



¿Qué Hago Si Tengo Ansiedad?

*Marcos Cayetano.
Altamira Tamaulipas México*

Los tiempos que vivimos han sido difíciles para todos y se tornaran aún más. Ante este panorama la mayoría de las personas continuamente viven en incertidumbre, preocupación y angustia. La mayoría de las personas no encuentran la ayuda que necesitan para sus vidas, y se refugian en las cosas del mundo. Es así que hoy podemos conocer personas que viven en ansiedad, depresión y estrés continuo a lo largo de su vida.

Hoy estudiaremos este tópico que hace una cuestión afirmativa, ¿Que hago si tengo ansiedad? Si ustedes conocen a alguien que está pasando por la ansiedad o eres una de ellas, este tema puede ayudarte y encontrar en Dios el descanso para tu alma trabajada y cargada de muchos temores (Mt. 11:28). Relaciones amorosas en lo cual no se dan el tiempo de recuperarse, no mantener un trabajo estable por falta de responsabilidad o ánimo. Vive en contante temor, angustia, desesperación y en constantes ataques de ansiedad, pesadillas, despierta todas las noches con una desesperanza de la vida, se hace promesas para el mañana, porque no quiere comprometerse con el hoy (porque si hoy nos sentimos comprometidos nos da ansiedad, por eso posponemos nuestro compromiso). ¡Si! para usted es este mensaje; tú que vives en constante preocupación sobre el pasado, lastimándote, hiriéndote. ¿Te atormenta todo lo malo que hiciste, no hallas paz, vives constantemente criticando o criticándote, preocupándote por las cosas que hiciste en el pasado que no te puedes perdonar? ¿O también por el futuro, por lo que ha de venir, ¿qué va a ser de mí? y empiezas a crear los peores escenarios catastróficos para tu vida o para tus seres -

queridos. Dios tiene la clave, la llave para liberarte de tu ansiedad.

¿Qué es la ansiedad? Según el DSM5 Traducción del inglés-El Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales, la herramienta taxonómica y diagnóstica publicada por la Asociación Estadounidense de Psiquiatría, define la ansiedad como el trastorno mental en el cual vivimos en un estado constante de intranquilidad. Constante estado de preocupación persistente incontrolable que se produce constantemente durante al menos 6 meses. Se asocia con el alcohol, la depresión y el abuso de sustancias con problemas de índole, físicas.

Indicadores para saber si tengo ansiedad
Si posees algunas de estas características pudieras tener ansiedad:

1. Haz un recuento de los anteriores 6 meses si la mayor parte de ese tiempo lo has pasado preocupado(a) o angustiado(a) no encuentras tu paz es un indicador de que estas enfrentando la ansiedad.
2. Tienes dificultades para controlar esta preocupación, no consigues hacerlo, no puedes lograr que esos pensamientos preocupantes se vayan de tu mente.

La ansiedad se asocia con tres de las siguientes cosas: Inquietud, sentimientos al límite y preocupación excesiva. No puedes estar tranquilo, en paz contigo mismo ni con otros, lloras por todo, las palabras de alguien te pueden parecer hirientes, y tienes ganas de llorar continuamente o temor excesivo. ¡Honestamente no es para tanto! se me cierra un carro, y es normal que me enoje, pero no mucho, preocupación excesiva, miedo excesivo. Si durante los 6 meses has tenido sentimientos excesivos estas enfrentando la ansiedad.

ARGENTINA
R. DOMINICANA
COLOMBIA
CUBA
CHILE
PERU
MEXICO
G. ECUATORIAL
CENTRO AMERICA
ESTADOS UNIDOS
ESPAÑA

3. Dificultad para concentrarse, esto es un indicador para saber que estas enfrentando la ansiedad, falta de concentración en el empleo, error tras error. Si constantemente se te quema la comida, ya leíste 5 páginas y no te acuerdas que leíste. Se te olvidan las cosas o tus compromisos.
4. Te sientes fácilmente fatigado (a). Es normal que te sientas fatigado después de un largo día de trabajo, pero sino realizas actividad física y aun así te sientes fatigado.
5. Dificultad para dormir, o trastornos de sueño a pesar de que preparas todo para ir a dormir y no lo consigues.
6. Si cualquier cosa te irrita.
7. Tensión muscular y para relajarte buscas hacer movimientos con tus miembros, comerte las uñas.
8. Malestar físico significativo. Ya no eres funcional, ya no rindes como antes en tu trabajo, en los quehaceres de la casa, ya no cantas igual, ya no haces las cosas como antes, ya no eres funcional como antes.

