Si vosotros permaneciereis en mi palabra, seréis verdaderamente mis discípulos” (Juan 8:31). La New English Bible da la siguiente traducción de estos versículos: “Si moráis dentro de la revelación que he traído, verdaderamente sois mis discípulos; conoceréis la verdad, y la verdad os hará libres”. Pero ¿qué significa realmente conocer la verdad?

Como punto de partida, todas las enseñanzas de Jesús se basaban en la verdad del Dios perfecto y de Su creación perfecta, incluido el hombre. Conocer, o percibir profundamente, esta verdad fundamental incluye reconocer inherentemente que el hombre depende totalmente de Dios. Jesús modelaba esa confianza cuando, justo antes de sus declaraciones anteriores, había dicho de Dios: “El que me envió, conmigo está; no me ha dejado solo el Padre, porque yo hago siempre lo que le agrada” (Juan 8:29).

La verdad de que nuestra relación depende totalmente de Dios reside en que Él es nuestro Padre-Madre, nuestro Padre divino, completamente bueno, omnisciente, omnipresente, todopoderoso y ciertamente confiable. Una de las razones por las que comprender esta relación es tan crucial es que va en contra de gran parte de lo que el mundo ve como una relación típica entre padres e hijos. Un padre humano se regocija con los primeros pasos de un hijo. Estos primeros pasos son simbólicos de los cientos de formas en que cada uno de nosotros aprende gradualmente a ser independiente.

No obstante, en muchos sentidos, esa independencia es exactamente lo opuesto a la forma en que Jesús entendió su relación con Dios, y cómo nosotros también deberíamos ver nuestra relación con Dios como Sus hijos. También en el Evangelio de Juan, leemos las palabras de Jesús: “No puedo yo hacer nada por mí mismo” (5:30).

¡Dependencia total!

Para la Descubridora de la Ciencia de las enseñanzas de Jesús, Mary Baker Eddy, este aspecto de la relación del hombre con Dios es fundamental para comprender quiénes somos realmente. Ella explica: “La Mente divina, que hizo al hombre, mantiene Su propia imagen y semejanza” (*Ciencia y Salud con la Llave de las Escrituras*, pág. 151). Este mantenimiento es perpetuo y podemos depender continuamente de él. Los términos que Eddy usa a lo largo de sus escritos para aclarar nuestra relación con Dios enfatizan esta confianza. Dios, la causa; hombre, el efecto. Dios, el creador; el hombre, la creación.

*Ciencia y Salud* explica: “Padre-Madre es el nombre para la Deidad, que indica Su tierna relación con Su creación espiritual. Como el apóstol lo expresó con aprobación, citando las palabras de un poeta clásico: ‘Porque linaje Suyo somos’” (pág. 332).

¿Es “conocer la verdad” una actividad mental que de alguna manera podemos activar? Claro que no. Es una de las actividades más desafiantes, así como gratificantes, en las que podemos participar. No es un esfuerzo intelectual. Es más un esfuerzo del corazón que de la cabeza. Conocer es comprender qué es algo

realmente, reconocer su esencia misma. Conocer la verdad de nuestra total dependencia de Dios es sentir nuestra inseparabilidad de nuestra fuente, el Amor divino.

Las verdades que debemos conocer acerca de nosotros mismos fluyen de nuestra consciencia de esta dependencia, verdades que se hacen cada vez más evidentes al profundizar nuestro aprecio de Dios como nuestra Mente, de Dios como nuestra Alma, de Dios como nuestra Vida, y de valorar a Dios como nuestro defensor, nuestro proveedor, nuestro único Progenitor. Incluido en estas verdades está el hecho de nuestra inmortalidad como el reflejo de la Vida divina.

“Conocer la verdad” es alinear nuestro pensamiento con la esencia de la enseñanza de Jesús. *Ciencia y Salud* capta esta esencia, personificada por tres sencillas declaraciones que hace al describir su eterna individualidad, el Cristo. En la página 333 dice: “Jesús se refirió a esta unidad de su identidad espiritual así: ‘Antes que Abraham fuese, yo soy’; ‘Yo y el Padre uno somos’; ‘El Padre mayor es que yo’”.