¿Qué es lo que la biblia dice para poder tratar la ansiedad? No solo diga ¡échale ganas!; “Por eso les digo: No se preocupen por su vida, qué comerán o beberán; ni por su cuerpo, cómo se vestirán. ¿No tiene la vida más valor que la comida y el cuerpo más que la ropa?” (Mt. 6:25). Según la palabra de Dios la ansiedad y el afán, es provocado por las necesidades del día a día, tal vez porque creemos que no tenemos lo necesario para salir adelante, que estamos solos, que no vamos a poder, originado por la incertidumbre del futuro. Quien vive en un estado constante de ansiedad sin hallar paz, tranquilidad y seguridad, esa no es vida, sino un infierno, una prisión y un yugo difícil de llevar en contraste al yugo de nuestro señor Jesucristo, “porque mi yugo es fácil, y ligera mi carga” (Mt. 11:30). “Más buscad primero el Reino de Dios y su justicia y todas estas cosas serán añadidas” (Mt. 6:33).

Cuando usas tiempo en buscar a Dios, cuando haces la voluntad de Dios, el hacer las obras de Justicia de Dios, te mantiene ocupado haciendo lo bueno, lo justo, etc. El Apóstol Pablo inspirado por el Espíritu Santo nos anima: “Por nada estéis afanosos, sino sean conocidas vuestras peticiones delante de Dios en toda oración y ruego, con acción de gracias” (Flp. 4:6). Nos dice que no estemos afa-

nosos por nada; no que no hagamos nada. Tenemos que mantenernos ocupados buscándolo en oración, ruego, siendo agradecidos, cuando estás ocupado pensando en Dios, pensando en su amor, te mantienes ocupado, cuando nosotros vivimos en el mañana dejamos de disfrutar el presente.

No hay que vivir en el mañana, ni tampoco en el pasado. ¿Cuándo debe ocuparse el hombre para enfrentar su ansiedad? La respuesta es hoy. Nuestro Dios es un Dios del presente; “... en tiempo aceptable te he oído, he aquí ahora el tiempo aceptable, he aquí el día de salvación” (2 Cor. 6:2) El hoy es lo que tenemos, es lo que nos debe ocupar, cuando sueltes esos pensamientos de angustia del mañana y cuando sueltes los pensamientos de angustia del ayer, te vas a encontrar con Dios, y te vas a liberar de los pensamientos, angustias y temores que te tienen prisionero, aquí es donde está Dios, en el hoy.

Así dice la biblia, y por añadidura ¿Qué crees? te vas a encontrar contigo mismo, porque tú ya no estás en el ayer y aún no estás en el mañana, luego vas a comenzar a ser responsable de ti, de tu vida, de tu paz, de hacer la voluntad de Dios. Vas a comenzar a valorar el presente, puedes proponerte metas que puedas cumplir y cuando los cumplas te vas a sentir muy bien contigo. Entonces vas a comenzar a sentirte más tranquilo (a) cuando tu cumplas tu responsabilidad contigo mismo. Te sientes bien, ya leí la biblia, ya me reuní, pero en el hoy es donde puedes hallar a Dios. ¡Suelta el mañana, aun no lo tienes! El primer paso para que salgas de la ansiedad, es empezar a ocuparte, ¡inicia hoy!

¿Qué hacer con mis preocupaciones y afanes?

“Entonces procuraban prenderle; pero aún no llegaba su hora” (Jn. 7:30). ¿Por qué no pudieron matar a Jesús, aunque lo intentaron muchas veces? No pudieron hacerle porque aún *no llegaba su hora*. Pero cuando llegó su hora, allí lo hicieron. En estos tiempos cada uno de nosotros está expuesto a todo tipo de peligros, al robo, al asalto, al secuestro. Nos matan o nos dañan, pero si aún no ha llegado su hora, no tiene por qué vivir preocupado, mejor ore a Dios. Si está preocupado ore, si ya oró ya no se preocupe. Ahora ha dejado esa carga en manos de aquel que lo puede todo. Muchas personas e incluso

ive cristianos, viven con pensamientos como éstos; ¿y si choco? ¿y si me accidento? ¿y si me secuestran? ¿y si roban mi casa? ¿y si me esto, y si lo otro? Si nuestra hora no ha llegado no te preocupes, mejor vaya usted a Dios y diga; “Señor en ti confío.” ¿Cree usted la palabra que dice? “El que habita al abrigo del Altísimo morará bajo la sombra del Omnipotente” (Slm. 91:1). Entonces deje todo en manos de Dios. Cuando veas que ya no hay control en tu vida es cuando Dios tiene más control. ¿Te acuerdas de la cruz? el diablo creyó que tenía el control, pero Dios le estaba venciendo.

¿Y si aconteciera lo peor que has imaginado? ¿Qué pasaría? Ubícate en el hoy, no te preocupes excesivamente hasta que dejes de ser funcional. Hasta el momento que podamos tomar en serio las cosas de Dios vas a tener una paz duradera. Tu salud mental, tu paz, tu tranquilidad, es más importante que un refresco, sobre todo tu salvación es más importante que todo lo demás, de todo aquello que te preocupa, las preocupaciones no son omnipotentes. ¿De qué le sirve al hombre ganar el mundo entero, si pierde la vida? ¿O cuánto podrá pagar el hombre por su vida? Porque el Hijo del hombre va a venir con la gloria de su Padre y con sus ángeles, y entonces recompensará a cada uno conforme a lo que haya hecho (Mt. 16:26-27).

En la Biblia, Santiago 5:16 dice: "Confesaos vuestras faltas unos a otros y orad los unos por los otros, para que seáis sanados; la oración eficaz del justo puede mucho." Deseamos que desde donde nos leas te encuentres bien, y si tienes ansiedad que puedas tener esa sanidad emocional, mental y espiritual, estaremos orando por ti. ¡Dios te bendice! Ω

La Importancia De Los Detalles En Los Mandamientos De La Cena Del Señor

José Carvajal.

Caracas - Charallave, Edo. Miranda Venezuela

El cuarto Libro de la ley de Moisés, Números nos dice: “Y habló Jehová a Moisés, diciendo: Toma la vara, y reúne la congregación, tú y Aarón tu hermano, y hablad a la peña a vista de ellos; y ella dará su agua, y les sacarás aguas de la peña, y darás de beber a la congregación y a sus bestias. Entonces Moisés tomó la vara de delante de Jehová, como él

como él le mandó. Y reunieron Moisés y Aarón a la congregación delante de la peña, y les dijo: ¡Oíd ahora, rebeldes! ¿Os hemos de hacer salir aguas de esta peña? Entonces alzó Moisés su mano y golpeó la peña con su vara dos veces; y salieron muchas aguas, y bebió la congregación, y sus bestias. Y Jehová dijo a Moisés y a Aarón: Por cuanto no creísteis en mí, para santificarme delante de los hijos de Israel, por tanto, no meteréis esta congregación en la tierra que les he dado. Estas son las aguas de la rencilla, por las cuales contendieron los hijos de Israel con Jehová, y él se santificó en ellos” (Núm. 20:7-13; Éx. 17:6-7). El pueblo de Dios del Antiguo Testamento, se revelaba continuamente contra Dios en el desierto donde vivieron a su alrededor por 40 años, y cada vez que se agobiaban protestaban contra Moisés, al punto que le pedían que retornasen a Egipto porque allá tenían todo tipo de alimentos, etc., pero recordemos que ellos allá fueron esclavos por 400 años.

Hoy podemos decir que también hay personas que les gusta ser esclavos de situaciones humillantes, pero otras que peor aún, son esclavos de doctrinas pecaminosas que alteran la Adoración que debemos dar a Dios y no quieren que el Señor las libre del error, le tienen miedo al cambio del error por la verdad, porque no confían en Dios.

Nuestro Dios no tolera, no aprueba alteración a los detalles de sus mandamientos. El punto acá, son los detalles, Moisés alteró el mandamiento, el v. 8 dice: “Toma la vara, y reúne la congregación, tú y Aarón tu hermano, y hablad a la peña a vista de ellos...”, observamos en este versículo cinco mandamientos (*toma, reúne, hablad, sacarás y darás*) y la descripción de lo que ocurriría si Moisés cumplía estos mandamientos. Éxodo 17:6, añade más detalles: “y golpearás la peña.” Enfocaremos y contrastaremos, algunos imperativos con los mandamientos de la Cena del Señor.