La unidad con Dios es el modelo que Jesús nos dio a todos nosotros. El conocimiento de nuestra unidad con Él contribuye en gran medida a ayudarnos a perder la sensación de que tenemos una mente o un ego separados de Dios. Para ser espiritualmente científicos, incluso podríamos ir tan lejos como para decir: “Yo y mi Padre *es uno*”, recalcando la total unidad que cada uno de nosotros tiene con nuestra fuente.

Al comienzo de mi segundo año en la universidad, un tobillo roto me tenía postrado en cama y realmente quería sanar rápido. En mi oración, comencé a preguntarme cuál era esa verdad especial que Jesús prometió que me liberaría. A medida que exploraba el libro de Juan, comencé a comprender el significado más profundo que Jesús le dio al término *Padre*, un término que usaba con frecuencia para Dios. De hecho, más tarde aprendí que en el Evangelio de Juan, Jesús usa el término *Padre* con más frecuencia que *Dios*.

Al comprender que, por ser nuestro Padre, Dios es la fuente continua del ser, comencé a entender lo que significa ser semejante a Dios, nunca estar separado de

mi fuente, mi Padre-Madre, depender totalmente de esta fuente.

Junto con este descubrimiento, muy pronto se produjo la completa curación de mi tobillo. A medida que mi pensamiento cambió al identificarme a mí mismo como una creación totalmente dependiente de Dios, mi cuerpo sanó. Desde entonces, he adquirido una comprensión más profunda de que no hay una sola “verdad especial” que nos hace libres, aunque cada verdad o idea espiritual que captamos tiene un efecto sanador. Y todas las verdades sanadoras fluyen de Dios, están arraigadas en la totalidad de Dios e incluyen inherentemente nuestra total dependencia de Él. Estoy agradecido de haber obtenido un aprecio de esta relación con Dios para toda la vida que me liberó en este caso.

Cristo Jesús nos enseñó cuán importante es no caer en la trampa de vernos a nosotros mismos como la fuente de algo. Reconocer que Dios es la única fuente, y conocer la verdad de que nuestra propia identidad depende totalmente de esa fuente, nos hace libres.

## **John Tyler**

*Escritor de Editorial Invitado*

---

## **EL HERALDO DE LA CIENCIA CRISTIANA**

---

### **REDACTORA EN JEFE**

ETHEL A. BAKER

### **REDACTORES ADJUNTOS**

TONY LOBL, LARISSA SNOREK, LISA RENNIE SYTSMA

### **GERENTE DE REDACCIÓN**

SUSAN STARK

### **GERENTE DE PRODUCTO**

GRAHAM THATCHER, KARINA BUMATAY

### **PLANIFICACIÓN EDITORIAL Y DE CONTENIDO**

GABRIELLA HORBATY-BYRD

### **CONTENIDO GENERAL Y PARA JÓVENES**

JENNY SAWYER

### **REDACTORES**

NANCY HUMPHREY CASE, SUSAN KERR, NANCY MULLEN,  
TESSA PARMENTER, CHERYL RANSON, ROYA SABRI, HEIDI  
KLEINSMITH SALTER, JULIA SCHUCK, JENNY SINATRA, SUZANNE  
SMEDLEY, LIZ BUTTERFIELD WALLINGFORD

**PRODUCCIÓN DE AUDIO**

AMY RICHMOND; CARLOS A. MACHADO, TATIANNA PLEFKA

**PRODUCCIÓN IMPRESA Y EN LÍNEA**

GILLIAN LITCHFIELD, MATTHEW MCLEOD-WARRICK, NANCY  
BISBEE, BRENDUNT SCOTT

**DISEÑO**

CAROLINA VILCAPOMA

*EL HERALDO* ES PUBLICADO POR LA SOCIEDAD EDITORA DE LA  
CIENCIA CRISTIANA.