“**Toma**” (la vara), o sea, asir con la mano, agarrar “toma también en tu mano tu vara con que golpeaste el río” (Éx. 17:5). Esta vara estaba depositada en el tabernáculo (Núm. 17:6-11), a veces llamada “la vara de Dios” (Éx. 4:20), a veces “la vara de Moisés” (Núm. 20:11), o la vara de Aaron” (Núm. 17:10; Éx. 7:12). “**Hablad**” y **golpea-**

rás a la peña a vista de ellos” (Núm. 20:8; Éx. 17:6), estos verbos también son imperativos, como el “Id” de Mateo 28:19.

Aquí tenemos tres mandamientos dados a Moisés “toma, hablad, golpearás.” ¿Pero ¿Qué hizo Moisés? El v. 9 dice: “Entonces Moisés tomó la vara de delante de Jehová, como él le mandó.” Aquí vemos que obedeció el primer mandamiento de Dios “como él le mandó.” Pero en los versículos 10 y 11 desobedece el mandamiento de “hablad a la peña”: “Y reunieron Moisés y Aarón a la congregación delante de la peña, y les dijo: ¡Oíd ahora, rebeldes! ¿Os hemos de hacer salir aguas de esta peña? Entonces alzó Moisés su mano y golpeó la peña con su vara dos veces; y salieron muchas aguas, y bebió la congregación, y sus bestias.” Él no habló a la peña, sino que airado le hablo al pueblo (Slm. 106:32-33; cf. Ef. 4:26) y golpeo la peña con su vara dos veces y no una sola vez, pues, Dios le dijo: “y golpearás la peña.” Moisés cambió el mandamiento de Dios, sustituyó el “hablad a la peña” por el “hablad al pueblo.” “¡Oíd ahora, rebeldes! ¿Os hemos de hacer salir aguas de esta peña?” Sustituyó “golpearás la peña” por “golpeó la peña con su vara dos veces.” ¿Por qué la golpeó dos veces en lugar de una? ¿Por qué increpó al pueblo en lugar de increpar a la roca según lo mandado?

Veamos las consecuencias implicadas en este asunto. En algún sentido (cabe decir, espiritualmente), que golpeó a Cristo no solo una vez, sino que enardecido lo hizo dos veces, y la roca de la cual salió abundante agua (Slm. 78:15-16) era figura de Cristo, la fuente de agua de vida (Jn. 4:13-14; 7:37-38): “y todos bebieron la misma bebida espiritual; porque bebían de la roca espiritual que los seguía, y la roca era Cristo” (1 Cor. 10:4; cf. Hch. 8:3; 9:1-5).

Ciertamente hay mandamientos en la Cena del Señor “Porque yo recibí del Señor lo que también os he enseñado: Que el Señor Jesús, la noche que fue entregado, tomó pan; y habiendo dado gracias, lo partió, y dijo: Tomad, comed; esto es mi cuerpo que por vosotros es partido; haced esto en memoria de mí. Asimismo, tomó también la copa, después de haber cenado, diciendo: “Esta copa es el nuevo pacto en mi sangre; haced esto todas las

veces que la bebiereis, en memoria de mí” (1 Cor. 11:23-25). “El Señor Jesús, la noche que fue entregado, tomó pan” (Moisés toma la vara), “y habiendo dado gracias” (v. 24), cuando Cristo tomo el pan, dio gracias por un pan entero.

Algunas preguntas a los que cambian la Cena del Señor porque creen que los mandamientos de Dios son opcionales. ¿Es obedecer a Jesús, tomar un pan y dar gracias por el pan entero? o ¿traer una bandeja con trocitos de pan para dar gracias? ¿Quién está cumpliendo la Escritura? ¿Quién está cumpliendo las instrucciones? Pablo dice: “Porque yo recibí del Señor lo que también os he enseñado”. Y nosotros hemos recibido estas instrucciones, ¿no importan los detalles?

Cristo dijo “haced esto en memoria de mí.” Haced esto, o sea, él quiere que le recordemos con un pan entero y demos gracias por él. Recuerden el cuerpo de Cristo en la cruz no fue partido, “Porque estas cosas sucedieron para que se cumpliese la Escritura: No será quebrado hueso suyo” (Jn. 19:32-37; 36; Éx. 12:46). “Y también otra Escritura dice: Mirarán al que traspasaron” (Jn. 19:37; Zac. 12:10).

“Asimismo tomó también la copa” (v. 25). A Moisés se le dijo: “Toma la vara” (v.8). “Entonces Moisés tomó la vara de delante de Jehová, como él le mandó.” (v. 9). Pero el mandamiento de “hablad a la peña” no lo cumplió. Ahora, el mandamiento de tomar el pan y tomar la copa en las manos para dar gracias, muchos que se denominan “cristianos” no lo cumplen, ni estos, ni los otros mandamientos de la Cena del Señor.

Sobre **los mandamientos directos** de comer del pan y beber de la copa de la Cena del Señor, dice la Escritura Sagrada: “Y mientras comían, tomó Jesús el pan, y bendijo, y lo partió, y dio a sus discípulos, y dijo: *tomad, comed*; esto es mi cuerpo. Y tomando la copa, y habiendo dado gracias, les dio, diciendo: *bebed de ella todos*” (Mt. 26:26-27). Seguidamente Marcos continua el relato y dice: “Y tomando la copa, y habiendo dado gracias, les dio; y bebieron de ella todos” (Mr. 14:23). **La Reina Valera 1909** traduce este pasaje como vemos: “Y tomando el vaso, habiendo hecho gracias, les dio: y bebieron de él todos.” También Lucas 22:17, “Y

“Y tomando el vaso, habiendo dado gracias, dijo: *tomad esto*, y partidlo entre vosotros.” “Tomad esto,” es mandamiento que indica que cada uno debe agarrar en sus manos la copa. ¿Cómo repartieron el vaso? Cristo les dio el vaso “y bebieron de él todos.” El mismo mandamiento que se le dio a Moisés, “toma,” se nos da a nosotros para tomar el pan y la copa de la Cena del Señor en nuestras manos. ¡No “tomas” la vara, la cortas en trozos y te tragas los pedazos! No es tomar de ingerir o beber, ¡queda claro no!

Esto lo digo porque hay ciertos burladores (cf. **Jud. 1:18-19**) que afirman que, “lo que se bebe en la Cena del Señor es la copa porque la copa es el fruto de la vid,” citan **1 Corintios 11:25-27** y dicen, “*fíjate, <bebiereis esta copa> la copa no se bebe literalmente, para poderse beber la copa hay que partirla en trozos y tragarse los pedazos, lo que importa es la sangre, y lo que se bebe de la copa es la sangre, entonces, aquí está hablando de la sangre y no de la copa, la copa es la sangre.*” Pero estas personas con su trabalenguas pasan por alto, (omiten) lo que Pablo dice en el siguiente versículo: “Por tanto, pruébese cada uno a sí mismo, y coma así del pan, y beba de la copa” (v. 28). El apóstol explica, lo que es “beber la copa,” él dice <beba de la copa> esta frase apunta hacia un solo recipiente (singular), es direccional, hace referencia a beber todos del contenido del mismo recipiente, de uno solo, no de varios.

Hagamos algo imaginario sobre cuánto han cambiado la Cena del Señor: supongamos que tenemos sobre la mesa una cesta con trocitos de pan y una bandeja con muchos vasitos, 10, 50 o 100, etc., según el número de personas reunidas, y tenemos también una copa, jarra o botella con el fruto de la vid. Ahora, antes del culto o llegada la hora de la Cena del Señor, llenan los vasitos, quedando la copa o botella vacía o con un poquito del fruto de la vid. Luego de dar gracias por la cesta con los trocitos de pan y repartirlos a los comulgantes, tomo en mis manos la bandeja o simplemente la dejo allí y doy gracias por el jugo en los vasitos sobre la bandeja y comienzo a pasarla para que cada uno agarre su vasito, beba y retorne el vasito vacío a la bandeja. ¿Así es como leemos en **1 Cor. 11:23-25; Mt. 26:26-27; Mr. 14:23; Lc. 22:17**? ¿Así es como leemos aquí? Dice el texto sagrado: “Asimismo tomó también la copa” (v. 25). Esto significa que hizo igual como cu-

ando tomó el pan, es el mismo método, agarro con sus manos la copa diciendo: “Esta copa es el nuevo pacto en mi sangre; haced esto todas las veces que la bebiereis, en memoria de mí.” Así como significó el pan diciendo, “esto es mi cuerpo,” también lo hizo con la copa (recipiente) y su contenido, “Esta copa es el nuevo pacto en mi sangre,” aquí hay dos cosas físicas representando a dos cosas espirituales, dos elementos en unidad compuesta: <El Pacto> que es el Nuevo Testamento escrito, y <la sangre> que es la que sella el Pacto, en sentido figurado esto es equivalente a un sello húmedo, una rúbrica (una firma), y sin eso no tiene valor ningún documento, así mismo tampoco el pacto tiene valor o vigencia. Hay quienes no ven o, mejor dicho, no quieren ver la diferencia entre el pacto y la sangre. Note la diferencia entre pacto y sangre claramente mostrada en **Hebreos 9:16-23**.