---

INFORMACIÓN DE REIMPRESIÓN O DE PROMOCIÓN DE LA  
REVISTA: PÁGINAS ENTERAS DE ESTE EJEMPLAR PUEDEN SER  
FOTOCOPIADAS PARA COMPARTIR HASTA 100 FOTOCOPIAS  
O PUEDEN AMPLIARSE PARA LAS VIDRIERAS DE LAS SALAS  
DE LECTURAS, STANDS EN EVENTOS, ETC. CON EL FIN DE  
PROMOVER ESTA REVISTA. SE DEBEN MANTENER TODOS LOS  
CRÉDITOS. FOTOCOPIAS DE LA TAPA DEBEN INCLUIR LOS  
CRÉDITOS Y LOS DESCARGOS DEL MODELO. PARA CUALQUIER  
OTRO USO, POR FAVOR ENVIAR UN CORREO ELECTRÓNICO A:  
COPYRIGHT@CSPS.COM (POR FAVOR, ESCRIBA "COPYRIGHT  
REQUEST" EN LA LÍNEA DEL ASUNTO. ESTA FRASE NO SE DEBE  
TRADUCIR) O ESCRIBIR A: PERMISSIONS, THE CHRISTIAN SCIENCE  
PUBLISHING SOCIETY, 210 MASSACHUSETTS AVENUE, P03-10,  
BOSTON, MA USA 02115.

---

EL DISEÑO DEL SELLO DE LA CRUZ Y LA CORONA ES UNA MARCA  
REGISTRADA DE LA JUNTA DIRECTIVA DE LA CIENCIA CRISTIANA  
[THE CHRISTIAN SCIENCE BOARD OF DIRECTORS] Y ES USADA  
CON PERMISO. *EL HERALDO DE LA CIENCIA CRISTIANA* ES UNA  
MARCA REGISTRADA DE LA SOCIEDAD EDITORA DE LA CIENCIA  
CRISTIANA [THE CHRISTIAN SCIENCE PUBLISHING SOCIETY].  
AMBAS MARCAS ESTÁN REGISTRADAS EN LOS ESTADOS UNIDOS  
Y/O EN OTROS PAÍSES.

ESTA ES UNA VERSIÓN DIGITAL DEL TEXTO DE *EL HERALDO DE  
LA CIENCIA CRISTIANA* DE [HERALD.CHRISTIANSOCIETY.COM](http://HERALD.CHRISTIANSOCIETY.COM),  
PUBLICADO MENSUALMENTE EN LOS ESTADOS UNIDOS  
DE AMÉRICA POR LA SOCIEDAD EDITORA DE LA CIENCIA  
CRISTIANA [THE CHRISTIAN SCIENCE PUBLISHING SOCIETY], 210  
MASSACHUSETTS AVENUE, P02-25, BOSTON, MA 02115-3195 USA,  
UNA ACTIVIDAD DE LA PRIMERA IGLESIA DE CRISTO, CIENTÍFICO,  
EN BOSTON, MASSACHUSETTS. PARA PREGUNTAS ACERCA  
DE ESTA EDICIÓN DE TEXTO DIGITAL, POR FAVOR PÓNGASE  
EN CONTACTO CON NOSOTROS EN LA DIRECCIÓN ARRIBA  
MENCIONADA O EN: [HERALD.CHRISTIANSOCIETY.COM/CONTACT-  
US](http://HERALD.CHRISTIANSOCIETY.COM/CONTACT-US).

© 2024 THE CHRISTIAN SCIENCE PUBLISHING SOCIETY. PARA MÁS  
INFORMACIÓN ACERCA DE REIMPRESIÓN Y PARA COMPARTIR:  
[HTTP://HERALD.CHRISTIANSOCIETY.COM/PERMISSIONS](http://HERALD.CHRISTIANSOCIETY.COM/PERMISSIONS).