Por eso, la sangre no es el pacto, ni el pacto es la sangre. De manera que demos gracias por el pan entero y luego pasémoslo a cada uno para que partan y coman su porción, pues, Pablo dice, “el pan que partimos” (**1 Cor. 10:16-17**), y alcemos la copa, demos gracias por ella porque es “la copa de bendición,” porque contiene la sangre de Cristo. ¿Qué pasa cuando usted cambia o desobedece un mandamiento de Dios? Leamos; “Y Jehová dijo a Moisés y a Aarón: Por cuanto no creísteis en mí, para santificarme delante de los hijos de Israel, por tanto, no meteréis esta congregación en la tierra que les he dado” (**Núm. 20:12**). ¿Qué aprendemos de este hecho? Piense.

Hermano y amigo; desobedecer el mandamiento trajo consecuencias para Moisés: En vez de mandar en el nombre de Dios que saliera agua de la roca, él y Aarón se atribuyeron parte de la gloria: “¿Os hemos de hacer salir aguas de esta peña?,” como si lo hicieran por algún poder propio. Por tanto, se les acusa de no santificar a Dios, esto es, no le dieron a Él la gloria debida a su nombre por este milagro; por esto se le prohibió entrar en la tierra prometida. ¿Usted cree en las consecuencias? Todo tiene consecuencias, mañana las veremos. Hermano y amigo, no arriesgue, créale a Dios, ese fue el error de Moisés: “Por cuanto no creísteis en mí, para santificarme delante de los hijos de Israel.” Vamos a creerle para santificar a Dios en nuestras vidas. El Señor les bendiga. **Ω**

Un Salvador Perfecto

Joe Norton

"Y habiendo sido perfeccionado, vino a ser autor de eterna salvación para todos los que le obedecen" (Heb. 5:9).

El autor de este libro ha estado enseñando a los cristianos que incluso Jesús tuvo que ser obediente al Padre; de hecho, es debido a Su obediencia que Él fue "perfeccionado," es decir, en todos los sentidos, se sometió a Dios, haciendo todo lo que Dios le dijo que hiciera.

Como resultado, Jesús estaba calificado para convertirse en el "autor" – escritor, creador, la causa detrás, el factor contribuyente – de la "salvación" para todas las personas que siguieran su ejemplo y obedecieran a Dios. "Salvación" se refiere a nuestra liberación espiritual de las consecuencias del pecado, que es una violación de la palabra registrada de Dios.

La obediencia entonces, no debe tomarse a la ligera, es un asunto bastante serio. El mensaje es que debemos leer y estudiar la palabra de Dios, dedicarnos a obedecer lo que hemos estudiado buscando el perdón de Dios, y luego esperar pasar la eternidad con Dios y Cristo en el cielo. Ω

¿Salvación Solo Por Fe?

A. Barajas

RV 1960 – "Porque en Cristo Jesús ni la circuncisión vale algo, ni la incircuncisión, sino *la fe que obra por el amor.*"

Gálatas 5:6

NVI – "...lo que vale es **la fe que actúa** mediante el amor"

PDT – "...Lo que importa con Cristo es **la fe que trabaja** por medio del amor"

DHH – "...Lo que cuenta es **la fe, una fe activa** por medio del amor" Ω

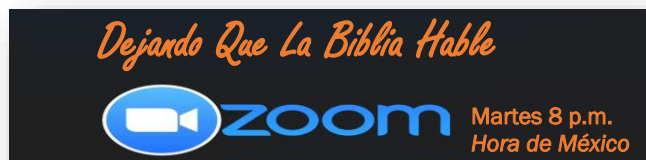
[Dejando Que La Biblia Hable • Un podcast en Spotify for Podcasters](#)



www.iglesiadecristoenmonterrey.jimdofree.com



www.elpregonerolatino.com



Los artículos, el estudio por zoom, el Podcast, y otros recursos son un esfuerzo unido de un grupo de evangelistas de distintos países. El diseño del boletín en parte es del hermano Brett Hickey y lo usamos con su permiso. Lo puedes encontrar en:

www.iglesiadecristoenmonterrey.jimdofree.com

Edición mensual: recíbelo por WhatsApp – +52 81 1078 9977

Let the Bible Speak TV program with Brett Hickey: www.LetTheBibleSpeak.com